



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

Uso de las redes sociales, autoimagen y autoestima en
adolescentes y adultos jóvenes.

**Trabajo de Titulación para optar al título de Licenciada en Psicología
Clínica**

Autor: Fernanda Elizabeth Buñay Samaniego
María Del Cisne Ordóñez Chávez

Tutor:
Mgs. Mayra Elizabeth Castillo Gonzáles

Riobamba, Ecuador. 2024

DECLARATORIA DE AUTORÍA

Nosotros, Fernanda Elizabeth Buñay Samaniego y María Del Cisne Ordóñez Chávez, con cédula de ciudadanía 0604048777 y 0705631141, autoras del trabajo de investigación titulado: Uso de las redes sociales, autoestima y autoimagen en adolescentes y adultos jóvenes, certificamos que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mí exclusiva responsabilidad.

Asimismo, cedemos a la Universidad Nacional de Chimborazo, en forma no exclusiva, los derechos para su uso, comunicación pública, distribución, divulgación y/o reproducción total o parcial, por medio físico o digital; en esta cesión se entiende que el cesionario no podrá obtener beneficios económicos. La posible reclamación de terceros respecto de los derechos de autoras de la obra referida será de mi entera responsabilidad; librando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En Riobamba, a los 14 días del mes de mayo de 2024.



Fernanda Elizabeth Buñay Samaniego

C.I: 0604048777



María Del Cisne Ordóñez Chávez

C.I: 0705631141

DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

Quien suscribe, Mgs. Mayra Elizabeth Castillo Gonzáles catedrático adscrito a la Facultad de Ciencias de la Salud, por medio del presente documento certifico haber asesorado y revisado el desarrollo del trabajo de investigación titulado “Uso de las redes sociales, autoimagen y autoestima en adolescentes y adultos jóvenes”, bajo la autoría de, Fernanda Elizabeth Buñay Samaniego y María Del Cisne Ordóñez Chávez; por lo que se autoriza ejecutar los trámites legales para su sustentación.

Es todo cuanto informar en honor a la verdad; en Riobamba, a los 16 días del mes de marzo de 2024.



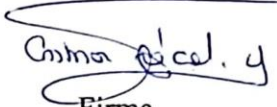
Mgs. Mayra Elizabeth Castillo Gonzáles

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Grado para la evaluación del trabajo de investigación titulado “Uso de las redes sociales, autoimagen y autoestima en adolescentes y adultos jóvenes”. Presentado por: Fernanda Elizabeth Buñay Samaniego y María Del Cisne Ordóñez Chávez, con cédula de identidad número 0604048777 y 0705631141, bajo la tutoría de Mgs. Mayra Elizabeth Castillo Gonzáles; certificamos que recomendamos la APROBACIÓN de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchada la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba a los 26 días del mes de abril de 2024.

Mgs. Cristina Alessandra Procel Niama
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL DE GRADO



Firma

Dra. Jenny Rocío Tenezaca Sánchez
MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE GRADO



Firma

Mgs. Ángel Gustavo Llerena Cruz
MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE GRADO



Firma



CERTIFICACIÓN

Que, **BUÑAY SAMANIEGO FERNANDA ELIZABETH** con CC: **0604048777**, estudiante de la Carrera **PASICOLOGÍA CLÍNICA, VIGENTE**, Facultad de **FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD**; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado "**USO DE LAS REDES SOCIALES, AUTOIMAGEN Y AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES Y ADULTOS JÓVENES**", cumple con el N 7%, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio **TURNITIN**, porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 02 de mayo de 2024

Mgs. Mayra Elizabeth Castillo González
TUTOR(A) TRABAJO DE INVESTIGACIÓN



CERTIFICACIÓN

Que, **ORDÓÑEZ CHÁVEZ MARÍA DEL CISNE** con CC: **0705631141**, estudiante de la Carrera **PASICOLOGÍA CLÍNICA, VIGENTE**, Facultad de **FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD**; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado "**USO DE LAS REDES SOCIALES, AUTOIMAGEN Y AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES Y ADULTOS JÓVENES**", cumple con el **N 7%**, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio **TURNITIN**, porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 02 de mayo de 2024

Mgs. Mayra Elizabeth Castillo González
TUTOR(A) TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

DEDICATORIA

A mi abuelito, quien desde el cielo ha sido mi guía espiritual para lograr terminar este gran sueño y estoy segura de que está muy orgulloso de verme triunfar. A mi querida madre Adriana, mi primer y más incondicional apoyo, tu amor, tu paciencia, tu entrega, tu esfuerzo y constante aliento me han dado la fuerza para seguir adelante incluso en los momentos más desafiantes de todo este largo camino, a ti te dedico este triunfo por ser la mujer más ejemplar, valiente y guerrera quien formó a esta mujer, tus palabras de ánimo y orgullo siempre han sido una luz terrenal que me ha guiado a lo largo de esta travesía, te dedico con todo mi corazón este trabajo con la certeza de que el triunfo siempre será tuyo. Finalmente, a mi hermanita Salomé, por llegar a mi vida en donde necesitaba de un amor tan incondicional, por tu inocente sonrisa que en momentos de desesperación fue mi mayor calma. A los tres grandes amores de mi vida.

Fernanda Elizabeth Buñay Samaniego.

A ti mi verdadero amor, que fuiste mi guía en un fragmento de este camino llamado vida y decidiste acompañarme en una parte de este viaje rumbo a ejecutar la meta, a ti héroe de mis pesadillas de princesa, a ti que siempre tomaste por la rienda cada uno de mis arrebatos y tropiezos, a ti que un día abriste tus alas y aprendiste a volar para poco a poco irte lejos dejando mi corazón roto, con ese sentimiento de amarte siempre, a ti que eres ese hombre al que me cuesta tanto olvidar, doy este trabajo a tu memoria, respondiendo a la promesa de llegar hasta aquí, y ser una gran profesional, con ello me despido y te guardo en la memoria del tiempo de mi corazón, porque aunque muchas cosas quedaron inconclusas lo logramos, tú allá en el eterno firmamento y yo aquí junto a los que más queremos, te amo hermanito y una vez más lo logramos. Edgar O.

María Del Cisne Ordóñez Chávez

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, quiero agradecer a Dios por haberme bendecido con la familia que me dio, a mi abuelita Teresa que siempre estuvo orando por mí y dándome su bendición, por ser mi segunda mamá, a mis tíos, Dilson, Jonathan y Joselyn gracias por su amor, por siempre estar presentes toda la vida para mí, y siempre alentarme a alcanzar mis metas, a mi padre de corazón José, quien siempre estuvo pendiente de mí y fue parte de todo este proceso. A mi compañera de proyecto María, por su apoyo incondicional en este trabajo. A Guillermo, por su apoyo inquebrantable y por sus enseñanzas desde el día uno que empecé la vida universitaria. A mis mejores amigas, Jeny y Kerly por la compañía brindada siempre y por formar parte de toda mi carrera y fueron protagonistas de las risas y buenos momentos que viví. Finalmente, a mi tutora de tesis, Mayra Castillo, por su orientación, paciencia y guía para alcanzar este logro académico. Estoy agradecida por todo el amor y respaldo que recibí a lo largo de este camino.

Fernanda Elizabeth Buñay Samaniego.

En primer lugar, quiero agradecer a mi padre Edilberto, por ser la persona que me ha impulsado a conseguir la meta, así también, por haberme brindado soporte económico y moral, a mi madre Charito, por ser mi amiga y compañera a lo largo de todo este camino, que aunque ella sabía que no era fácil, siempre estuvo con sus palabras alentando mis días, a mi compañera de proyecto Fernanda por su apoyo incondicional en todo este trayecto, a mi compañero Leyber por ser mi apoyo emocional en aquellos momentos en los que sentía que la vida se salía de control, a mis hermanos, sobrino y ahijados Xavier, Anahí, Emilio, Guadalupe, Carlos y Thiago, por ser las principales razones que tengo en mi ser para levantarme cada día y continuar, a mi abuelo paterno Teodoro, a mi abuela materna Carmela y a mis abuelos de corazón Nelson y Jesús por sus llamadas y palabras de aliento, a Dios por ser mi guía espiritual, a mis tíos, primos, amigos y demás personas, que siempre estuvieron alimentando mi valentía para seguir luchando y llegar hasta aquí.

María Del Cisne Ordóñez Chávez

ÍNDICE GENERAL

1.	CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN	16
1.1	Objetivos	20
1.1.1	General	20
1.1.2	Específicos	20
2.	CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO	21
2.1	Estado del arte	21
2.2	Redes Sociales	22
2.2.1	Definición	22
2.2.2	Utilidad de las redes sociales	23
2.2.3	Tipos de redes sociales.....	23
2.2.4	Consecuencias del uso prolongado de las redes sociales	24
2.2.5	Redes sociales más utilizadas en la actualidad.....	25
2.2.6	Criterios para identificar un uso excesivo/ adicción a las redes sociales	25
2.3	Autoimagen.....	26
2.3.1	Definición	26
2.3.2	Características de la autoimagen positiva	27
2.3.3	Características de la autoimagen negativa	27
2.3.4	Factores protectores de la autoimagen	27
2.3.5	Formación de la autoimagen en adolescentes y adultos jóvenes	29
2.4	Autoestima	29

2.4.1	Definición	29
2.4.2	Tipos de autoestima	30
2.4.3	Componentes de la autoestima.....	30
2.4.4	Pilares o factores protectores de la autoestima.....	31
2.5	Formación de la autoestima en adolescentes y adultos jóvenes.....	32
2.6	Relación de las redes sociales con la autoestima y autoimagen.....	33
3.	CAPÍTULO III. METODOLOGÍA	35
3.1.1	Tipo de investigación	35
3.1.2	Nivel de investigación.....	35
3.2	Población y muestra.....	35
3.2.1	Población.....	35
3.2.2	Muestra	35
3.3	Algoritmo de Búsqueda	37
3.4	Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	38
3.4.1	Técnicas	38
3.4.2	Instrumentos.....	39
3.4.3	Métodos de estudio	50
3.4.4	Procedimiento	50
3.4.5	Consideraciones éticas	51
4.	CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	52
5.	CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	82
5.1	Conclusiones	82

5.2	Recomendaciones.....	83
6.	BIBLIOGRAFIA.....	84
7.	ANEXOS.....	92

ÍNDICE DE TABLAS.

Tabla 1 Criterios de selección de los documentos.....	36
Tabla 2 Criterios basados en el CRF-QS para determinar la calidad metodológica	39
Tabla 3 Calificación de los artículos científicos según calidad metodológica (CRF- QS)	41
Tabla 4 Triangulación: Identificar el uso de las redes sociales en adolescentes y adultos jóvenes.....	53
Tabla 5 Triangulación: Caracterizar la autoimagen de los adolescentes y adultos jóvenes que presentan un uso excesivo de las redes sociales	65
Tabla 6 Triangulación: Describir la autoestima de los adolescentes y adultos jóvenes que presentan un uso excesivo de las redes sociales.....	73
Tabla 7 Artículos usados para la investigación	91

ÍNDICE DE FIGURAS

Ilustración	1	<i>Algoritmo de Búsqueda</i>	
.....			37

RESUMEN

El presente proyecto de investigación tuvo como objetivo analizar el uso de las redes sociales en la autoestima y autoimagen de los adolescentes y adultos jóvenes, mediante una investigación de tipo bibliográfica con un enfoque cuantitativo de nivel descriptivo, con una muestra de 45 artículos, los cuales fueron calificados a través de una matriz de calidad metodológica Critical Review Form- Quantitive Studies (CRF-QS). Se utilizó como técnicas la revisión bibliográfica y la revisión documental; como instrumentos la ficha de revisión bibliográfica y la matriz CRF-QS. En los resultados se encontró que la autoimagen y la autoestima son afectadas por el uso de las redes sociales, presentando problemas como la poca valoración y desconfianza de sí mismos, inseguridad en sus habilidades, malestar físico y emocional, insatisfacción con su cuerpo, vergüenza corporal y a mostrarse tal y como son, distorsiones cognitivas y preocupación acerca de su imagen corporal, todo esto debido al contenido al que se exponen. La población estudiada presentó adicción a las plataformas digitales. En conclusión, de acuerdo con la información encontrada, la adicción a las redes sociales trae consecuencias negativas en la autoimagen y autoestima, generando graves problemas emocionales y psicológicos en los adolescentes y adultos jóvenes.

Palabras claves: Redes sociales, adicción, autoestima, autoimagen, adolescentes, adultos jóvenes.

ABSTRACT

This project aimed to analyze the use of social networks in the self-esteem and self-image of teenagers and young adults through bibliographic research with a quantitative approach at a descriptive level, with a sample of 45 articles. They were studied through a methodological quality matrix Critical Review Form-Quantitative Studies (CRF-QS). Literature review and documentary review were used as techniques. The bibliographic review sheet and the CRF-QS matrix were used as instruments. Results show that self-image and self-esteem are affected by the use of social networks, presenting problems such as low self-esteem and distrust, insecurity in their abilities, physical and emotional discomfort, dissatisfaction with their body, body shame, and to show themselves as they are; cognitive distortions and concern about their body image, everything because of the content they are exposed. The population studied was addicted to digital platforms. In conclusion, according to the information found, addiction to social networks has negative consequences on self-image and self-esteem, generating severe emotional and psychological problems in adolescents and young adults.

Keywords: Social networks, addiction, self-esteem, self-image, teenagers, Young adults.

Reviewed by:



Msc. Gabriela de la Cruz Fernández

ENGLISH PROFESSOR

C.C. 0603467929

1. CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN.

En los últimos años en este nuevo mundo actual, se ha producido un enorme auge tecnológico que se ha apoderado de la mente y la percepción humana, este factor es uno de los más preocupantes para los seres humanos, puesto que les expone a diversas situaciones que dejan un impacto significativo en sus vidas (Árabe y Díaz, 2015).

Sin embargo, hoy en día las redes sociales son el medio de comunicación más relevante que existe entre las personas, estas permiten la interacción constante con familiares y amigos que se encuentran en diversas partes del mundo, con ello se puede observar una gran evolución dentro de la información que puede llegar a las personas siendo de vital importancia para el desarrollo humano (Ikemiyashiro Higa, 2017).

La autoimagen, se considera principalmente como una representación de nuestra apariencia externa que ayuda a comprender o percibir la manera en la que la persona se ve a sí mismo, es importante entender que para la sociedad hoy en día la belleza, la juventud, el cómo luce un cuerpo es la principal portada de presentación que tiene el ser humano (López, 2018).

Así también, un aspecto fundamental que se debe tomar en cuenta es la autoestima como lo menciona Giraldo y Holguín, (2017) “La autoestima es considerada como la valoración que se tiene de sí mismo, involucra emociones, pensamientos, sentimientos, experiencias y actitudes que la persona recoge en su vida” (pag.2). Es decir, que la autoestima se la puede entender como el valor personal que tiene cada una de las personas y que involucra muchos factores que él individuo va acogiendo a través de las experiencias de su vida.

Sin embargo, las redes sociales a pesar de tener beneficios según la Organización Mundial de la Salud OMS, (2020) refiere que este es un problema global y real de sanidad

pública, puesto a que el uso desmesurado de esta causa problemas de salud en los individuos como trastornos del sueño, ansiedad, problemas de autoestima baja, depresión, sobre todo en población adolescente y adulta joven.

Así también en Italia en un estudio descriptivo correlacional propuesto por Varchetta et al., (2020) se evaluó la frecuencia de utilidad de las redes sociales y se demostró que el 70.9% de los adolescentes y adultos jóvenes usan con frecuencia las redes sociales durante el horario universitario vulnerando las actividades que deberían realizar.

Rodríguez-Suárez et al., (2022) también identificaron en estudiantes españoles que se encuentran expuestos a imágenes y perfiles representativos tiene un efecto importante sobre la autoestima de las personas. Además, este va variando y desarrollando mayores problemáticas en la salud mental de los participantes, es importante recalcar que en este país como en el resto del mundo, las imágenes que los adolescentes observan en las redes sociales influyen de manera negativa en la autoestima y la percepción que tienen de sí mismos.

Ortiz y Ruiz, (2022) en Latinoamérica específicamente en Colombia, refieren que se puede observar que, si existe una marcada problemática en la autoimagen por el contenido que ven y escuchan los adolescentes y adultos jóvenes en las redes sociales, por ello tienden a cuidar más su aspecto físico, afectando significativamente en el desarrollo de sus actividades y la percepción de sí mismos

En Perú en un estudio correlacional propuesto por Salluca et al., (2022) a través de la prueba de adicción a las redes sociales (ARS) se demostró que el 99.2% de adolescentes que participaron presentan algún nivel de adicción a las redes sociales, mientras que el 0.8% restante no lo hace, motivo por el cual el porcentaje que se ve afectado en cuando al desarrollo de sus actividades es mayor al porcentaje de estudiantes que no tienen ninguna problemática.

En Colombia Giraldo y Holguín, (2017) mencionan que en las redes sociales circula mucha información que trata de imponer en la sociedad, por ejemplo; la forma de ser de una persona para alcanzar la perfección, desencadenando problemas en la autoimagen de adolescentes y adultos jóvenes, hecho que con el tiempo desencadena baja autoestima reconocida principalmente por ser una percepción errónea que los sujetos tienen acerca de cómo se ven o como son.

Los autores Chalco et al., (2016) evidenciaron que, en Perú, los adolescentes y adultos jóvenes con baja autoestima tienden a utilizar a mayor medida las redes sociales para interactuar con su entorno, dado su miedo al rechazo, los individuos pueden mostrar una mayor inseguridad e inhibición social, lo que puede impedir su capacidad para interactuar directamente con los demás. En consecuencia, estos individuos pueden ser más propensos a la adicción a las plataformas de medios sociales.

Mientras que Collantes y Tobar, (2023) descubrieron que, en Ecuador, se evidencia una relación negativa entre la adicción a las redes sociales y sus componentes con la autoestima de los estudiantes universitarios, porque al ver imágenes estigmatizadas en estos medios que son aparentemente perfectas, los estudiantes tienden a sentirse inferiores, de ahí que perjudica en su autoestima, sintiéndose incapaces de alcanzar una vida similar a la que observan en los medios digitales.

En Ecuador existen muy pocas investigaciones relacionadas con la problemática planteada, por consecuencia, es factible la realización de esta investigación. El problema del mal uso de las redes sociales, al no ser estudiado adecuadamente, tiene consecuencias negativas en la salud mental y emocional, principalmente en adolescentes y adultos jóvenes, que son los más propensos a presentar problemas relacionados a la autoimagen y autoestima que tienen de sí mismos, esto debido a la información que observan y escuchan a diario en las redes sociales.

La importancia de esta investigación en la parte clínica psicológica es que la población aprenda a reconocer los efectos negativos que genera el uso desmesurado de las redes sociales principalmente enfocados en el tema de la autoimagen y autoestima, este proyecto es crucial debido a que proporciona información actualizada sobre el impacto de las redes sociales en relación con las variables. Además, que es esencial para abordar los desafíos contemporáneos asociados al uso de las plataformas virtuales y para promover la salud mental y el bienestar en la era digital y moderna.

Ayuda a la población a identificar cómo esta problemática influye en la autoimagen y autoestima de los adolescentes y adultos jóvenes, por ello, cómo futuros profesionales de la salud mental mediante este proyecto se proporciona información valiosa para poder concientizar a los individuos y contribuir en la detección temprana de los distintos riesgos generados por este problema, con el fin de que se pueda pedir asistencia a los profesionales del área de psicología quienes se centran en el estudio del comportamiento humano y los procesos mentales.

Dentro de la población de estudio de esta investigación es importante recalcar que son adolescentes y adultos jóvenes y en cuanto al tema uso de las redes sociales y su relación en la autoestima y autoimagen, esta población es afectada por el hecho de que estas personas están construyendo y consolidando su identidad y las redes sociales desempeñan un papel significativo en este proceso, al influir en la percepción que tienen los individuos de sí mismo, en cómo se presentan y como son percibidos por los demás. Además, que a menudo experimentan presiones sociales y comparación con sus pares en las redes sociales, y estas plataformas fomentan estándares poco realistas de belleza, éxito y estilo de vida, lo que contribuye a la baja autoestima cuando los individuos sienten que no cumplen con estos ideales.

En cuanto a la factibilidad de esta investigación, existen varias fuentes de información que aportan a la misma, dentro de los materiales necesarios para la obtención de datos y que se han ido repitiendo en los artículos encontrados que brindan la información.

En consecuencia, se plantea la pregunta de investigación: ¿De qué manera influye el uso de redes sociales en la autoestima y autoimagen de los adolescentes y adultos jóvenes?

1.1 Objetivos

1.1.1 General

Analizar el uso de las redes sociales en la autoestima y autoimagen de los adolescentes y adultos jóvenes.

1.1.2 Específicos

- Identificar el uso de las redes sociales en adolescentes y adultos jóvenes.
- Caracterizar la autoimagen de los adolescentes y adultos jóvenes que presentan un uso excesivo de las redes sociales.
- Describir la autoestima de los adolescentes y adultos jóvenes que presentan un uso excesivo de las redes sociales.

2. CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO.

2.1 Estado del arte

Como lo menciona Ladera et al., (2016) en su trabajo titulado la satisfacción con la imagen corporal: su relación con las redes sociales y autoestima, realizado en Madrid en el que se incluyó una muestra de 123 mujeres entre 18 y los 27 años, a las que se les aplicó el Eating Attitudes Test EAT-40, el Body Shape Questionnaire BSQ, la Escala de Autoestima de Rosenberg y el Test de Adicción a las Redes Sociales, donde se pudo evidenciar que los resultados indican dos relaciones significativas una de ellas es que a mayor uso de las redes sociales, mayor es la insatisfacción corporal, mientras que por otro lado se denota que a menor autoestima, mayor es la insatisfacción corporal.

Para Challco et al., (2016) en su investigación ejecutada en Perú titulada; Riesgo de adicción a redes sociales, autoestima y autocontrol en estudiantes de secundaria, estuvo conformado por 135 estudiantes con edades entre 14 y 16 años y se utilizó los instrumentos como; cuestionario de adicciones a redes sociales ARS y el cuestionario de autoestima de coopersmith y el cuestionario de autocontrol infantil y adolescente, dentro de los resultados, se obtuvo que sí existe una relación significativa entre las tres variables estudiadas, que a menor autoestima y autocontrol mayor será el riesgo de adicción a redes sociales.

Según Alcántara y Juan, (2020) en su estudio realizado en España, titulado el uso de las redes sociales y su incidencia en la autoestima de los adolescentes, realizado en Córdoba a 221 adolescentes de entre 12 y 17 años con un cuestionario de elaboración propia, semi estructurado, integrado por preguntas abiertas, cerradas y de opción múltiple, en base a las preguntas se obtuvo como resultado que las redes sociales han surgido como uno de los contextos más significativos en la exploración y formación de

la identidad. Dentro de lo más destacado es que el nivel de importancia de los adolescentes sobre las reacciones a sus publicaciones es de un 36,2% (importante) y un 3,2% (muy importante), demostrando que esto les ayuda a sentirse bien.

Según Acosta et al., (2022) en su estudio expuesto en Colombia titulado uso de redes sociales y autoimagen en adolescentes de instituciones educativas, realizado en Colombia, siendo una investigación cuantitativa de tipo descriptivo, se incluyó una muestra de 117 participantes de entre 14 y 17 años, los instrumentos utilizados son el Autoinforme ad hoc, Cuestionario a las redes sociales (ARS) y Cuestionario de autoimagen (CAI). Se puede evidenciar que en la muestra no existe afectación en su imagen corporal por la exposición a las redes sociales, existe un concepto positivo sobre la apariencia física (media 0,84) y no se ven afectados por estereotipos de belleza (media 0,30).

2.2 Redes Sociales

2.2.1 Definición

Las redes sociales son plataformas en línea que permiten a las personas conectarse, interactuar y comunicarse con otras personas a través de Internet, facilitan la creación de perfiles personales o empresariales, donde los usuarios pueden compartir información, fotos, videos, mensajes y otros tipos de contenido con su red de amigos, seguidores o contactos (Portugal y Carlos, 2014).

Son espacios virtuales creados para facilitar la interacción entre las personas. Sirven como medio de comunicación social e interpersonal, permitiendo a los usuarios consumir contenidos generados por sus contactos, producir y compartir contenidos propios a través de un perfil personal, interactuar con la red mediante comentarios y generar nuevos contactos. Se pueden identificar dos usos principales: social y utilitario (lectura de noticias). A pesar de las similitudes entre las redes sociales, cada una, por su estructura y herramientas, permite

satisfacer las distintas necesidades y motivaciones que tienen los usuarios (Lupano et al., 2022)

2.2.2 Utilidad de las redes sociales

El uso que tienen estas plataformas digitales es múltiple, pero principalmente se ven inmiscuidas en la comunicación social. Los sujetos mantienen contacto con otras personas, y la comunicación se puede realizar mediante mensajes, llamadas de voz, audios, o video conferencias, permitiendo a los sujetos compartir contenido como enviar videos y fotografías, promoción de negocios, mediante el cual, se da a conocer la publicidad de productos, objetos, lugares y entretenimiento, las personas pueden observar diversos tipos de información que son de agrado para el lector (Domínguez y Carranza, 2016).

Para los adolescentes y adultos las redes sociales son el lazo que une mente y vida, esto hace referencia a que están estrechamente ligadas a cada una de las diversas actividades que realizan las personas a diario, tanto así, que en mucho de los casos es necesario revisar los recursos o calendarios publicados para tomar en cuenta las responsabilidades o recordar cosas y fechas importantes (Carbonell y Oberts, 2021).

2.2.3 Tipos de redes sociales

Según Chávez y Gutiérrez, (2015) un aspecto fundamental e importante que se debe tratar dentro del tema de las redes sociales es la clasificación especializada que existe, puesto que, se subdivide en tipos según su complejidad y utilidad y estas son:

- Redes profesionales, en las cuales, se establecen contactos de trabajo técnico, por ejemplo; LinkedIn, Xing, Viadeo.
- Redes generalistas, las cuales, no se dirigen a un tema en específico o concreto, estas son; MySpace, Facebook, Tuenti, Hi5 y WhatsApp.

- Redes especializadas donde se obtiene información de temas concretos y específicos; Ediciona, eBuga, CinemaVIP.

2.2.4 Consecuencias del uso prolongado de las redes sociales

Para Domínguez y Carranza, (2016) las consecuencias a las que conlleva el uso frecuente de las redes sociales hoy en día son diversas, pero entre ellas específicamente se pueden encontrar:

2.2.4.1 Consecuencias médicas.

- Sueño alterado por el uso se disminuye las horas de sueño.
- Patrón de alimentación problemático, como consecuencia, los sujetos tienen la necesidad de comer más rápido y en menos cantidades.
- Mala higiene personal y cambio de estilo en actividades de ocio, en vista de que las personas dejan de hacer deporte o realizar actividades que antes eran agradables.

2.2.4.2 Consecuencias físicas

- Inquietud
- Irritabilidad
- Tensión muscular
- Ojos reseco
- Dolores de cabeza

2.2.4.3 Consecuencias psicológicas

- Cambios en el humor y, por ende, el individuo presenta un humor más irritable.
- Ansiedad

- Depresión
- Autoestima baja
- Autoimagen negativa

Hoy en día el uso a largo plazo de las redes sociales en el mundo ha ocasionado que la sociedad se vea envuelta en un caos de comunicación eficiente de persona a persona, en vista de que la socialización y fuente de información que los individuos utilizan es mayormente el internet y las redes sociales, que son consideradas como las nuevas tecnologías (Canaza-Choque, 2018).

2.2.5 Redes sociales más utilizadas en la actualidad

Como lo menciona Cevallos, (2023) hoy en día las redes sociales son el medio de comunicación más utilizado por niños, adolescentes y jóvenes, dentro de estas existen diferentes redes sociales las cuales tienen como objetivo permitir la comunicación eficiente y brindar información relevante y de impacto en la sociedad, entre las redes sociales más utilizadas tenemos:

- Facebook
- Instagram,
- Snapchat
- Twitter
- TikTok

2.2.6 Criterios para identificar un uso excesivo/ adicción a las redes sociales

Para Del Barrio y Ruiz, (2014) es preciso conocer acerca de la influencia real y del impacto que las redes sociales tienen en la vida de adolescentes y adultos jóvenes, señalando los peligros que existen cuando se pasa del uso al abuso y posteriormente considerarlo una adicción. Entre los criterios para identificar un abuso de las redes los autores mencionan:

- a. Los adolescentes y adultos jóvenes viven pendientes de los sonidos, destellos o vibraciones de un mensaje o notificaciones de las redes sociales.
- b. Pasan mucho tiempo navegando sin rumbo por Internet y descargando grandes cantidades de información que acumulan sin ser capaces de organizarla.
- c. Hay una pérdida o debilitamiento de límites necesarios para el desarrollo de la autonomía propia, es decir, para que los individuos puedan tomar decisiones y asumir las consecuencias de estas.
- d. Pueden pasar mucho tiempo frente a la pantalla, dejando de lado sus obligaciones y tiempo de ocio.
- e. Debido al abuso de las redes sociales presentan síntomas de malestar cuando no están frente al ordenador o el móvil y navegar en las redes.

Las redes sociales son un agente muy importante en cuanto a la emisión de información que inculca altos estándares de belleza e ideales especiales de perfección que afectan a muchas personas en campos relacionados con la autoestima y autoimagen que tienen.

2.3 Autoimagen

2.3.1 Definición

La autoimagen, conocida también como la percepción de uno mismo, se refiere a la valoración que una persona tiene de sí misma. Es la representación mental que una persona construye de quién es, qué cualidades y características posee y cómo se relaciona con el mundo que lo rodea, así también, está influenciada por una variedad de factores, incluyendo las experiencias personales, las interacciones sociales, las comparaciones con otros individuos, y las influencias culturales. Puede ser tanto positiva como negativa, y puede cambiar con el tiempo a medida que una persona acumula nuevas experiencias y aprendizajes (Buitrago y Sáenz, 2021).

Dentro de los aspectos que se toma en cuenta al momento de evaluar la autoimagen podemos encontrar el color de cabello, color de piel, altura, peso y color de ojos, esta es una representación estable en muchas de las personas, sin embargo, en otras esta varía levemente al paso del tiempo y los años (Sánchez-Rojas et al., 2022).

2.3.2 Características de la autoimagen positiva

La autoimagen se refiere a la percepción que una persona tiene de sí misma. Es la imagen mental y emocional que una persona tiene sobre su propia identidad, apariencia, habilidades, valores y roles en la vida. Las características de la autoimagen pueden variar de una persona a otra, pero algunas de las características comunes incluyen el autoconcepto, la apariencia física, habilidades y talentos, valores y creencias, experiencias y logros, relaciones interpersonales sanas y la cultura a la que pertenece el sujeto, estas ayudan a tener la percepción de una imagen real del individuo, a tener confianza y una visión positiva del amor y respeto personal (Buitrago y Sáenz, 2021).

2.3.3 Características de la autoimagen negativa

En cuanto a la autoimagen negativa es importante mencionar que una persona que presenta estas características puede demostrar dificultad para tomar decisiones, miedo de expresarse como también a equivocarse, baja autoestima, ánimo bajo, mirada hacia el suelo, visten ropa muy holgada y suelen evitar los cambios ocasionales a toda costa (Buitrago y Sáenz, 2021).

2.3.4 Factores protectores de la autoimagen

Mejorar la autoimagen es un proceso gradual que implica trabajar en diferentes aspectos de la vida y cambiar patrones de pensamiento negativos que se desarrollan gracias a diversos factores que se observa y se escucha, ya sea, en el día a día o en diversas plataformas digitales, el objetivo de mejorar la autoimagen es aprender aceptar aspectos que

se consideran como incorrectos o desagradables y debido a ellos se desencadenan problemáticas de mayor preocupación y cuidado (Gómez-Mármol et al., 2017).

Según González-Vázquez, (2019) es importante tomar en cuenta aspectos que ayuden a mantener una buena percepción y aceptación de la forma y figura humana y estos son:

- Mejorar la charla interna, esto relacionado al pensamiento e idea que se mantiene e influye en la manera de expresarse acerca de sí mismo.
- No compararse, es pertinente aprender a conocer las debilidades y habilidades personales, únicas que posee cada individuo, así como las capacidades y opiniones que se tiene de las mismas

Para Ayerbe y Cuenca, (2019) otras alternativas que se pueden tomar en cuenta al momento de tener decisión para mejorar y tener una adecuada autoimagen son:

- Autoconocimiento, en el cual es importante aprender a reflexionar acerca de las fortalezas, logros y habilidades, así también, a reconocer éxitos positivos y tomarlos en cuenta.
- Identificar cada una de las áreas de mejora, sin enfocarse exclusivamente en las debilidades buscando maneras de crecer y aprender, para ello es importante aceptar las imperfecciones.

Burbano y Muñoz, (2016) mencionan que es fundamental mantener un correcto cuidado personal y mental y para ello sus recomendaciones son:

- Informarse acerca del cuidado personal adecuado para ello, es importante mantener una rutina personal que incluya ejercicio, una alimentación balanceada y un buen descanso. Estos hábitos pueden contribuir significativamente a un correcto bienestar físico y mental,

- Búsqueda de ayuda profesional, debido a que es vital entender que si la autoimagen y la calidad de vida están afectadas se debe considerar buscar la ayuda de un psicólogo o consejero, que pueden proporcionar herramientas y perspectivas para abordar estos problemas.

2.3.5 Formación de la autoimagen en adolescentes y adultos jóvenes

De acorde a lo propuesto por Redondo-Figuero et al., (2014) la formación de la autoimagen es un aspecto muy importante debido a que es parte esencial de la personalidad que adquiere una persona, los factores principales a tomar en cuenta son:

- a. Cambio físico: en el trance de niño adolescente se empiezan a experimentar significativos cambios corporales que pueden afectar de manera positiva o negativa a la autoimagen corporal
- b. Interacciones sociales: las relaciones con familiares o amigos influyen de acorde al impacto que generen las opiniones o comentarios que hacen de la persona
- c. Medios de comunicación: los medios de comunicación incluidas las redes sociales generan un gran impacto con relación al autoconcepto de individuo esto por los estándares de belleza y los ideales de éxito que promueven

2.4 Autoestima

2.4.1 Definición

La autoestima es conocida como la valoración, percepción y aprecio que una persona tiene de sí misma, de sus creencias y sentimientos acerca de su propio valor, competencia y autoaceptación, esto influye en cómo una persona se comporta, se relaciona con los demás y toma decisiones en la vida (Durán, 2017). Así mismo es la confianza de las propias capacidades de las personas para razonar, aprender y tomar decisiones correctas para poder aceptar los desafíos y tener cambios (Alonso-Serna, 2020).

Para Giraldo y Holguín, 2017 se incluyen dos elementos en este concepto, uno subjetivo en donde está el reconocimiento, calificación y consideración hacia sí mismo, y uno objetivo que comprende la apreciación que tienen las demás personas acerca de otra (Alonso-Serna, 2020). Se involucra diversas funciones, como las emociones, pensamientos, sentimientos, actitudes y experiencias pasadas, que influyen en el presente de las personas, favoreciendo el desarrollo psicológico y emocional.

2.4.2 Tipos de autoestima

Por lo general se mencionan dos tipos, como lo describe Zenteno (2017):

- **Autoestima positiva:** proporciona beneficiosos para la salud y calidad de vida, que se reflejan en el desarrollo de la personalidad y en la percepción satisfactoria de la vida. Su importancia radica en la motivación a actuar, avanzar y perseguir nuestros objetivos, con una autoestima sana se puede tener confianza en sí mismo, aceptar retos, tener metas claras, ser tolerante, etc.
- **Autoestima negativa (baja autoestima):** se refiere a la percepción que un individuo tiene de sí mismo, que le impide reconocer su valía, sus talentos o tener una valoración imparcial de su identidad, existen varios comportamientos que son característicos de las personas con una baja autoestima como es la actitud excesivamente quejambrosa, actitud derrotista, necesidad compulsiva de aprobación por las demás personas.

2.4.3 Componentes de la autoestima

La autoestima se constituye por tres componentes principales que están correlacionados unos a otros, por lo que si uno de ellos tiene alguna alteración pueden influenciar en los otros. Entre los componentes se encuentran:

- **Componente cognitivo:** se involucran los esquemas, ideas, creencias que las personas tienen de sí mismos en los distintos ámbitos de su vida, social, familiar e individual.
- **Componente afectivo:** es la respuesta afectiva, ya sea, esta positiva o negativa que tienen las personas de la percepción hacia sí mismos, puede ser esta agradable o desagradable, es la admiración que tienen a su propio Yo.
- **Componente conductual:** hace referencia a la voluntad o propósito que se tiene al momento de actuar, de acuerdo con las creencias de la propia persona, en este componente está el reconocimiento por parte de los demás para que aprueben los actos o logros que se ha conseguido (Panesso y Arango, 2017).

2.4.4 Pilares o factores protectores de la autoestima

Zenteno (2017), menciona que para poder tener un cambio en la autoestima y reforzarla, no es suficiente con repetir frases para subir el ánimo o dejar de sentirse así, es necesario centrarse en los pilares fundamentales que se mencionan a continuación:

- a. **Vivir conscientemente:** Implica ser conscientes de los pensamientos, emociones y acciones para afrontar las dificultades de la vida con la mejor actitud posible, aceptando errores y equivocaciones para repararlos y obtener un aprendizaje basado en la reflexión para poder entender el porqué de algunas cosas y decisiones que se toman a lo largo del camino.
- b. **Aceptarse a sí mismo:** La aceptación a uno mismo es la pieza clave para reforzar la autoestima, para llegar a amarse es necesario aceptarse a sí mismo con errores y virtudes que tiene cada ser humano, aceptar y reconciliarse con errores del pasado, para centrarse en los logros del presente y poder disfrutarlos.
- c. **Autorresponsabilidad:** Significa que se asume la responsabilidad de los actos que se cometen, comprendiendo lo que sucede en el entorno, de esta manera se acepta el papel

que tiene uno mismo en las decisiones que se toman en la vida, dejando así de lado el culpabilizar a otros y enfocándose en cumplir con las metas.

- d. **Autoafirmación:** Implica que cada persona reconoce y acepta sus cualidades positivas, creencias, valores o sueños para tratarse a sí mismo con respeto y poder mostrarse ante la sociedad tal cual es sin el temor de ser rechazado por expresarse y tratar de agradar a personas muy distintas a uno mismo.
- e. **Vivir con propósito:** Implica comprender que la felicidad que podemos tener en la vida depende solamente de uno mismo, también significa tomar las riendas de lo que realmente importa en nuestra vida para poder vivir con plenitud.
- f. **Integridad personal:** Significa actuar en base a las creencias, valores y la propia cultura, porque cuando las personas no se comportan en base a todo eso y existe una contradicción con las decisiones la autoestima puede debilitarse.

2.5 Formación de la autoestima en adolescentes y adultos jóvenes

Como lo menciona Díaz Falcón et al., (2018) la formación de la autoestima es un proceso de vital complejidad, motivo por el que tiene un importante valor en la vida de los individuos, así también es relevante mencionar que esta se ve influenciada por diversos factores incluyendo principalmente:

- a. **El entorno en el que el individuo se desenvuelve:** es tomando en cuenta como un agente significativo dentro de la formación de la autoestima, un entorno familiar que proporciona muestras de afecto, cariño y aceptación contribuye de manera positiva y saludable, mientras que la crítica excesiva, la falta de atención y muestras de cariño pueden afectar negativamente a la persona
- b. **Relaciones sociales:** las relaciones interpersonales que maneja el individuo con sus compañeros de colegio o trabajo son cruciales en la formación de las redes sociales debido a que los sujetos tienden a compararse con sus pares

- c. **Logros y habilidades:** el éxito personal puede impulsar a la autoestima a experimentar un reconocimiento positivo y valoración por parte de los demás lo que permite que la persona tenga mayor confianza en si misma
- d. **Resiliencia:** la capacidad de enfrentar desafíos y superar obstáculos influye de manera positiva a la autoestima debido a que gracias a esto se desarrollan nuevas habilidades que permiten manejar el estrés y resolver problemas, como también adaptarse con facilidad a las circunstancias que se presenten

La autoestima influye en diversos aspectos relacionados a la percepción que tiene la persona, por medio de esta el individuo puede tener una percepción física y mental de sí mismo adentrándose a construir representaciones mentales de acorde a las características que se perciben gracias a la autoimagen personal.

2.6 Relación de las redes sociales con la autoestima y autoimagen

Una autoimagen positiva suele estar asociada con la autoestima alta y una mayor confianza en sí mismo, lo que puede tener un impacto positivo en la salud mental y el bienestar de una persona. Por otro lado, una autoimagen negativa puede dar lugar a problemas de autoestima, inseguridad y dificultades emocionales, por ello, es importante tener en cuenta que la autoimagen es subjetiva y puede no reflejar necesariamente la realidad objetiva de una persona. Puede ser influenciada por percepciones distorsionadas o sesgadas, por lo que es importante trabajar en el desarrollo de una autoimagen saludable y realista (Buitrago y Sáenz, 2021).

Para hablar de autoimagen y autoestima es importante entender la estrecha relación que hay entre estos dos temas, debido a que la forma en la que una persona se ve a sí misma puede afectar directamente en cómo se valora, por ejemplo, si alguien tiene una autoimagen negativa debido a factores como la apariencia física, es probable que su autoestima también se vea afectada negativamente. Del mismo modo, logros y experiencias positivas pueden

contribuir a una autoimagen positiva y, en consecuencia, a una autoestima más elevada (Valverde et al., 2014).

En la actualidad las redes sociales son consideradas como el principal medio de difusión de información referente a la adquisición de una identidad liberal o propia de una persona, motivo por el cual los adolescentes y adultos jóvenes se convierten un blanco fácil y vulnerable ante lo propuesto llegando afectar en muchos de los casos negativamente a campos importantes del desarrollo como lo son la autoimagen, autoestima y autoconcepto de la población

3. CAPÍTULO III. METODOLOGÍA.

3.1.1 Tipo de investigación

La investigación realizada fue de tipo bibliográfica, puesto que la búsqueda y revisión de información, se realizó en varias fuentes como: revistas, libros, artículos científicos, etc., para poder establecer un sustento teórico al estudio. Se realizó una recolección y análisis de fuentes científicas como documentos de investigación para organizar datos relevantes y favorecer el desarrollo de la investigación.

3.1.2 Nivel de investigación

Corresponde a un nivel descriptivo teniendo en cuenta que el procesamiento de información de otros autores se encamina a caracterizar las variables de estudio que corresponde a los efectos de las redes sociales en la autoimagen y autoestima de adolescentes y adultos jóvenes.

3.2 Población y muestra

3.2.1 Población

Constituida por 220 artículos científicos considerados de acuerdo con el tema de investigación, fueron adquiridos en bases de datos y otros medios digitales como: Dialnet, Google Académico, Redalyc, Scielo, Science Direct, PubMed Central y otras revistas, publicadas entre 2014 y 2024.

3.2.2 Muestra

La selección de la muestra comprende un proceso de muestreo de tipo no probabilístico intencional a beneficio de la elección de artículos científicos relevantes e importantes para el desarrollo de la investigación, en base a la normativa investigativa en donde se implementa criterios de selección y el uso del instrumento (CRF-QS) para la

revisión de calidad metodológica. El resultado de la selección fue de 45 artículos científicos categorizados de acuerdo con las bases de datos: Google Scholar 33, Dialnet 6, Scielo 5 y Redalyc 1.

Para facilitar la búsqueda, se utilizaron conceptos claves, variables relacionadas al tema de investigación y operadores booleanos como: AND y OR, entre ellos los siguientes términos y palabras clave como algoritmo de búsqueda: “redes” AND “autoestima”; “adicción a las redes” AND “adolescentes y adultos jóvenes”; “redes sociales” AND “autoimagen” OR “adolescentes y autoestima”; “adultos jóvenes y autoimagen” OR “adolescent” OR “young adults”; “facebook” AND “adolescent”; “riesgos de las redes sociales” AND “autoestima”.

Tabla 1

Criterios de selección de los documentos científicos

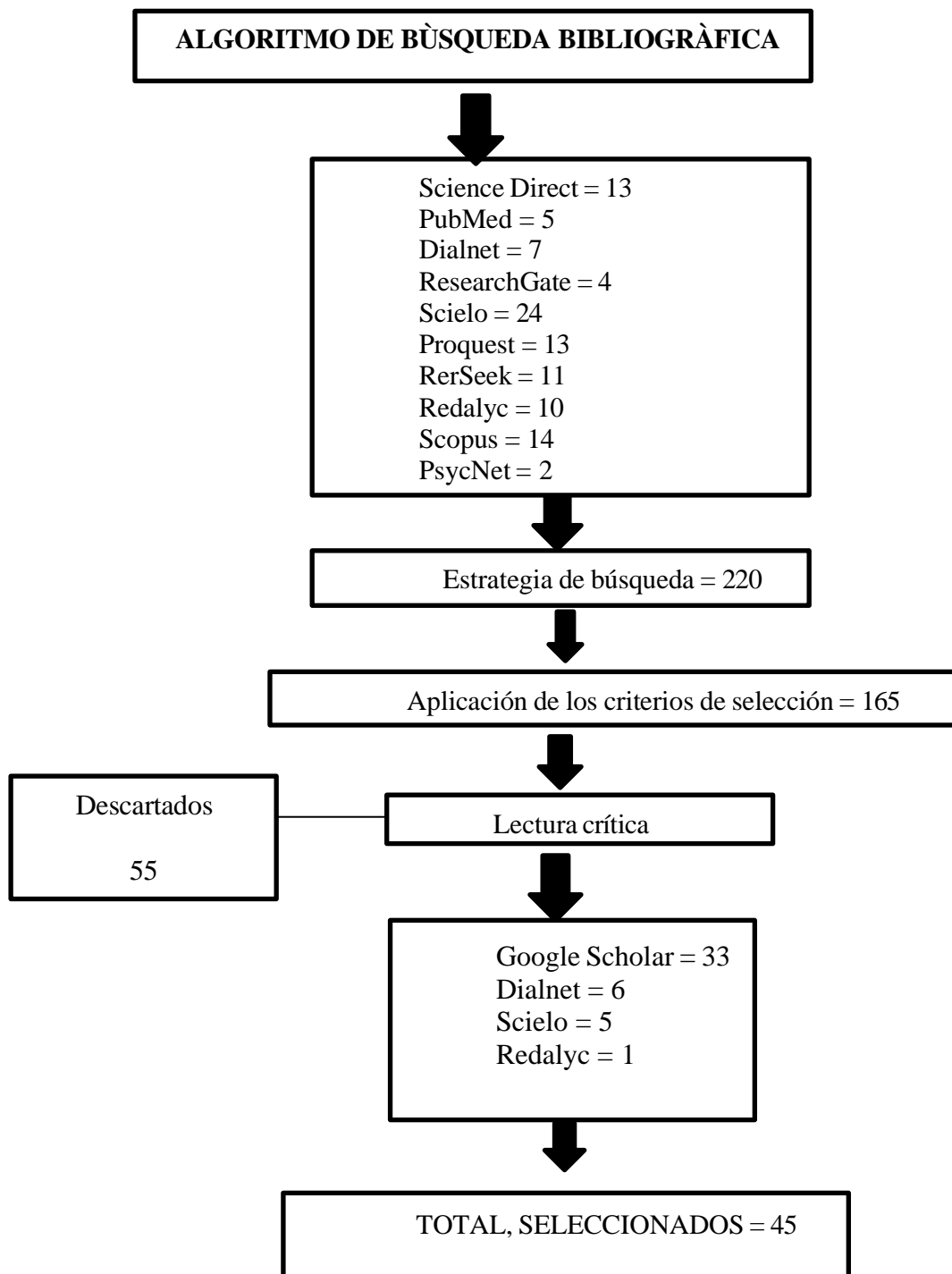
Criterios de selección	Justificación
Documentos científicos divulgados entre los años 2014-2024	Por la importancia y el impacto de este estudio se ve fortalecida al usar información científica de actualidad. Por esta razón, se usa información de máxima relevancia por la actualidad de las variables de estudio mediante investigaciones hechas durante los últimos diez años.
Estudios cuantitativos y mixtos	Estos estudios tienen relevancia porque poseen una parte estadística cuantificable lo que permite la revisión y entendimiento de las variables de estudio, proporcionando claridad y comprensión del fenómeno de estudio debido a la objetividad, evitando interpretaciones subjetivas y ambiguas.
Idioma inglés, portugués y español	Se incluyen idiomas importantes dentro del estudio debido al impacto y relevancia de las variables, además que la información sobre el tema es muy limitada en un solo idioma.
Base de indexación: Scopus, Science Direct, Google Académico, ProQuest, Gale, Scielo, ResearchGate, PubMed, Dialnet.	La búsqueda de información en base de datos científicas ayuda a tomar en cuenta el impacto y relevancia de los temas como para obtener información verídica y fiable.

3.3 Algoritmo de Búsqueda

La búsqueda de los artículos científicos utiliza el siguiente algoritmo de búsqueda:

Figura 1

Algoritmo de Búsqueda



Tras la búsqueda de investigación científica se identificaron 220 documentos, después de la aplicación de los criterios de selección se tomaron en cuenta 105 documentos y de ellos fueron descartados 55 por los siguientes motivos:

- Los documentos no tenían acceso completo.
- El acceso al documento completo requería pago.
- La metodología era deficiente.
- La bibliografía estaba duplicada.
- La población no se encontraba en el rango de edad.
- Se excluyeron artículos de pregrado

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.4.1 Técnicas

3.4.1.1 Revisión bibliográfica

Una revisión bibliográfica se considera un estudio minucioso, perspicaz y crítico que consolida la información esencial en una perspectiva unificada y completa, su propósito es analizar los trabajos publicados y situarlos en un contexto específico (Guirao, 2015). Por lo anteriormente mencionado se realiza una revisión de bases científicas con relación al tema, permitiendo examinar el resumen de cada estudio para evaluar los objetivos de investigación, metodologías utilizadas, discusión y resultados obtenidos, para reconocer si lo investigado es de valioso aporte para con el trabajo.

3.4.1.2 Revisión de calidad documental

Con el propósito de cumplir apropiados estándares de calidad, el proceso de la información se realiza en base al instrumento denominado Critical Review Form Quantitative Studies (CRF-QS) para cuantificar la calidad de cada estudio.

3.4.2 Instrumentos

3.4.2.1 Ficha de revisión bibliográfica.

Se denomina también ficha de registro documental, permite la recolección de información sobre las fuentes informativas consultadas, su modelo varía puesto que su elaboración y diseño dependen de la información deseada para la investigación (Arias, 2021). Así el modelo de la ficha se adapta a las necesidades del estudio.

3.4.2.2 Instrumento de evaluación destinado al análisis crítico de investigaciones cuantitativas: Critical Review Form Quantitative Studies (CRF-QS).

Con el propósito de cumplir con la calidad debida de la información recopilada, este proceso se realiza mediante una guía sistemática que permite analizar críticamente cada componente de los artículos cuantitativos. El instrumento consta de 8 criterios y 19 ítems, cada uno valorado con un punto. A través de esta valoración permite resaltar datos importantes para la investigación.

A continuación, se presentan los criterios y elementos que organizan la matriz de calidad metodológica.

Tabla 2

Criterios basados en el CRF-QS para determinar la calidad metodológica

Criterios	No ítems	Elementos para valorar
Finalidad del estudio	1	Objetivos precisos, concisos, medibles y alcanzables
Literatura	2	Relevante para el estudio
	3	Adecuación al tipo de estudio
Diseño	4	No presencia de sesgos
	5	Descripción de la muestra
Muestra	6	Justificación del tamaño de la muestra
	7	Consentimiento informado
Medición	8	Validez de las medidas

	9	Fiabilidad de las medidas
Intervención	10	Descripción de la intervención
	11	Evitar contaminación
	12	Evitar co-intervención
Resultados	13	Exposición estadística de los resultados
	14	Método de análisis estadístico
	15	Abandonos
	16	Importancia de los resultados para la clínica
Conclusión e implicación clínica de los resultados	17	Conclusiones coherentes
	18	Informe de la implicación clínica de los resultados obtenidos
	19	Limitaciones del estudio

Fuente: Los criterios e ítems fueron redactados de acuerdo con lo planteado por (Law et al., 1998).

La categorización se establece acorde a la siguiente valoración:

- Pobre calidad metodológica ≤ 11 criterios
- Aceptable calidad metodológica entre 12 y 13 criterios
- Buena calidad metodológica entre 14 y 15 criterios
- Muy buena calidad metodológica entre 16 y 17 criterios
- Excelente calidad metodológica ≥ 18 criterios

Luego, en la Tabla 3 se muestran los 45 artículos científicos respecto a la muestra seleccionada para la investigación ($n = 45/45$). Información que fue valorado y cuantificada mediante los criterios del CRF-QS con la finalidad de determinar una óptima calidad metodológica.

Tabla 3*Calificación de los artículos científicos según calidad metodológica (CRF-QS)*

N.º	Título	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	Total	Nivel	
1	Uso compulsivo de sitios de networking, sensación de soledad y comparación social en jóvenes	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	Excelente
2	Escala de riesgo de adicción-adolescente a las redes sociales e internet: fiabilidad y validez (ERA-RSI)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	18	Excelente
3	Adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en adolescentes peruanos en tiempos de coronavirus Covid-19.	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	Excelente
4	Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa privada	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	Excelente

5	Adicción a las redes sociales y sintomatología depresiva en universitarios	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	Excelente
6	La adicción a las redes sociales: validación de un instrumento en el contexto mexicano.	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	Excelente
7	Modalidad de estudio, presencial o en línea, y la adicción a las redes sociales virtuales.	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	17	Muy buena
8	Adicción a las redes sociales en adolescentes	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	17	Muy buena
9	Adolescentes de básica superior con adicción a internet y redes sociales y relaciones interpersonales	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	18	Excelente
10	Hábitos de uso en las Redes Sociales de los y las adolescentes: análisis de género	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	18	Excelente
11	Uso excesivo de redes sociales: Perfil psicossocial de adolescentes españoles Uso excesivo de las	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	Excelente

17	La adicción de los estudiantes a las redes sociales on-line: un estudio en el contexto latinoamericano	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	Excelente
18	Indicadores de adicción a las redes sociales en universitarios de Lima	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	17	Muy bueno
19	Conducta adictiva a las redes sociales y su relación con el uso problemático del móvil	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	Excelente
20	Emociones y redes sociales en adolescentes Emotions and social networks in teenagers	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	17	Muy bueno
21	Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en adolescentes de educación básica regular	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	Excelente
22.	Efecto de la exposición a ideales de delgadez en las redes sociales sobre la autoestima y la ansiedad.	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	17	Muy buena	

23.	Influencia de Instagram sobre la autoestima en los adolescentes. Intervención enfermera.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	16	Muy buena
24.	Adicción a las redes sociales y su relación con la autoestima en adolescentes	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	18	Excelente
25.	Relación del Uso de Redes Sociales con la Autoestima y la Ansiedad en Estudiantes Universitarios	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	17	Muy buena
26.	Adicción a redes sociales y autoestima en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	18	Excelente
27.	Adicción a redes sociales y su relación con problemas de autoestima en la población de 15 a 19 años en población derechohabiente del Instituto Mexicano del Seguro social.	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	16	Muy buena
28.	Influencia de las Redes Sociales en la autoestima de dos	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	Excelente

generaciones diferentes (Generación Z y Millennials)																						
29.	Redes sociales virtuales, autoestima, rendimiento académico y hábitos de estudio en estudiantes de enseñanza media de dos comunas de la Provincia de Concepción, Chile.	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	17	Muy buena
30.	Ansiedad y autoestima: su relación con el uso de redes sociales en adolescente mexicanos	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	17	Muy buena
31.	La adicción a las redes sociales en jóvenes, relacionado con la baja autoestima y la comunicación familiar.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	17	Muy buena	
32.	Riesgo de adicción a redes sociales, autoestima y autocontrol en estudiantes de secundaria	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	18	Excelente	
33.	Uso de redes sociales y autoimagen en adolescentes de	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	Excelente	

Instituciones Educativas en Antioquia, Colombia.																						
34.	Adolescents' Social Network Site Use, Peer Appearance-Related Feedback, and Body Dissatisfaction: Testing a Mediation Model	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	Excelente
35.	Facebook and Body Image Concern in Adolescent Girls: A Prospective Study	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	Excelente
36.	A Biopsychosocial Model of Social Media Use and Body Image Concerns, Disordered Eating, and Muscle-Building Behaviors among Adolescent Girls and Boys	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	Excelente
37.	Adolescents' Body Shame and Social Networking Sites: The Mediating Effect of Body Image Control in Photos	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	Excelente
38.	Highly-visual social media and internalizing symptoms in adolescence: The	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	Excelente

con la imagen corporal en adolescentes																						
44.	Relación entre el uso de Instagram y la imagen corporal de los adolescentes	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	Excelente
45.	Uso de Facebook y la autopercepción de la imagen corporal en mujeres.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	Excelente

3.4.3 Métodos de estudio

Se han evaluado diversas estrategias para llevar a cabo la recolección de información:

- Inductivo-deductivo: el estudio se realizó mediante el método inductivo debido a que existía la búsqueda y observación de los distintos artículos científicos, para pasar a utilizar el método deductivo en donde se usó el razonamiento para poder validar cada uno de los estudios encontrados y verificar su utilidad en la investigación.

- Analítico-sintético: se analiza e indaga la información concerniente a las variables, tal como se da en el apartado de marco teórico; por consiguiente, se procede a resumir y sintetizar la información encontrada. Luego de la recopilación de información relevante, se plantean las conclusiones y recomendaciones pertinentes para la investigación.

3.4.4 Procedimiento

El proceso para la investigación se realizó a través de las siguientes fases:

1. Búsqueda de información: se llevó a cabo en diversas bases de datos científicas, empleando términos clave para encontrar artículos científicos relacionados con las variables uso de redes sociales, autoimagen y autoestima en adolescentes y adultos jóvenes. Este procedimiento se observa en el algoritmo de búsqueda previamente redactado.

2. Selección: a través de un análisis crítico de los estudios científicos encontrados, se tomaron en cuenta los criterios de selección propuestos, con el fin de obtener la muestra para la investigación.

3. Filtración de datos significativos: la información obtenida en la muestra de estudio fue valorada de manera crítica para poder identificar la información cuantitativa de carácter significativo para el avance del trabajo de investigación.

4. Comparecer resultados: fueron presentados en base a los objetivos de la investigación, centrándose en datos relacionados con las variables, para la presentación de dichos resultados se realizó a través de tablas con el proceso de triangulación correspondiente.

3.4.5 Consideraciones éticas

Para la obtención de los resultados en esta investigación se fue tomando en cuenta normas éticas, respetando principalmente los derechos de confidencialidad, en donde se utilizó estudios científicos en las diferentes fuentes, para respetar la autoría de los diferentes estudios se citó a cada uno de los autores, esto con el fin de contribuir de manera positiva a la investigación.

4. CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En la tabla 4, 5 y 6 se presenta la triangulación de resultados en la que se demuestra información relevante e importante, como también aportes personales de los autores de este proyecto de investigación de acuerdo con los artículos seleccionados, se trata de dar respuesta a los tres objetivos específicos propuestos para el desarrollo del tema: Uso de las redes sociales, autoimagen y autoestima en adolescentes y adultos jóvenes.

Tabla 4*Identificación del uso de las redes sociales en adolescentes y adultos jóvenes.*

No	Autores y Año	Título	Población	Instrumentos	Categoría	Aporte
1	Mayra Pérez Angélica Quiroga- Garza (2019).	Uso compulsivo de sitios de networking, sensación de soledad y comparación social en jóvenes	La población de estudio es de 206 participantes los cuales fueron jóvenes hispanohablantes de 18-34 años no se tomó en cuenta el sexo ni estado civil	Escala estandarizada de Internet Adicction Test (IAT).	El alto índice de uso de internet y redes sociales en la población de estudio representado por el 73.8% no causa problemas y por ende no se refleja una adicción.	A pesar de la frecuencia de uso de las redes sociales los jóvenes tienen un uso controlado, sin embargo, presentan constantes problemas en relación con conflictos con las personas que los rodean por lo cual tienden a estar mayormente solos y en muchos de los casos esto les genera malestar emocional
2	Montserrat Peris, Carmen Maganto, y Maite Garaigordobil (2018).	Escala de riesgo de adicción-adolescente a las redes sociales e internet: fiabilidad y validez (ERA-RSI)	Dentro de los participantes de esta investigación se tomó en cuenta a 2417 adolescentes entre 12 y 17 años y de ellos el 48% eran chicos	Escala de Riesgo de Adicción-adolescente a las Redes Sociales e Internet (ERA-RSI).	El riesgo de adicción en la población femenina es de una probabilidad muy alta, Por lo que se refleja un grado de adicción	En relación con las edades y el sexo las mujeres poseen mayor uso de internet y redes sociales que los hombres puestos a que les ayuda a mantener mejores vínculos sociales o buscar

			pertencientes a España			correspondiente al 64.75% que representa un alto índice de adicción	información de interés actual en cuanto a estándares de belleza
3	Marisol Yana Salluca, Yaneth Adco Valeriano,RebecAla noca Gutierrez, Manuela Daishy Casa-Coila (2022).	Adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en adolescentes peruanos en tiempos de coronavirus Covid-19	La población de este estudio estuvo conformada por 1.255 estudiantes de ellos 971 son hombres y 284, mujeres entre 12 a 17 años	Cuestionario de adicción a las redes sociales (ARS)		La cifra de adicción que se presenta es relativamente alta debido a que las puntuaciones están representadas por el 67.8% de la población.	La mayor parte de la población de estudio presenta una adicción grave a la utilización de redes sociales lo cual conlleva a que estos participantes presenten problemas relacionados a la procrastinación académica teniendo dificultades en sus estudios
4	Julio A. Domínguez-Vergara y Jessenia Ybañez-Carranza (2016).	Adicción a las redes y habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa privada	Dentro de la muestra de esta investigación podemos encontrar a 205 adolescentes de ambos sexos de ellos 104 son varones y 101 son mujeres), entre 12 y 16 años	Escala de actitudes hacia las redes sociales.		El uso de redes sociales es moderado representado por un 46.3% lo que hace referencia a que existe un adecuado control de utilidad que no afecta negativamente a las actividades que desempeñan los usuarios.	Dentro de la investigación se puede denotar que la frecuencia de adicción de redes sociales oscila en un nivel intermedio o moderado debido a que presentan un mayor control de utilidad, sin embargo, esto genera que tengan malas relaciones interpersonales físicas
5	Carmen Padilla-Romero Juliana Ortega-Blas (2017).	Adicción a las redes sociales y sintomatología	La muestra de la investigación estuvo conformada	Cuestionario de adicción a redes sociales (ARS)		La adicción a las redes sociales en	Las cifras de adicción son muy representativas en los

	depresiva universitarios	en	por 262 estudiantes de la universidad		este estudio está representada: - 22,9% Rango muy alto - 23,7% Adicción Alta - 26% Adicción moderada	casos que se puede observar sintomatología depresiva, por lo que utilizan las redes como lugar de escape de la realidad.
6	Rubicelia Valencia- Ortiz y Julio Cabero- Almenara (2019).	La adicción a las redes sociales: validación de un instrumento en el contexto mexicano	La población de estudio fueron 17,600 estudiantes de preparatoria	Instrumento de Sahin	Los participantes presentan una problemática de adicción en cuanto a la utilidad de redes sociales representada por el 53.875%	La población de estudio presenta una alta problemática de adicción a las redes sociales motivo por el cual en muchos de los casos dejan de realizar actividades productivas como la realización de tareas escolares por pasar mucho más tiempo en las redes sociales
7	Rubicelia Valencia- Ortiz, Julio Cabero- Almenara y Urtza Garay (2020).	Modalidad de estudio, presencial o en línea, y la adicción a las redes sociales virtuales.	La población de estudio de esta investigación está conformada por 17600 estudiantes de ellos son 5451 hombres y 12149 mujeres que estudiaban el nivel de la preparatoria mexicana	Social Media Addiction Scale-Student Form - SMAS-SF	La mayor parte de la población presenta un alto nivel de utilización y adicción a las redes sociales representada por el 78% lo cual se llega a confundir con una satisfacción personal que les causa bienestar	Según la investigación, la población presenta un problema de satisfacción con las redes sociales lo cual conlleva a una marcada adicción representando una obsesión por estar informados, lo que

						confunden con satisfacción personal.
8	Norma Edith Muñoz Villegas y Sandra Ramírez Cortés (2016).	Adicción a las redes sociales en adolescentes	La población de estudio en esta investigación fue de 80 estudiantes con edades comprendidas entre los 16 y 17 años	Inventario Eysenck de Personalidad (EPI) de Hans Jürgen Eysenck y la prueba de Adicción a las Redes Sociales (TARS)	El 39 % de la población presentan una alta adicción a las redes sociales.	Se presenta una alta adicción, generando en muchos de los casos cambios de personalidad haciendo que los estudiantes sean más extrovertidos, por lo que conllevan mejores relaciones personales
9	Sandra Barros, Yenima Caridad Rodríguez, Santiago Quizhpi Lourdes Armijos, Alvarado Maldonado Aquilino Guerrero (2017).	Adolescentes de básica superior con adicción a internet y redes sociales y relaciones interpersonales	La población que se tomó en cuenta para este estudio fue de 247 estudiantes de básica superior de la Unidad Educativa Luisa de Jesús Cordero localizada en Cuenca, Ecuador	Prueba de adicción a internet y redes sociales (IAP).	La mayoría de los participantes no presenta problemas relacionados con su adicción representado por el 89.2% y una memoria si tiene problemas siendo el 10.9%	En esta investigación se puede denotar que, aunque existe un consumo de redes sociales a la mayoría de la población esto no le causa problemas, mientras que los que si tienen un consumo perjudicial les genera problemas con los miembros de su familia debido a que pasan mucho tiempo utilizando estas redes con el fin de estar en comunicación con otras personas o estar jugando.

10	<p>Patricia Alonso-Ruido, Yolanda Rodríguez-Castro, María Lameiras-Fernández, María Victoria Carrera-Fernández Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad de Vigo (2015).</p>	<p>Hábitos de uso en las Redes Sociales de los adolescentes: análisis de género</p>	<p>La muestra de este estudio está conformada por 1.283 estudiantes del segundo ciclo de la Educación Secundaria Obligatoria que cursan el tercero y cuarto de Bachillerato, de ellos un 51.1% son chicas y un 48.9% son chicos, con un rango de edad que va desde los 12 a los 25 años</p>	<p>Cuestiones sobre la tenencia y uso de las redes sociales</p>	<p>La mayoría de las estudiantes utilizan las redes sociales representado por el 88.1%, refieren que tienen una gran cantidad de contactos agregados</p>	<p>Referente a esta investigación se puede denotar que la mayoría de los adolescentes y adultos jóvenes utilizan redes sociales como Facebook y Twitter los cuales no les ocasiona problemas relacionados al consumo problemático puesto a que mantienen el control de utilidad de estas, el motivo por el cual tienden a pasar mayormente conectados es para sentir una aceptación social adecuada lo cual les genera bienestar</p>
11	<p>Dra. Sara Malo-Cerrato, María-de-las-Mercedes Martín-Perpiñá y Dr. Ferran Viñas-Poch (2018).</p>	<p>Uso excesivo de redes sociales: Perfil psicossocial de adolescentes españoles = Uso excesivo de las redes sociales: Perfil psicossocial de los adolescentes españoles</p>	<p>La población de estudio es de 5.365 estudiantes de bachillerato y formación profesional de la comarca del Alto Ampurdán en Gerona en España</p>	<p>Escalas para explorar el uso excesivo de redes sociales Ítems de la Escala de percepciones relativas al uso de redes sociales</p>	<p>La población de estudio en su totalidad utiliza las redes sociales, pero de ellos solo a una parte del grupo representada por el 42,2% le genera problemas relacionados a la adicción.</p>	<p>En este estudio se relataron la existencia de normas y reglas para la utilidad de redes sociales y TIC, se puede denotar que toda la población utiliza redes sociales las que les ayudan a tener una mejor relación con el mundo</p>

		2018 - Grupo Comunicar						que los rodea, así también del grupo que afirmó si tener problemas de utilidad mantienen mayormente problemas personales o con su familia
12	María Álvarez Menéndez y María de la Villa Moral Jiménez (2020).	Phubbing, uso problemático de teléfonos móviles y de redes sociales en adolescentes y déficits en autocontrol	Referente a la población de estudio se tomó en cuenta 28 estudiantes de ellos 167 son mujeres y 118 hombres	Adolescentes del Mobile Phone Problem Use Scale (MPPUS) Escala de Phubbing de Karadağ Escala de Adicción a Redes Sociales	Una minoría la población presenta una adicción o uso desmesurado de las redes sociales representado por el 14.7% y en su gran mayoría son las mujeres	En este estudio se puede denotar que una minoría de población tiene problemas de adicción, refieren que el mantenerse conectados les ayuda a resolver los problemas de su vida cotidiana.		
15	Martínez-Ferrer, Belén; Moreno Ruiz, David (2017).	Dependencia de las redes sociales virtuales y violencia escolar en adolescentes	La población de estudio es de 1952 adolescentes escolarizados en nueve centros Enseñanza	Dependencia de las RSV.	Gran parte de la población de estudio presenta una adicción moderada representada por el 49.2% y alta siendo el 23.9%, debido a que por medio de las redes sociales mantienen mayor y mejor contacto personal	En este estudio se puede denotar altos niveles de dependencia a las redes sociales, lo que conlleva a que se presenten problemas de conducta y sintomatología depresiva		
14	Lizeth Aracely Clemente Tristán, Ivette Guzmán Roa y	Adicción a redes sociales e impulsividad en	La población escogida para este estudio es de 566 estudiantes	-Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS)	El nivel de máximo consumo es intermedio o de nivel medio	En relación con los resultados encontrados en esta investigación se puede		

	Edwin Salas Blas (2018).	universitarios de cusco	de universitarios de la ciudad del Cusco	-Escala de Conducta Impulsiva UPPS-P.	representado por un 45.1% puesto a que los estudiantes	denotar que los estudiantes que tienen un nivel medio de adicción presentan problemas de impulsividad
15	Manuel Varchetta, Ángelo Frascetti, Emanuela Mari, Anna María Giannini (2020).	Adicción a redes sociales, Miedo a perderse experiencias (FOMO) y Vulnerabilidad en línea en estudiantes universitarios	Los participantes de esta investigación son 306 estudiantes universitarios de la Universidad “La Sapiencia” de Roma, Italia.	Bergen Social Media Addiction Scale, BSMAS Rosenberg Self-Esteem Scale, RSE	Los universitarios que representan utilizan las redes sociales en un 70.9% y presentan problemas de adicción	En cuanto a la investigación se puede denotar que la mayoría de los participantes utiliza redes sociales en horario académico motivo por el cual interrumpen sus actividades universitarias, entre las redes más utilizadas se encuentran WhatsApp e Instagram motivo por el cual tienden a evitar las relaciones interpersonales físicas y a tener problemas relacionados a la mala resolución de conflictos
16	Patrícia Nunes da Fonseca, Ricardo Neves Couto, Carolina Cândido do Vale Melo, Luize Anny Guimarães	Uso de redes sociais e solidão: evidências psicométricas de escalas	La muestra de este estudio está conformada por 234 estudiantes universitarios de la	CARS, UCLA, Escala de Internet problemática, Escala de autoestima	La gran parte de la población de estudio presenta problemas de adicción a las redes sociales,	En cuanto a este estudio se puede denotar que hay una relación positiva en cuanto a los sentimientos de

	Amorim y Viviany Silva Araújo Pessoa (2017).		ciudad de João Pessoa			representado por el 92 %, esto debido a los sentimientos de soledad que presentan	soledad y el uso desmesurado de las redes sociales lo cual afecta a la autoestima de los estudiantes, por ende, se ven envueltos en una problemática a nivel personal esto por la información que observan en las diversas redes sociales como WhatsApp e Instagram
17	Julio Cabero Almenara; Sandra Martínez Pérez; Rubicelia Valencia Ortiz; Jaime Patricio Leiva Núñez; Martha Lucia Orellana Hernández; Ivonne Harvey López (2019).	La adicción de los estudiantes a las redes sociales on-line: un estudio en el contexto latinoamericano	La muestra está conformada por 3223 jóvenes y adolescentes, que cursaban estudios en diferentes países como Chile, Colombia, España, México, Perú y República Dominicana	Addiction Scale- Student Form” (SMAS-SF)	Existe una alta adicción de las redes sociales representada por el 88% el estar pendiente de las publicaciones	Dentro de este estudio se puede denotar una alta prevalencia de dependencia a las redes sociales lo cual genera problemas de rendimiento en la vida cotidiana, que conlleva a problemas físicos debido al sedentarismo que presentan	
18	Elizabeth Araujo (2016).	Dany Robles Indicadores de adicción a las redes sociales en universitarios de Lima	La población de este estudio es de 200 estudiantes de una universidad privada de Lima	Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales de Escurra y Salas	Con relación a la investigación se puede denotar que no existe una dependencia o adicción a las redes sociales por parte de la población de estudio.	En los resultados de este estudio se puede denotar que hay bajos puntajes respecto a una dependencia a las redes sociales, sin embargo, se ven reflejados problemas de conducta.	

19	José Luis Jasso Medrano a, Fuensanta López Rosales y Rolando Díaz Loving (2017).	Conducta adictiva a las redes sociales y su relación con el uso problemático del móvil	La muestra que se tomó en este estudio fue de 374 universitarios de ellos el 58.6% son mujeres y el 41.4% hombres	Escala de adicción a redes sociales y de uso problemático al teléfono móvil (Mobile Phone Problem Use Scale [MMPUS])	Los participantes presentan una significativa dependencia y adicción a las redes sociales representado por el 97.2%	En esta investigación es importante mencionar que la mayor parte de los estudiantes refieren utilizar redes sociales, entre estas la de mayor utilidad es Facebook en esta red suelen estar más atentos a lo que sucede alrededor del mundo, motivo por el cual no pueden mantenerse alejados del lugar de conexión
20	Jenrry Fredy Chávez Arizala1b, Carlos Mediver Coaquira Tuco (2022).	Adicción a redes sociales y estrés académico en estudiantes ecuatorianos de nivel tecnológico	La población de estudio está conformada por 500 estudiantes de ambos sexos con rango de edad entre 17 a 44 años	Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS)	Este estudio demuestra una adicción y dependencia a las redes sociales representada por el 48% de los participantes en un nivel significativo medio	En lo que respecta a este estudio se puede denotar que los participantes presentan una adicción en nivel medio, muchos de ellos realizan esta actividad para alejarse del estrés académico que tienen como también lo utilizan como distractor
21	Judith Annie Bautista-Quispe Benjamín Velazco Reyes Edwin Gustavo Estrada Araoz Lizbeth	Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en adolescentes de	La muestra de esta investigación fue de 223 adolescentes	Cuestionario de Adicción a Redes Sociales y la Escala de Procrastinación Académica	En este estudio se puede observar una marcada adicción a las redes sociales representada por el 83.3 % debido a la	De acorde a esta investigación se puede decir que las redes más utilizadas son Facebook e Instagram, estas les ayudan a

Maribel Córdova- educación básica
Rojas Papa Pio regular
Ascona García
(2023).

frecuencia de estar constante mente
utilidad por parte en comunicación con
de los adolescentes sus amigos puesto a
que muchos de ellos se siguen por estas
redes sociales, el uso desmesurado les
genera alteraciones en el sueño y problemas
en la autoimagen que tienen debido a la
información que escuchan u observan

En la tabla se denota que en seis de los veintiún artículos tomados en cuenta para esta investigación la población no presenta problemas al momento de utilizar redes sociales, en estos la población presentan un control moderado de utilidad, por lo que no afecta su integridad personal e individual (Pérez y Quiroga-Garza, 2019; Muñoz y Ramírez, 2016; Bernal et al., 2017; Menéndez y Moral, 2020). En quince de los veintiún artículos se puede denotar los altos índices de adicción y dependencia, a las redes sociales, así también, se evalúa los efectos negativos a lo que esa problemática conlleva, por ende, en esta investigación se contempla la existencia de un alto índice de utilidad de redes sociales (Martínez-Ferrer Y Moreno Ruiz, 2017; Valencia-Ortiz y Cabero-Almenara, 2019; Yana-Salluca et al., 2022; Malo-Cerrato et al., 2018).

Es decir que la población que se ve mayormente afectada por poseer una adicción a las redes sociales, en muchos de los casos deja de realizar actividades productivas en el ámbito académico o de trabajo, lo cual les guía a tener problemas relacionados a un bajo rendimiento y este en muchos de los casos conlleva a problemas emocionales marcados los que afectan la salud mental de los individuos (Malo-Cerrato et al., 2018).

Los adolescentes y adultos jóvenes tienden a utilizar mucho las redes sociales y presentan un nivel de adicción, obsesión y dependencia, porque las usan para estar mayormente informados y comunicados con sus amigos y familiares, así mismo para mantenerse informados acerca de asuntos de interés social como temas relacionados a sus videojuegos favoritos, estar pendientes de los influencers o cantantes a los que siguen, examinar avances tecnológicos y revisar reseñas de series o películas, siendo así que en muchos de los casos por esta situación llegan aislarse y a mantener sentimientos relacionados a la soledad generando sintomatología depresiva (Martínez-Ferrer Y Moreno Ruiz, 2017).

Como menciona (Valencia-Ortiz y Cabero-Almenara,2019; Yana-Salluca et al., 2022) en la parte académica la población de estudio al tener un excesivo uso de redes sociales deja de lado las actividades escolares, porque se dedican más a la procrastinación y no realizan actividades productivas por lo que suelen mantener constantes problemas con su entorno familiar tal y como refiere (Malo-Cerrato et al., 2018).Asi mismo, presentan problemas al momento de conciliar el sueño y sedentarismo como también se ve muy reflejada la impulsividad y los problemas de comportamiento en el entorno en el cual no se les permite mantener una conexión en muchos de los casos en las aulas de clase por lo que tienden a tener bajo rendimiento académico (Cabero Almenara et al., 2019; Jasso Medrano et al., 2017; Araujo Robles, 2016)

La mayoría de las personas con un nivel alto de utilidad de redes sociales presentan rasgos de personalidad extrovertida, debido a que utilizan este medio de comunicación para tener relaciones personales y buscan ser socialmente aceptados, confundiendo la adicción que presentan con satisfacción personal, y esto les ayuda a mantener una mejor relación con el mundo y las personas de su entorno (Alonso-Ruido et al., 2015; Valencia-Ortiz et al., 2020).

A continuación, para dar respuesta al segundo objetivo específico se expone en la tabla 5, la descripción de la autoestima de los adolescentes y adultos jóvenes que presentan un uso excesivo de las redes sociales

Tabla 5

Caracterización de la autoimagen de los adolescentes y adultos jóvenes que presentan un uso excesivo de las redes sociales.

Nº	Autores y Año	Título	Población	Instrumentos	Categoría	Aporte
1	Sergio Andrés Acosta Tobón Ana Yulieth Ramírez Arroyave Yadira Andrea Saldarriaga Juliana Álvarez Ortiz Uribe Ruiz Nathalia Mejía (2022).	Uso de redes sociales y autoimagen en adolescentes de Instituciones Educativas en Antioquia, Colombia	La muestra que se tomó en cuenta en esta investigación fueron de 117 participantes los cuales accedieron a formar parte de la investigación de manera voluntaria	Cuestionario de adicción a las redes sociales Cuestionario de autoimagen.	Se toma en cuenta que en este estudio no se ve reflejada una relación directa al uso de redes sociales en relación con la autoimagen y autoestima de la población debido a que se presentan niveles muy bajos de ideas fijas relacionadas a la información que perciben en redes sociales.	La mayor parte de estudiantes maneja más de una sola red social y presentan una frecuencia significativa de conexión a ellas, sin embargo, se denota que no existe una relación referente a que esto afecta a la autoimagen o autoestima de los participantes.
2	Dian A. de Vries jochen peter Hanneke de Graaf Peter Nikken (2016).	Adolescents Social Network Site Use, Peer Appearance-Related Feedback, and Body Dissatisfaction: Testing a Mediation Model	La muestra está conformada por 1.600 adolescentes	Body Areas Satisfaction Scale	Relacionado a esta investigación se denota que el 87.3% de los participantes suelen utilizar las redes sociales la mayor parte del tiempo motivo por el cual se ven afectados en un alto nivel en relación con su	En este estudio se denota que quienes utilizan redes sociales se ven afectados con la información que observan aquí, en comerciales, cortometrajes los cuales figuran al cuerpo perfecto

					autoobservación personal llegando a juzgarse a sí mismos en relación con cómo se ven	como algo esbelto y muy delgado
3	Marika Tiggemann Amy Slater (2016).	Facebook and Body Image Concern in Adolescent Girls: A Prospective Study	En este caso de utilizo una muestra de 438 estudiantes las cuales todas son mujeres	Cuestionario de Actitudes Socioculturales hacia la Apariencia. Escala de Conciencia Corporal Objetivada-Juventud. Escala Drive for Thinness Scale del Eating Disorder Inventory15	Durante esta época se ha notado que el uso de las redes sociales ha aumentado motivo por el cual los conflictos relacionados a esta temática han ido en auge es por ello por lo que en este estudio si se denota una problemática significativa referente a que el 90% de mujeres se ven afectadas debido al uso de redes sociales	Se puede evidenciar en esta investigación las mujeres se ven afectadas por lo que observan en las redes sociales o en el internet lo cual genera sentimientos de inferioridad y tristeza
4	Raquel Rodgers Amy Slater Chloe S. Gordon Siân A. McLean Hannah K. Jarman Susan J. Paxton (2020).	A Biopsychosocial Model of Social Media Use and Body Image Concerns, Disordered Eating, and Muscle-Building Behaviors among Adolescent Girls and Boys	En este estudio la muestra que se tomó en cuenta fue de 681 adolescentes	cuestionario que evaluaba el uso de las redes sociales, depresión, autoestima, índice de masa corporal, redes sociales e internalización del ideal muscular, comparación de apariencia, insatisfacción	En este caso se puede denotar que se da una alta internalización de ideas relacionadas a la apariencia mediante las redes sociales debido a que el 66% de la población se ven afectados por la	La población de estudio tiene ideas de insatisfacción relacionadas a las redes sociales y a la información que aquí encuentran siendo esta un desencadenante directo de la internalización de

				corporal, trastornos alimentarios y conductas de desarrollo muscular	utilidad de redes sociales	ideas que generan inseguridad y malestar personal, físico y mental.
5	Francesca Gioial y Mark D. Griffiths y Valentina Boursier (2020).	Adolescents' Body Shame and Social Networking Sites: The Mediating Effect of Body Image Control in Photos	La población de estudio de esta investigación es de 693 adolescentes italianos	La subescala de vergüenza corporal de ocho ítems de la versión italiana de la Escala de conciencia corporal objetivada OBCS Escala 2 de uso problemático generalizado de Internet (GPIUS2)	En el estudio se denota que la vergüenza corporal tiene un efecto directo sobre la percepción de la imagen de los adolescentes puesto a que en este caso el 90% de la población de estudio genero una distorsión cognitiva referente a las publicaciones en redes sociales	En este se genera una distorsión cognitiva referente a la percepción que tienen en relación con su cuerpo mostrando altas tazas de vergüenza corporal
6	D. Marengo, C. Longobardi, MA Fabris, M. Settanni (2018).	Highly visual social media and internalizing symptoms in adolescence: The mediating role of body image concerns	La muestra de la investigación es de 523 estudiante en el Norte de Italia	BSQ (Body Shape Questionnaire; Cuestionarios de Fortalezas y Dificultades SDQ	En cuanto a este estudio se puede denotar la existencia de una relación muy alta referente al uso de redes sociales y la percepción corporal o autoimagen que tienen de sí mismos	Se denota que la muestra de estudio se ve afectada en relación con la información que se ve en redes sociales y en páginas relacionadas, debido a que hay una influencia muy marcada de acorde con lo que observan y escuchan

7	Joon-ho Kim, Seung-hye Jung, Jong-chang Ahn, Bo-seong Kim & Hyun-ju Choi (2020).	Social networking sites self-image antecedents of social networking site addiction	La población de estudio de esta investigación es de 444 participantes	Autoimagen del SNS SNS addition measure	En este caso se puede denotar que el riesgo de tener problemas de autoimagen aumenta de acorde a los niveles de adicción que se presentan en cada uno de los participantes los cuales suelen ser muy altos	El riesgo que se presenta en esta población es alto debido a que tienden a estar muy pendientes de las redes sociales y de la información que escucha y observan ellos y en muchos de los casos se dejan llevar por los comentarios que otras personas hacen de sus fotos o videos
8	Siân A. McLean, BSc (con honores) Dra. Susan J. Paxton Eleanor H. Wertheim, PhD Jennifer Masters, PhD (2015).	Photoshopping the Selfie: Self Photo Editing and Photo Investment are Associated with Body Dissatisfaction in Adolescent Girls	La muestra de este estudio corresponde a 101 estudiantes que nacieron en Australia, Asia, Europa y Nueva Zelanda.	Cuestionario 4 de actitudes socioculturales hacia la apariencia subescala de insatisfacción corporal	Se puede denotar que existe una alta relación en referencia al uso de redes sociales y la autoimagen representada por el 86% de los participantes debido a que si afecta significativamente la percepción personal por la utilidad de las redes sociales	En relación con este estudio se puede observar que toda la población utiliza redes sociales motivo por el cual presentan una idealización de delgadez lo que si afecta a la autoimagen que estas personas tienen de sí mismos
9	Michael Prieler, Jounghwa Choi y Hye Eun Lee (2021).	The Relationships among Self-Worth Contingency on Others' Approval,	La muestra de esta investigación fueron 300 adolescentes y	-Escala de autoestima de Crocker et al. -Escala de Comparación de	Se puede denotar que la red social con más frecuencia de utilidad es Facebook y es la	Se puede denotar que la población estudiada se ve afectada en relación

		Appearance Comparisons on Facebook, and Adolescent Girls' Body Esteem: A Cross-Cultural Study	adultos jóvenes de Austria, Bélgica, España y Corea del Sur	Apariencia Física de Thompson, Heinberg y Tantleff -Dimensión de apariencia de la escala de estima corporal para adolescentes y adultos	que afecta en un alto índice a la autoestima y autoimagen siendo el 95% de la población debido a que en esta red es donde más se encuentra publicidad e información acerca de apariencia física	con las redes sociales autoimagen y autoestima de los participantes, puesto a que en países como Corea del Sur y España toman muy en cuenta las propuestas estigmatizadas que ven en redes sociales con relación a la satisfacción corporal consigo mismos.
10	Salvador Martínez. (2021).	Redes sociales altamente visuales y su efecto en la imagen corporal y el autoconcepto.	243 adultos jóvenes universitarios de 18 a 26 años.	-Prueba de actitud corporal (Body Attitude Test-BAT). -Cuestionario de Control de la Imagen Corporal en Fotografías "Body Image Control in Photos questionnaire" (BICP).	La insatisfacción corporal tuvo una correlación de forma estadísticamente significativa en el total de los participantes que usan las redes sociales, así como en cada uno de los grupos que fueron expuestos a imágenes o videos con cuerpos FIT ($p < .05$).	Los datos demuestran una alteración en el autoconcepto, por ser expuestos al contenido de imágenes con cuerpos esbeltos, entre la población más afectada se encuentra el femenino.
11	Paula Camacho-Vidal, Adoración Díaz-López y Juan Antonio	Relación entre el uso de Instagram y la Imagen corporal de los adolescentes.	95 adolescentes de Secundaria de Murcia de entre 11 y 19 años.	-Objectified Body Consciousness Scale (OBCS). -Encuesta realizada por los autores con datos sociodemográficos:	Percepción de la autoimagen: -44.2% afirma pensar muchas veces sobre su cuerpo a lo largo del día.	Estas cifras corresponden a las más representativas dentro de las alteraciones en el concepto de su

Sabariego-García. (2023).	sexo, edad, curso escolar, frecuencia de uso de Instagram, horario de acceso a internet, cantidad de contenido publicado en redes sociales diariamente, más dos preguntas sobre la supervisión online ejercida por los progenitores	-50.5% afirma darle mucha importancia a la apariencia corporal. -38.9% compara a menudo su aspecto con el de otras personas. -46.3% le preocupa cómo le ven los demás. -74.7%, afirma sentirse mejor al recibir comentarios positivos sobre su aspecto.	imagen corporal respecto al contenido que observan en las redes sociales los adolescentes. Evidenciándose en base a esto, una alteración en su esquema cognitivo por la preocupación de verse y sentirse bien.	
Jazmín Infante y Carmen Ramírez. (2017).	Uso de Facebook y la autopercepción de la imagen corporal en mujeres	106 de entre 17 y 24 años.	-Escala de Intensidad de Facebook. -Body Shape Questionnaire (BSQ). -56.6% se ha preocupado por su figura. -65.2% se ha preocupado tanto por su figura que ha sentido que debería ponerse a dieta. -34.9% ha tenido miedo de engordar. -32.1% se ha preocupado que su cuerpo no sea lo suficientemente firme. -37.7% ha sentido que su figura se	Existe una relación positiva y significativa entre el uso de Facebook y la autopercepción negativa de la imagen corporal, evidenciandoun problema porque el consumo de esta red aumentan la presión estética por alcanzar un cuerpo perfecto catalogado por la sociedad.

				compara desfavorablemente al fijarse en la figura de otras chicas.		
13	Irene Ladera. (2016).	La satisfacción con la imagen corporal: su relación con las redes sociales y la autoestima.	Muestra universitaria compuesta por chicas de entre 18 y 27 años.	-Test de adicción a las Redes Sociales (TARS). -Body Shape Questionnaire (BSQ).	Las variables de estudio se correlacionaron de manera significativa con los datos ($r = ,35$, $p < ,05$).	A mayor uso de redes sociales menor es la satisfacción corporal en la población universitaria, es por esto que se pueden llegar a presentar comportamientos para la reducción del peso, como la sobrecarga del ejercicio.

En la tabla se destaca que en todos los artículos encontrados existe un problema en la autoimagen de adolescentes y adultos jóvenes por el uso de las redes sociales, se ven afectados por el contenido que transmiten estas plataformas de medios sociales, ya que están expuestos a ver cortometrajes o comerciales donde se exhibe un cuerpo perfecto, es por esto que la representación mental de sí mismos se ve gradualmente afectada

El problema es evidente en la población, la mayoría de los adolescentes y adultos jóvenes se sienten insatisfechos con su cuerpo, su aspecto y su estilo de vida. Como resultado, un gran porcentaje experimenta inseguridad y malestar físico, emocional y mental. Además, algunos de ellos han mostrado vergüenza corporal, lo que significa que temen mostrarse tal como son (Marengo et al., 2018; McLean et al., 2015; Vries et al., 2015).

Las redes sociales que son más representativas para los adolescentes y adultos jóvenes son Facebook e Instagram tal y como mencionan Infante y Ramírez (2017) y Camacho et al. (2023) y en donde se habla que dos de cada diez jóvenes pasan entre cinco y seis horas al día en la red social Instagram, y un porcentaje mayor pasa más de seis horas, lo que supone un problema durante la adolescencia, afectando a la satisfacción de la imagen corporal de los menores. Así mismo la red social Facebook influye en la autopercepción negativa de su propio cuerpo sobre todo en el género femenino. Por otro lado, Ladera (2016) indica que es muy probable que la presencia de intentos patológicos de reducir la ingesta de alimentos indique insatisfacción con la imagen corporal, como resultado de una gran preocupación por la forma del cuerpo.

En el presente estudio se han encontrado una serie de limitaciones con relación a la metodología para la selección de artículos, dado que, no existen numerosas investigaciones cuantitativas que contengan las dos variables que se aborda en esta investigación que son

autoestima y autoimagen, razón por la que se tuvo que separar las variables en relación con el uso de las redes sociales.

En la siguiente Tabla 6 se exponen los resultados para dar respuesta al tercer objetivo específico, en donde se describe la autoestima de los adolescentes y adultos jóvenes que presentan un uso excesivo de las redes sociales.

Tabla 6

Descripción de la autoestima de los adolescentes y adultos jóvenes que presentan un uso excesivo de las redes sociales.

N.º	Autores y año	Título	Población/Muestra	Instrumentos	Categoría	Aporte
1	Blanca Rodríguez-Suarez, José Manuel Caperos y José Ángel Martínez-Huertas. (2022).	Efecto de la exposición a ideales de delgadez en las redes sociales sobre la autoestima y la ansiedad.	321 participantes entre los 18 y los 35 años (166 mujeres)	-Cuestionario basado en el estudio anual de redes sociales (IAB). -Inventario de trastornos de la conducta alimentaria” (Eating Disorder Inventory, EDI-3). -Inventario de ansiedad estado-rasgo” (State-Trait Anxiety Inventory, STAI)	Los participantes expuestos a la condición de alta carga comparativa en redes sociales mostraron una menor autoestima que los sujetos expuestos a la condición de baja carga comparativa a estos medios sociales. $t(319)= 2,26; p= 0,02; d= 0,25$.	Las redes sociales tienen consecuencias negativas en la autoestima de los adultos jóvenes, como la insatisfacción con su cuerpo, sentimientos de inferioridad, frecuentes comparaciones sociales esto también lleva a que presenten ansiedad, por exponerse a imágenes de ideales de delgadez.
2	Pamela Soria y Narcisa Villegas. (2023).	Adicción a las redes sociales y su relación con la autoestima en adolescentes	406 estudiantes entre 14 y 17 años de la Unidad Educativa “San Luis Gonzaga” de la ciudad de Quito.	-Cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). -Escala de Autoestima de Rosenberg.	Obsesión por las redes sociales: -Media: 11, 04. Niveles de autoestima: -El 40,6% tienen autoestima baja AB. -27,1% indicaron autoestima media AM - 32,2% mostraron autoestima elevada AE.	Los adolescentes que dedican la mayor parte del tiempo a usar las redes sociales buscan constantemente tener una retroalimentación agradable hacia ellos mismos por parte de sus pares, por lo que

						al momento de no obtener esa gratificación su autoestima se ve alterada.
3	Verónica Portillo, Janeth Ávila y John Capps. (2021).	Relación del uso de redes sociales con la autoestima y la ansiedad en estudiantes universitarios.	100 alumnos de la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez, 36 hombres y 64 mujeres, con edades comprendidas entre 18 y 44 años.	-Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS). -Escala de Autoestima de Rosenberg.	El 56,85% de los participantes adictos a las redes sociales obtuvieron una baja autoestima.	Existe un alto porcentaje de alteración en la autoestima de los adultos jóvenes, de manera que entre mayor es la adicción a redes sociales, menor es la autoestima de los estudiantes.
4	Jessica Pillaca. (2019).	Adicción a redes sociales y autoestima en estudiantes de una universidad privada de lima sur.	1949 estudiantes de Administración de una universidad privada de Lima, varones y mujeres con edades de entre 16 y 35 años.	-Cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). -Inventario de autoestima de Stanley Coopersmith (SEI) versión Adultos.	-Obsesión por las redes sociales: 35,8%. -Falta de control personal en el uso de redes sociales 42,5%. -Uso excesivo de redes sociales 36,1%. Niveles de autoestima: -36,7% nivel medio. -29,8% nivel alto. El género femenino fue quien presentó estos resultados. Dimensiones de autoestima: -43,3% Dimensión de sí mismo.	Se determina que, si en el adolescente utiliza las redes sociales en gran medida, la autoestima disminuye afectando las dimensiones sociales, familiares y personales, además de que las mujeres son más propensas a presentar estas conductas.

					-42,5 social. -46,4% hogar.	Dimensión Dimensión	
5	Minerva Sahagún, Blanca Martínez, Edna Delgado y César Salamanca. (2015).	Adicción a redes sociales y su relación con problemas de autoestima en la población de 15 a 19 años en población derechohabiente del Instituto Mexicano del Seguro Social.	102 personas entre 15 a 19 años que acudieron a la Unidad de Medicina Familiar del Instituto Mexicano del Seguro Social.	-Escala de adicción a Internet de Lima. -Test de Rosenberg.	-Adicción a internet: 66,7%. -37.3% presenta autoestima normal. -62.7% tiene problemas de autoestima. -Para asociación a adicción a redes sociales con problemas de autoestima fue del 95%, sin embargo, los resultados del intervalo de confianza indica que este resultado se debió al azar, y una p=0.909 que nos indica un resultado no estadísticamente significativo.	Los hallazgos demuestran que no existe una influencia de la autoestima en la adicción a las redes sociales. No obstante, la utilización al internet puede afectar la autoestima.	
6	Daisy Gutiérrez, Scarlett Foreman y Bernardita Molina. (2022).	Redes sociales virtuales, autoestima, rendimiento académico y hábitos de estudio en estudiantes de enseñanza media de dos comunas	110 estudiantes de entre 15 y 19 años de dos establecimientos educacionales de la Provincia de Concepción, Chile	-Inventario de autoestima de Coopersmith, versión adaptada por Hellmut Brinkman. -Escala Adicción a redes sociales (ARS).	-Adicción a redes sociales 24,55%. -75% poseen alta autoestima con relación a valores bajos de adicción a redes sociales. -43,45% tienen baja autoestima con	Mientras más sea el uso de las redes sociales se ve afectada la autoestima en los adolescentes, sobre todo en la dimensión de la familia, esto puede reflejar que	

		de la provincia de concepción, chile.				relación a valores altos de adicción a las redes. Dimensiones de la autoestima: -41,82% – Normal-autoestima social. -53,64% – Normal. autoestima escolar. - 55,45% - Muy baja-autoestima familiar.	existe un ambiente incómodo en su hogar por lo tanto no se siente seguro.
7	Gilberto Rodríguez y Omar Moreno. (2019).	Ansiedad y autoestima: su relación con el uso de redes sociales en adolescentes mexicanos.	120 estudiantes mexicanos de 13 a 20 años de instituciones académicas pertenecientes en el Estado de México.	-Se utilizó un cuestionario de Exploración de Autoestima por uso de redes sociales. -Escala de Autoestima Rosenberg.	un cuestionario de Exploración de Autoestima por uso de redes sociales. de Autoestima de Rosenberg.	Niveles de autoestima: -20 participantes presentan autoestima baja. -22 participantes tienen una autoestima media. -18 presentaron una autoestima elevada. Siendo los estudiantes de secundaria quienes presentaron estos valores.	Se determina que los estudiantes de secundaria presentan más afectación en su autoestima, debido a que en esta etapa de desarrollo se forma la autoaceptación y al existir una adicción a las redes, los adolescentes se sienten seguros al conectarse y recibir elogios en estos medios.
8	Arantzazu Loro García. (2015).	La adicción a las redes sociales en jóvenes, relacionada con la baja autoestima y la	200 jóvenes universitarios españoles estudiantes de psicología de diferentes cursos de entre 19 y 24 años.	-Cuestionario MULTICAGE CAD-4 para evaluar la presencia de problema con el uso de las redes sociales.		-El 53% no presenta adicción a las redes sociales. -Para analizar si existe baja autoestima se comprobó el supuesto de igualdad de	No existe alteración de la autoestima por el uso de redes sociales en la población adolescente, porque no se encontró una

		comunicación familiar.			-Escala Autoestima Rosenberg.	de	de varianzas con la prueba de Levene (1,148), la significación asociada (0,331) al estadístico de contraste es mayor de 0,05 con 3 gramos/litro por lo que se cumple la igualdad de varianzas rechazando la existencia de baja autoestima.	relación entre las variables.
9	Katherine Challoo, Sheila Rodríguez y Jania Jaimes. (2016).	Riesgo de adicción a redes sociales, autoestima y autocontrol de estudiantes secundaria.	de 135 estudiantes con edades entre 14 y 16 años de ambos sexos, que se encontraban cursando el 4to y 5to año de secundaria de una institución educativa pública de Lima.		-Cuestionario de Riesgo de Adicción a Redes Sociales (CARS). -Cuestionario de Autoestima de Coopersmith.	de	En este estudio hay una relación significativa inversa entre el riesgo de adicción a las redes sociales con la autoestima con valores ($r = -,287$; $p = .001$) en los estudiantes de 4° y 5° año de secundaria.	Los resultados demuestran que mientras no exista un autocontrol del uso de las redes sociales, es mayor el riesgo de presentar una baja autoestima, sobre todo en los adolescentes quienes socializan por medio del internet.
10	Doménica Collantes y Andrea Tobar. (2023).	Adicción a redes sociales y su relación con la autoestima en estudiantes universitarios.	280 alumnos de la carrera de Psicología Clínica y Nutrición y Dietética, con edades entre 17 a 25 años.		-Social Addiction Scale (SMAS). -Escala Autoestima Rosenberg	Media Scale De De	-37,0% adicción moderada a redes sociales. Niveles de autoestima: -82.5% presenta baja autoestima. -13,4% tiene autoestima alta. -4,1% presentan autoestima moderada	La adicción a las redes demuestra ser un factor de riesgo para que se presente baja autoestima en el adulto joven, pese a ser una herramienta de gran utilidad para los jóvenes universitarios, el

						respecto al uso abusivo de las redes sociales.	consumo desmedido del internet afecta en su salud mental.
11	María Sánchez (2023).	El papel de las redes sociales en la autoestima y la satisfacción corporal.	157 participantes, con edades de entre los 14 y 62 años de los cuales 136 eran mayores de edad y 21 menores de edad.	-Escala de Autoestima de Rosenberg. -Body Shape Questionnaire (BSQ).	de	Los resultados determinan una media de las puntuaciones totales en la escala de autoestima de 30,89 lo cual indica que la muestra posee una autoestima baja.	Los datos demuestran que la autoestima se ve afectada por el uso desmedido de las redes sociales, es por esto que se genera la insatisfacción corporal.

En la tabla se destaca que en nueve de los once artículos los adolescentes y adultos jóvenes que usan frecuentemente las redes sociales presentan una baja autoestima cuando están conectados en los medios sociales, algunos demuestran adicción, obsesión y falta de control en relación al tiempo al momento de utilizar las redes, una de las causas más frecuentes que se encontró es por la exposición visual de imágenes que observan en las medios sociales y por la dependencia que han generado para poder socializar y sentirse importantes, entre otras. Sin embargo, algunos estudios no revelaron una correlación significativa entre las variables de esta investigación.

Conforme a lo antes mencionado, se destaca el estudio de Rodríguez et al, (2022) en donde señalan que la exposición a corto plazo a los ideales de cuerpos delgados en las redes sociales tiene un impacto significativo en la autoestima. A la vez la autora Pillaca (2019) refiere que las redes sociales influyen de una manera negativa en los adultos jóvenes en sus dimensiones de la vida diaria, principalmente en la dimensión de sí mismo, autoestima, social y familiar.

De igual manera Portillo et al. (2021) y Chalco et al. (2016) explican que la relación de que, a menor autoestima, mayor es el riesgo de adicción y obsesión por las redes sociales se debe a que su inseguridad y cohibición social por temor al rechazo les impide socializar directamente con sus pares, también señalan que a medida que los adolescentes tengan poca valoración y desconfianza de sí mismos, así como inseguridad en sus habilidades y atributos personales, presentarán mayor riesgo de adicción a las redes sociales, puesto que no saben cómo hacerlo en persona y su refugio para sentirse bien será por medio del internet.

La población más afectada por el uso de las redes sociales son los adolescentes, como expresan los autores Soria y Villegas (2023) y Gutiérrez et al. (2022), los adolescentes son más vulnerables ya que se encuentran en la etapa entre la infancia y la edad adulta y al estar

en una etapa de fragilidad surgen problemas de inmadurez emocional, buscando la aceptación de los iguales y alimentando el ego, lo que afecta a la autoestima del adolescente. Además, por lo que se encuentran en una etapa de la vida en la que tienen lugar múltiples procesos de aprendizaje psicosocial y se consolida la identidad personal.

Sin embargo, Sahagún et al. (2015) y Loro (2015), mencionan que no existe una relación significativa entre la adicción a redes sociales con los problemas de la autoestima en la población investigada, mencionando que los individuos con baja autoestima no se expondrían a un entorno social (real) en el que se sintieran el centro de atención, ya que esto repercutiría negativamente en su autopercepción, provocando un mayor malestar personal y probablemente generando más incertidumbre en los pensamientos y sentimientos del individuo.

5. CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

Al término de esta investigación, se determinaron las siguientes conclusiones:

- Se ha identificado que hoy en día las redes sociales son tomadas como plataformas digitales que ayudan a los sujetos a visualizar al mundo de distintas formas esto gracias a la información que se viraliza por estos medios, en muchos de los casos esta problemática genera un uso excesivo o adicción a las redes sociales los cuales pueden tener efectos negativos en la salud mental y emocional de las personas, contribuyendo a problemas como la ansiedad, la depresión, la adicción digital y sobre todo lo más importante encontrado en este estudio es la afectación en la autoestima y autoimagen de los adolescentes y adultos jóvenes.
- En la descripción de la autoestima en adolescentes y adultos jóvenes se encontró que el uso excesivo a las redes sociales si influye para que se presenten problemas de amor propio en esta población, a causa de que se exponen a los ideales de cuerpos delgados, provocando inseguridad, desconfianza, poca valoración, y afectación sobre todo en la dimensión del Yo, además de un temor al rechazo social, lo que ha desencadenado que no socialicen directamente con sus pares.
- Al caracterizar la autoimagen en adolescentes y adultos jóvenes con uso excesivo de las redes sociales, se menciona que existe una insatisfacción con la imagen corporal por el contenido que consumen, exponiéndose a observar imágenes o videos en donde se exhiben cuerpos socialmente aceptados según los estándares de belleza, así también, se indica alteraciones en el consumo de alimentos por la preocupación de la forma de su cuerpo.

5.2 Recomendaciones

- Mediante la ejecución de programas de prevención exponer a la comunidad adolescente y adulta joven acerca del control adecuado de las redes sociales principalmente haciendo énfasis en cómo identificar cuando existe adicción a estos medios, así también, que tomen en cuenta la veracidad de la información que circula para poder ser responsables con lo que se comparte o se percibe.
- Socializar a los adolescentes, adultos jóvenes y a sus familiares o red de apoyo sobre los efectos negativos de la utilización de las redes sociales en la autoimagen, para sensibilizar acerca de la temática, también es importante hablar acerca de los factores familiares protectores, como los estilos de crianza, formas de comunicarse entre padres e hijos, porque son importantes en el desarrollo adecuado de la identidad durante esta etapa.
- Realizar más investigaciones sobre las consecuencias del uso de las redes sociales en la autoestima, destacándose en edades específicas dentro de la adolescencia y adultos joven, con el propósito de poder prevenir el aumento de los distintos problemas que se presentan y a través de la atención primaria psicológica disminuir la prevalencia existente.

6. BIBLIOGRAFIA

- Acosta, S., Ramírez, A., Saldarriaga, Y., y Ruiz, N. (2020). Uso de redes sociales y autoimagen en estudiantes de instituciones educativas en Antioquia, Colombia. *Revista Senderos Pedagógicos*, 13, 23-41. <https://ojs.tdea.edu.co/index.php/senderos/article/view/1123/1448>
- Acosta, S., Ramírez, A., Saldarriaga, Y., Uribe, J., & Ruiz, N. (2022). Use of social networks and self-image in adolescents from Educational Institutions in Antioquia, Colombia. *Revista Senderos Pedagógicos* 13, 23-41. doi:<https://doi.org/10.53995/rsp>.
- Alcántara, M y Juan, F. (2020). *El uso de las redes sociales y su incidencia en la autoestima de los adolescentes* [Tesis de maestría, Universidad Nacional de Córdoba] Repositorio Digital Universitario. <https://rdu.unc.edu.ar/bitstream/handle/11086/18169/EI%20uso%20de%20las%20redes%20sociales.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Álvarez Menéndez, M., y Moral Jiménez, M. de la V. (2020). Phubbing, uso problemático de teléfonos móviles y de redes sociales en adolescentes y déficits en autocontrol. *Health and Addictions/Salud Y Drogas*, 20(1), 113–125. <https://doi.org/10.21134/haaj.v20i1.487>
- Alonso–Serna, D. (2020). Autoconcepto y autoestima de adolescentes con padres migrantes. *Conciencia Serrana Boletín Científico de la Escuela Preparatoria Ixtlahuaco*, 2(4), 40-49. <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/ixtlahuaco/article/view/6162/7403>
- Alonso-Ruido, P., Rodríguez-Castro, Y., Lameiras-Fernández, M., y Carrera-Fernández, V. (2015). Hábitos de uso en las Redes Sociales de los y las adolescentes: análisis de género. *Revista de estudios e investigación en psicología y educación* (13). https://minerva.usc.es/xmlui/bitstream/handle/10347/30498/2015_reipe_alonso_habitos.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Árabe, L. E., y Díaz, G. A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. *Revista médica Clínica Las Condes*, 26(1), 7–13. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864015000048?ref=pdf_download&fr=RR-9&rr=87382401ca4a3baf
- Araujo Robles, E. D. (2016). Indicadores de adicción a las redes sociales en universitarios de lima. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 10(2), 48–58. <https://doi.org/10.19083/ridu.10.494>
- Ayerbe, N., y Cuenca, J. (2019). El selfie como performance de la identidad. Explorando la performatividad de la autoimagen desde el arte de acción. *Papeles del CEIC*, 2019 (2), 213. <https://doi.org/10.1387/pceic.20260>

- Arias, J. (2021). Ficha de registro documental. *Diseño y metodología de la investigación*, 1, 1-118. https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w26022w/Arias_S2.pdf
- Bautista-Quispe, J. A., Velazco Reyes, B., Estrada Araoz, E. G., Córdova-Rojas, L. M., y Ascona García, P. P. (2023). Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en adolescentes de educación básica regular. *Universidad y Sociedad*, 15(3), 509-517 <https://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus/article/view/3805/3734>
- Bernal, S. M. B., Rodríguez, Y. H., Quizhpi, O. S. V., de Lourdes Cedillo Armijos, M., Maldonado, H. P. A., y Guerrero, J. A. C. (2017). Adolescentes de básica superior con adicción a internet y redes sociales y relaciones interpersonales. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 20, 42-68. <https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2017/epi173d.pdf>
- Buitrago, R. E., y Sáenz, N. Y. (2021). Autoimagen, Autoconcepto y Autoestima, Perspectivas Emocionales para el Contexto Escolar. *Educación y Ciencia*, 25, 1-18. <https://doi.org/10.19053/0120-7105.eyc.2021.25.e12759>
- Burbano, J. P. y Muñoz, J. (2016). Salud mental y fortalecimiento de resiliencia durante el proceso de hospitalización y recuperación en niños, niñas y adolescentes del Hospital Infantil Los Ángeles. *Boletín Informativo CEI*, 3 (3), 67–72. <https://revistas.umariana.edu.co/index.php/BoletinInformativoCEI/article/view/1167>
- Cabero Almenara, J., Martínez Pérez, S., Valencia Ortiz, R., Leiva Núñez, J. P., Orellana Hernández, M. L., y Harvey López, I. (2019). La adicción de los estudiantes a las redes sociales on-line: un estudio en el contexto latinoamericano. *Revista complutense de educación*, 31(1), 1–12. <https://doi.org/10.5209/rced.61722>
- Camacho-Vidal, P., Díaz-López, A y Sabariego-García. (2023). Relación entre el uso de Instagram y la imagen corporal de los adolescentes. *Apuntes de Psicología*, 41(2), 117-122. <https://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/1537/1348>
- Canaza-Choque, FA (2018). La sociedad 2.0 y el espejismo de las redes sociales en la modernidad líquida. *In Crescendo*, 9 (2), 221–247. <https://www.aacademica.org/franklin.americo.canazachoque/6>
- Carbonell, X. y Oberts, U. (2021). Las redes sociales en línea no son adictivas. *Aloma*, 33 (2), 13-19. <https://doi.org/10.51698/aloma.2015.33.2.13-19>
- Cevallos, P. A. E. (2023). Análisis de las Redes sociales más utilizadas por los niños y jóvenes. *Polo del Conocimiento*, 8(5), 574–588. <https://doi.org/10.23857/pc.v8i5.5581>
- Collantes, 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), 848-860. <https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/300/297>

- Chávez Arizala, J. F., y Coaquira Tuco, C. M. (2022). Adicción a redes sociales y estrés académico en estudiantes ecuatorianos de nivel tecnológico. *Apuntes universitarios*, 12(3), 17–37. <https://doi.org/10.17162/au.v12i3.1101>
- Chávez, I. L., y Gutiérrez, M. del C. (2015). Redes sociales como facilitadoras del aprendizaje de ciencias exactas en la educación superior. *Apertura*, 7 (2), 49–61. <https://biblat.unam.mx/es/revista/apertura-universidad-de-guadalajara/articulo/redes-sociales-como-facilitadoras-del-aprendizaje-de-ciencias-exactas-en-la-educacion-superior>
- Challco, K., Rodríguez, S y Jaimes, 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://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/236/236
- Del Barrio, A y Ruiz. (2014). Los adolescentes y el uso de las redes sociales. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 3(1), 571-576. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349851785056.pdf>
- Díaz Falcón, D., Fuentes Suárez, I., & Senra Pérez, N. de la C. (2018). Adolescencia y autoestima: su desarrollo desde las instituciones educativas. *Revista Conrado*, 14(64), 98–103. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1990-86442018000400098&script=sci_arttext
- Domínguez, J. A., y Carranza, J. Y. (2016). Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa privada. *Propósitos y representaciones*, 4(2), 5. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5693203>
- Durán, M. E. Z. (2017). La autoestima y como mejorarla. *Ventana Científica*, 8(13), 43–46. <https://dicyt.uajms.edu.bo/revistas/index.php/ventana-cientifica/article/view/12>
- Gioia, F., Griffiths, M., & Boursier, V. (2020). Adolescents' Body Shame and Social Networking Sites: The Mediating Effect of Body Image Control in Photos. *Sex Roles*. <https://doi.org/10.1007/s11199-020-01142-0>
- Giraldo, K. P., y Holguín, M. J. A. (2017). La autoestima, proceso humano. *Revista Electrónica Psyconex*, 9(14), 1–9. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/Psyconex/article/view/328507>
- Fonsêca, P. N., Couto, R. N., Melo, C., Amorim, L., & Pessoa, V. (2018). Uso de redes sociais e solidão: evidências psicométricas de escalas. *Artigos*, 70, 198–212. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/arp/v70n3/14.pdf>
- González-Vázquez, B. (2019). ¿Cómo mejorar el aprendizaje? Influencia de la autoestima en el aprendizaje del estudiante universitario. *Revista complutense de educación*, 30(3), 781–795. <https://doi.org/10.5209/rced.58899>
- Guirao, S. (2015). Utilidad y tipos de revisión de literatura. *Scielo España*. 9(2). <https://dx.doi.org/10.4321/S1988-348X2015000200002>

- Infante, J y Ramírez, C. (2017). Uso de Facebook y la autopercepción de la imagen corporal en mujeres. *UNIFE*, 25(2), 209-222. <https://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/view/356/89>
- Ikemiyashiro Higa, J. (2017). *Uso de las redes sociales virtuales y habilidades sociales en adolescentes y jóvenes adultos de Lima Metropolitana* [Tesis de maestría, Universidad San Ignacio de Loyola]. Repositorio Institucional. <https://repositorio.usil.edu.pe/entities/publication/398e2ab5-a943-433b-b65cbb870a1092e8>
- Jasso Medrano, J. L., López Rosales, F., y Díaz Loving, R. (2017). Conducta adictiva a las redes sociales y su relación con el uso problemático del móvil. *Acta de investigación psicológica*, 7(3), 2832–2838. <https://doi.org/10.1016/j.aiprr.2017.11.001>
- Ladera, I. (2016). *La satisfacción con la imagen corporal: su relación con las redes sociales y la autoestima* [Tesis de maestría, Universidad Pontificia Comillas]. Repositorio Comillas. <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/13133>
- Law, M., Stewart, D., Pollock, N., Letts, L., Bosch, J., y Westmorland, M. (1998). Critical review form – quantitative studies. MacMaster University
- López, M. S. (2018). Análisis del orden en el que el autoconcepto, la autoestima y la autoimagen deberían aparecer en el proceso de maduración personal para alcanzar el bienestar emocional. *International Journal of Developmental and Educational Psychology Revista INFAD de psicología*, 1(2), 257. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2017.n2.v1.1126>
- Loro, A. (2015). *La adicción a las redes sociales en jóvenes, relacionada con la baja autoestima y la comunicación familiar* [Tesis de maestría, Universidad Pontificia Comillas]. Repositorio Comillas. <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/1089>
- Luna, C. J. (2022). Estudio del optimismo y la autoestima relacionado al uso de las redes sociales en jóvenes adolescentes. *Revista científica arbitrada de la Fundación Mente Clara*, 7, 1-11. <https://doi.org/10.32351/rca.v7.260>
- Lupano, M., Diaz, K., Caporiccio, M y Castro, A. (2022). Tipos de uso de internet y redes sociales. Análisis de perfiles de usuarios. *Revista de Psicología*, 18 (36), 83-100. <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/15371/1/tipos-uso-internet-redes.pdf>
- Malo-Cerrato, S., Martìn-Perpiña, M., y Viñas-Poch, F. (2018). Uso excesivo de redes sociales : Perfil psicosocial de adolescentes españoles. *Revista Científica de Educomunicación*, 24(56). <https://www.torrossa.com/en/resources/an/4382566#>
- Marengo, D., Longobardi, C., Fabris, M., & Settanni, M. (2018). Highly-visual social media and internalizing symptoms in adolescence: The mediating role of body image concerns.

- Computers in Human Behavior-ELSEVIER*, 82, 63-69.
doi:<https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.01.003>
- McLean, S., Paxton, S., Wertheim, E., & Masters, J. (2015). Photoshopping the Selfie: Self Photo Editing and Photo Investment are Associated with Body Dissatisfaction in Adolescent Girls. *International Journal of Eating Disorders*, 8(48), 1132-1140.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26311205/>
- Martínez-Ferrer, B., y Moreno Ruiz, D. (2017). Dependencia de las redes sociales virtuales y violencia escolar en adolescentes. *International Journal of Developmental and Educational Psychology Revista INFAD de psicología*, 2(1), 105.
<https://doi.org/10.17060/ijodaep.2017.n1.v2.923>
- Martínez, S. (2021). *Redes sociales altamente visuales y su efecto en la imagen corporal y el autoconcepto* [Tesis de doctorado, Universidad Autónoma de Nuevo León]. Repositorio Académico Digital. <http://eprints.uanl.mx/24172/>
- Muñoz, N. E. y Ramírez, S. (2016). Adicción a las redes sociales y personalidad, en adolescentes. *PsicoEducativa: reflexiones y propuestas*, 2(4), 46-52
<https://psicoeducativa.iztacala.unam.mx/revista/index.php/rpsicoedu/article/view/32/108>
- OMS, O. M. (2020). Estrategia mundial sobre salud digital 2020–2025. ISBN 978-92-4-002757-2
- Ortiz y Nathalia Ruiz Mejía, (2022). Vista de Uso de redes sociales y autoimagen en adolescentes de Instituciones Educativas en Antioquia, Colombia. *Revista Senderos Pedagógicos*, 13, 23-41. <https://ojs.tdea.edu.co/index.php/senderos/article/view/1123/1448>
- Padilla-Romero, C., y Ortega-Blas, J. (2017). Adicción a las redes sociales y sintomatología depresiva en universitarios. *Casus*, 2(1), 47-52.
https://repositorio.ucss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14095/252/Padilla_Ortega_articulo_CASUS_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Panesso, K., y Arango, M. (2017). La autoestima, proceso humano. *Revista electrónica Psyconex. Psicología, psicoanálisis y conexiones*, 9(14), 1-9.
<https://revistas.udea.edu.co/index.php/Psyconex/article/view/328507/20785325>
- Pérez, M., y Quiroga-Garza, A. (2019). Compulsive use of networking sites, feeling of loneliness and social comparison in young people. *Redes Revista hispana para el análisis de redes sociales*, 30(1), 68. <https://doi.org/10.5565/rev/redes.809>
- Peris Hernández, M., Magaton Mateo, C., y Garaigordobil, M. (2018). Escala de riesgo de adicción-adolescentes a las redes sociales e internet fiabilidad y validez (ERA-RSI). *Dialnet*, 5(2), 30-36. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6399729>

- Pillaca, J. (2019). Adición a redes sociales y autoestima en estudiantes de una universidad privada de lima sur. *Acta Psicológica Peruana*, 4(2), 356-378. <http://201.234.119.250/index.php/ACPP/article/view/237/204>
- Portillo, V., Ávila, J y Capps, J. (2021). Relación del uso de redes sociales con la autoestima y la ansiedad en estudiantes universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 3(1), 139-149. <https://revistacneipne.org/index.php/cneip/article/view/116/113>
- Portugal, A., y Carlos, J. (2014). El uso de blogs, wikis y redes sociales en la enseñanza de lenguas. *EduTec Revista Electrónica de Tecnología Educativa*, 49, 1-27. <https://repositorio.minedu.gob.pe/handle/20.500.12799/3188>
- Prieler, M., Choi, J., y Lee, H. (2021). The Relationships among Self-Worth Contingency on Others' Approval, Appearance Comparisons on Facebook, and Adolescent Girls' Body Esteem: A Cross-Cultural Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(901), 1-12. doi:<https://doi.org/10.3390/ijerph18030901>
- Redondo-Figuero, C. G., Carrasco Martínez, M., Rivero Benito, L. Á., y Salcines Medrano, R. (2014). Autoimagen en las dos primeras fases de la adolescencia y factores relacionados. *Boletín de la Sociedad de Pediatría de Asturias, Cantabria, Castilla y León*, 54, 5-13. https://www.sccalp.org/uploads/bulletin_article/pdf_version/1354/BolPediatr2014_54_5_13.pdf
- Rodgers, R., Slater , A., Gordon, C., McLean, S., Jarman, H., & Paxton, S. (2019). A Biopsychosocial Model of Social Media Use and Body Image Concerns, Disordered Eating, and Muscle-Building Behaviors among Adolescent Girls and Boys. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(2), 399-409. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01190-0>
- Rodríguez, G y Moreno, O. (2019). Ansiedad y autoestima: Su relación con el uso de redes sociales en adolescentes mexicanos. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 22(1), 367-381. <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol22num1/Vol22No1Art20.pdf>
- Rodríguez-Suárez, B., Caperos, J. M., y Martínez-Huertas, J. Á. (2022). Efecto de la exposición a ideales de delgadez en las redes sociales sobre la autoestima y la ansiedad. *Psicología conductual*, 30(3), 677–691. <https://doi.org/10.51668/bp.8322305s>
- Sahagún, M., Martínez, B., Delgado, E y Salamanca, C. (2015). Adicción a redes sociales y su relación con problemas de autoestima en la población de 15 a 19 años en población derechohabiente del instituto mexicano del seguro social. *Revista Médica MD*, 6(4), 285-289. <https://www.medigraphic.com/pdfs/revmed/md-2015/md154m.pdf>
- Sánchez, M. (2023). *El papel de las redes sociales en la autoestima y la satisfacción corporal* [Tesis de maestría, Universidad de Alcalá]. Repositorio Alcalá.

https://ebuah.uah.es/dspace/bitstream/handle/10017/56541/TFM_Sanchez_Garcilopez_2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Sánchez-Rojas, AA, García-Galicia, A., Vázquez-Cruz, E., Montiel-Jarquín, Á. J., y Aréchiga-Santamaría, A. (2022). Autoimagen, autoestima y depresión en escolares y adolescentes con y sin obesidad. *Gaceta médica de México*, 158 (3), 124–129. <https://doi.org/10.24875/gmm.21000817>
- Soria, P y Villegas, N. (2023). Adicción a las redes sociales y su relación con la autoestima en adolescentes. *Revista Psicología UNEMI*, 8(14), 19-29. <https://ojs.unemi.edu.ec/index.php/faso-unemi/article/view/1780/1733>
- Tiggemann, M., y Slater, A. (2016). Facebook and Body Image Concern in Adolescent Girls: A Prospective Study. *International Journal of Eating Disorders*, 50(1), 1-4. doi:10.1002/eat.22640
- Tristán, L. A. C., Roa, I. G., y Blas, E. S. (2018). Adicción a redes sociales e impulsividad en universitarios de Cusco. *Revista de Psicología*, 8(1), 13–37. <https://revistas.ucsp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/119>
- Valverde, M. S., Nieto, R. G., y Gutiérrez, L. Á. S. (2014). Imagen corporal y autoestima en mujeres mastectomizadas. *Psicooncología*, 11(1), 45–58. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4709355>
- Valencia-Ortiz, R., Cabero-Almenara, J., y Garay, U. (2020). Modalidad de estudio, presencial o en línea, y la adicción a las redes sociales virtuales. *EduTec Revista Electrónica de Tecnología Educativa*, 72, 1–16. <https://doi.org/10.21556/edutec.2020.72.1649>
- Varchetta, M., Frascchetti, A., Mari, E., y Giannini, A. M. (2020). Adicción a redes sociales, Miedo a perderse experiencias (FOMO) y Vulnerabilidad en línea en estudiantes universitarios. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 14(1), 1-13. <https://revistas.upc.edu.pe/index.php/docencia/article/view/1187>
- Vidal, D., Foreman, S y Molina, B. (2022). Redes sociales virtuales, autoestima, rendimiento académico y hábitos de estudio en estudiantes de enseñanza media de dos comunas de la provincia de concepción, Chile. *Revista Perspectivas*, 39, 107- 126. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8537419>
- Vries , D., Peter, J., Graaf, H., & Nikken, P. (2016). Adolescents' Social Network Site Use, Peer Appearance-Related Feedback, and Body Dissatisfaction: Testing a Mediation Model. *J Youth Adolescence*, 45, 211-224. doi:10.1007/s10964-015-0266-4
- Yana-Salluca, M., Adco-Valeriano, D.Y., Alanoca-Gutiérrez, R. y Casa-Coila, M.D. (2022). Adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en adolescentes peruanos en

tiempos de coronavirus Covid-19. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 25(2), 129-143. <https://revistas.um.es/reifop/article/view/513311>

Zenteno, M. (2017). La autoestima y cómo mejorarla. *Ventana Científica*, 8(13), 43-46. <https://dicyt.uajms.edu.bo/revistas/index.php/ventana-cientifica/article/view/12/12>

7. ANEXOS

Tabla 7

Ficha de revisión bibliográfica

N	Autor	Año	Título del artículo	Base de datos	Tipo de documento
1	Mayra Pérez Angélica Quiroga-Garza Universidad de Monterrey	2019	Uso compulsivo de sitios de networking, sensación de soledad y comparación social en jóvenes	Google Académico	Artículo Científico
2	Montserrat Peris Hernández, Carmen Maganto Mateo, Maite Garaigordobil Landazábal	2018	Escala de riesgo de adicción-adolescente a las redes sociales e internet fiabilidad y validez (ERA-RSI)	Dialnet	Artículo Científico
3	Marisol Yana Salluca, Diana Yaneth Adco Valeriano, Rebeca Alanoca Gutiérrez, Manuela Daishy Casa-Coila	2022	Adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en adolescentes peruanos en tiempos de coronavirus Covid-19	Google Académico	Artículo Científico
4	Julio A. Domínguez Vergara, Jessenia Ibáñez Carranza	2016	Adicción a las redes y habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa privada	Dialnet	Artículo Científico
5	Carmen Padilla-Romero Juliana Ortega-Blas	2017	Adicción a las redes sociales y sintomatología depresiva en universitarios	Google Académico	Artículo Científico
6	Rubicelia Valencia-Ortiz y Julio Cabero-Almenara	2019	La adicción a las redes sociales: validación de un instrumento en el contexto mexicano	Google Académico	Artículo Científico
7	Valencia Ortiz, Rubicelia Cabero Almenara, Julio	2020	Modalidad de estudio, presencial o en línea, y la adicción a las redes sociales virtuales	Google Académico	Artículo Científico

8	Norma Edith Muñoz Villegas Sandra Ramírez Cortés	2016	Adicción a las redes sociales y personalidad, en adolescentes	Google Académico	Artículo Científico
	Sandra Maribel Barros Bernal, Yenima de la Caridad Hernández Rodríguez, Oscar Santiago Vanegas Quizhpi,	2017	Adolescentes de básica superior con adicción a internet y redes sociales y relaciones interpersonales	Google Académico	Artículo Científico
9	María de Lourdes Cedillo Armijos, Hugo Alvarado Maldonado, Juan Aquilino Cabrera Guerrero6 Patricia Alonso-Ruido, Yolanda Rodríguez-Castro, María Lameiras-Fernández, M	2015	Hábitos de uso en las Redes Sociales de los y las adolescentes: análisis de género	Google Académico	Artículo Científico
10	Victoria Carrera-Fernández Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad de Vigo				
	Dra. Sara Malo-Cerrato María-de-las-Mercedes Martín	2018	Uso excesivo de redes sociales: Perfil psicosocial de adolescentes españoles = Excessive use of social networks: Psychosocial profile of Spanish adolescents	Google Académico	Artículo Científico
11	Dr. Ferran Viñas-Poch				
	María Álvarez Menéndez y María de la Villa Moral Jiménez	2020	Phubbing, uso problemático de teléfonos móviles y de redes sociales en adolescentes y déficits en autocontrol	Google Académico	Artículo Científico
12					
	Belén Martínez-Ferrer David Moreno Ruiz	2017	Dependencia de las redes sociales virtuales y violencia escolar en adolescentes	Redalyc	Artículo Científico
13					

14	Lizeth Aracely Clemente Tristán, Ivette Guzmán Roa y Edwin Salas Blas	2018	Adicción a redes sociales e impulsividad en universitarios de cusco	Google Académico	Artículo Científico
15	Manuel Varchetta, Angelo Frascchetti, Emanuela Mari y Anna Maria Giannini	2020	Adicción a redes sociales, Miedo a perderse experiencias (FOMO) y Vulnerabilidad en línea en estudiantes universitarios	Scielo	Artículo Científico
16	Patrícia Nunes da Fonsêca Ricardo Neves Couto Carolina Cândido do Vale Melo Luize Anny Guimarães Amorim Viviany Silva Araújo Pessoa	2017	Uso de redes sociais e solidão: evidências psicométricas de escalas	Scielo	Artículo Científico
17	Julio Cabero Almenara; Sandra Martínez Pérez; Rubicelia Valencia Ortiz; Jaime Patricio Leiva Núñez; Martha Lucía Orellana Hernández; Ivonne Harvey López	2019	La adicción de los estudiantes a las redes sociales on-line: un estudio en el contexto latinoamericano	Google Académico	Artículo Científico
18	Elizabeth Dany Araujo Robles	2016	Indicadores de adicción a las redes sociales en universitarios de Lima	Scielo	Artículo Científico
19	José Luis Jasso Medrano, Fuensanta López Rosales y Rolando Díaz Loving	2017	Conducta adictiva a las redes sociales y su relación con el uso problemático del móvil	Scielo	Artículo Científico
20	Jenrry Fredy Chávez Arizala, Carlos Mediver Coaquira Tuco	2022	Adicción a redes sociales y estrés académico en estudiantes ecuatorianos de nivel tecnológico	Google Académico	Artículo Científico
21	Judith Annie Bautista-Quispe Benjamin Velazco Reyes Edwin Gustavo Estrada Araoz Lizbeth Maribel Córdova-Rojas Papa Pio Ascona García	2023	Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en adolescentes de educación básica regular	Google Académico	Artículo Científico

22	Blanca Rodríguez-Suárez, José Manuel Caperos y José Ángel Martínez-Huertas.	2022	Efecto de la exposición a ideales de delgadez en las redes sociales sobre la autoestima y la ansiedad.	Dialnet.	Artículo científico
23	Pamela Alexandra Soria Pincha y Narcisa de Jesús Villegas Villacrés	2024	Adicción a las redes sociales y su relación con la autoestima en adolescentes.	Google académico.	Artículo científico
24	Verónica Portillo Reyes, Janeth Aideé Ávila Amaya y John W. Capps.	2021	Relación del Uso de Redes Sociales con la Autoestima y la Ansiedad en Estudiantes Universitarios	Google académico.	Artículo científico
25	Jessica Pillaca	2019	Adicción a redes sociales y autoestima en estudiantes de una universidad privada de lima sur	Google académico.	Artículo científico
26	Minerva Natalia Sahagún-Cuevas, Blanca Angélica Martínez-Castillo, Edna Gabriela Delgado-Quiñones y César Gerónimo Salamanca-Rodríguez	2015	Adicción a redes sociales y su relación con problemas de autoestima en la población de 15 a 19 años en población derechohabiente del Instituto Mexicano del Seguro Social	Google académico.	Artículo científico
27	Vidal Gutiérrez Daisy, Foreman Higuera, Scarlett Ninoska y Molina Romero, Bernardita Paz	2022	Redes sociales virtuales, autoestima, rendimiento académico y hábitos de estudio en estudiantes de enseñanza media de dos comunas de la Provincia de Concepción, Chile.	Dialnet	Artículo científico
28	Gilberto Javier Rodríguez Peña y Omar Moreno Almazan.	2019	Ansiedad y autoestima: su relación con el uso de redes sociales en <u>adolescentes mexicanos.</u>	Scielo	Artículo científico

29	Arantzasu Loro García.	2015	La adicción a las redes sociales en jóvenes, relacionada con la baja autoestima y la comunicación familiar.	Google académico	Tesis de Masterado.
30	Katherine Challco Huaytalla , Sheila Rodríguez Vega y Jania Jaimes Soncco	2016	Riesgo de adicción a redes sociales, autoestima y autocontrol en estudiantes de secundaria	Dialnet	Artículo científico
31	Doménica Collantes y Andrea Tobar	2023	Adicción a redes sociales y su relación con la autoestima en estudiantes universitarios	Google académico	Artículo científico
32	María Sánchez Garci López	2023	El papel de las redes sociales en la autoestima y la satisfacción corporal.	Google académico	Tesis de Máster
33	Sergio Andrés Acosta Tobón Ana Yulieth Ramírez Arroyave Yadira Andrea Saldarriaga Álvarez Juliana Uribe Ortiz Nathalia Ruiz Mejía	2022	Uso de redes sociales y autoimagen en adolescentes de Instituciones Educativas en Antioquia, Colombia	Google Académico	Artículo Científico
34	Dian A. de Vries jochen peter Hanneke de Graaf Peter Nikken	2016	Adolescents' Social Network Site Use, Peer Appearance-Related Feedback, and Body Dissatisfaction: Testing a Mediation Model	Google Académico	Artículo Científico
35	Marika Tiggemann Amy Slater	2016	Facebook and Body Image Concern in Adolescent Girls: A Prospective Study	Google Académico	Artículo Científico
36	Raquel Rodgers Amy Slater	2020	A Biopsychosocial Model of Social Media Use and Body Image	Google Académico	Artículo Científico

	Chloe S. Gordon Siân A. McLean Hannah K. Jarman Susan J. Paxton		Concerns, Disordered Eating, and Muscle-Building Behaviors among Adolescent Girls and Boys		
37	Francesca Gioia1 y Mark D. Griffiths2&Valentina Boursier	2020	Adolescents' Body Shame and Social Networking Sites: The Mediating Effect of Body Image Control in Photos	Google Académico	Artículo Científico
38	D. Marengo, C. Longobardi, MA Fabris, M. Settanni	2018	Highly visual social media and internalizing symptoms in adolescence: The mediating role of body image concerns	Google Académico	Artículo Científico
39	Joon-ho Kim , Seung-hye Jung , Jong-chang Ahn , Bo-seong Kim y Hyun-ju Choi	2020	Social networking sites self-image antecedents of social networking site addiction	Google Académico	Artículo Científico
40	Siân A. McLean, BSc (con honores) Dra. Susan J. Paxton Eleanor H. Wertheim, PhD Jennifer Masters, PhD	2015	Photoshopping the Selfie: Self Photo Editing and Photo Investment are Associated with Body Dissatisfaction in Adolescent Girls	Google Académico	Artículo Científico
41	Michael Prieler, Jounghwa Choi y Hye Eun Lee	2021	The Relationships among Self-Worth Contingency on Others' Approval, Appearance Comparisons on Facebook, and Adolescent Girls' Body Esteem: A Cross-Cultural Study	Google Académico	Artículo Científico

42	Martínez Lagunas, Salvador Isai	2022	Redes sociales altamente visuales y su efecto en la imagen corporal y el autoconcepto	Google académico	Tesis de Doctorado
43	Paula Camacho Vidal, Adoración Díaz López, Juan Antonio Sabariego García	2023	Relación entre el uso de Instagram y la imagen corporal de los adolescentes	Dialnet	Artículo científico
44	Jazmín del Rosario Infante Faura y Carmen Margarita Ramírez Luna	2017	Uso de Facebook y la autopercepción de la imagen corporal en mujeres	Google académico	Artículo científico
45	Irene Ladera Otones	2016	La satisfacción con la imagen corporal: su relación con las redes sociales y la autoestima	Google académico	Tesis de Masterado
