Simbiosis. Revista de Educación y Psicología
Volumen 6, N° 16 / octubre-diciembre 2026
ISSN-e: 2992-6904 / pp. 1-18
https://doi.org/10.59993/simbiosis.v6i16.162
Artículo de revisión

CC BY

https://revistasimbiosis.org

Uso problemático de redes sociales y autoestima en adolescentes: revisión sistemática

Problematic social media use and self-esteem in adolescents: a systematic review

Carlos David Aguirre Ojeda
cdaguirre2@utpl.edu.ec
Camila Tatiana Malo Iñiguez
ctmalo@utpl.edu.ec

Universidad Técnica Particular de Loja. Loja, Ecuador

Artículo recibido: 26 de agosto 2026 / **Aceptado:** 21 de octubre 2026 / **Publicado:** 18 de noviembre 2026

Resumen

Introducción: Las redes sociales influyen en la autopercepción adolescente, con consecuencias sobre la salud mental. **Objetivo:** Analizar la evidencia publicada entre 2020 y 2025 sobre la relación entre el uso problemático de redes sociales y la autoestima en adolescentes escolarizados, para la identificación de patrones consistentes, limitaciones metodológicas y vacíos de conocimiento que contribuyan a la orientación de futuras investigaciones en el contexto ecuatoriano. **Método:** Revisión sistemática con síntesis narrativa de 12 investigaciones publicadas entre 2020 y 2025, identificadas en PubMed, ProQuest y Scopus, mediante estrategia PRISMA; nueve estudios transversales, uno con mediciones repetidas y uno cualitativo. **Resultados:** La evidencia directa mostró asociaciones inversas entre el uso problemático de redes sociales y la autoestima en adolescentes (B = −0,699; r = −0,35; β = −0,165). La imagen corporal, la presión de pares y la claridad del autoconcepto aportaron dimensiones adicionales; los estudios sobre teléfono, Internet y nomofobia proporcionaron contexto complementario (OR = 2,08; OR = 2,281). **Conclusión:** La relación requirió interpretación diferenciada por exposición y resultado, con necesidad de estudios longitudinales y mediciones precisas.

Palabras clave: Adolescencia; Autoestima; Psicología del adolescente; Redes sociales; Salud mental.

Abstract

Introduction: Social media influences adolescent self-perception, with consequences for mental health. **Objective:** To analyze evidence published between 2020 and 2025 regarding the relationship between problematic social media use and self-esteem among school-aged adolescents, in order to identify consistent patterns, methodological limitations, and knowledge gaps that may help guide future research within the Ecuadorian context. **Method:** A systematic review with a narrative synthesis of 12 studies published between 2020 and 2025 identified via PubMed, ProQuest, and Scopus using the PRISMA framework comprising nine cross-sectional studies, one study with repeated measures, and one qualitative study. **Results:** Direct evidence

indicated inverse associations between problematic social media use and self-esteem in adolescents (B = −0.699; r = −0.35; β = −0.165). Body image, peer pressure, and self-concept clarity emerged as additional dimensions; research concerning phone use, Internet use, and nomophobia provided further context (OR = 2.08; OR = 2.281). **Conclusion:** The relationship requires nuanced interpretation based on specific exposures and outcomes; there is a need for longitudinal studies and precise measurement methods.

Keywords: Adolescence; Self-esteem; Adolescent psychology; Social media; Mental health.

Introducción

Las redes sociales constituyen espacios centrales de socialización adolescente durante la última década, con efectos diversos sobre el bienestar psicológico y la autopercepción juvenil. Boer et al., (2022), demostraron que la intensidad de uso no posee un efecto uniforme, pues factores individuales, pares y tipos de práctica digital modulan las consecuencias sobre el bienestar subjetivo. De igual modo, Regalado Chamorro et al., (2022), identificaron asociaciones significativas entre el uso excesivo de Internet y las redes sociales con sintomatología ansiosa y depresiva en adolescentes españoles de consultas de atención primaria. La evidencia disponible sugiere que la calidad de la participación digital y las características psicosociales previas del adolescente condicionan el impacto sobre la salud mental, más allá del tiempo de conexión o la cantidad de plataformas presentes en la rutina diaria.

Asimismo, la autoestima conforma un constructo diferenciado del autoconcepto y la imagen corporal, con implicaciones específicas para el análisis psicológico. La autoestima, la autoeficacia y el autoconcepto ejercen funciones protectoras distintas frente a la depresión adolescente, con predominio del valor predictivo de la autoestima global (Nunes & Faro, 2021). A su vez, Morán-Pallero y Felipe-Castaño (2021), examinaron el autoconcepto en redes sociales y su vínculo con el afecto en adolescentes, y observaron una asociación entre una representación digital positiva del sí mismo y un mayor bienestar afectivo. Estos hallazgos confirman la pertinencia de diferenciar la valoración global del sí mismo de dimensiones específicas como la identidad digital y la percepción corporal, sin que ello implique equiparar constructos con bases teóricas y mediciones diversas.

Por otra parte, la distinción entre uso normativo y uso problemático de las plataformas digitales posee consecuencias metodológicas relevantes, Tejada-Garitano et al., (2023), analizaron el tránsito entre el uso habitual y el abuso de Internet, el teléfono y las redes sociales en adolescentes, y propusieron marcadores de intensidad que anteceden al desarrollo de conductas adictivas. Pazdur et al., (2025), en una revisión sistemática de estudios longitudinales, identificaron la baja autoestima, los síntomas depresivos y los factores parentales como principales predictores del uso problemático de redes sociales en jóvenes. Estos trabajos respaldan la conveniencia de separar la participación cotidiana en plataformas de las conductas de pérdida de control e interferencia

funcional, con el fin de evitar interpretaciones que atribuyan efectos psicológicos a la mera tenencia de una cuenta digital activa.

La imagen corporal, la presión de pares y la comparación social aportan dimensiones adicionales para entender la autopercepción adolescente en entornos digitales, Casanova-Garrigós et al. (2025), en una revisión integrativa, documentaron que las plataformas centradas en imágenes deterioran la satisfacción corporal de los adolescentes, con un peso particular de los contenidos editados y los influenciadores. Carbonell Forniés y Juliá-Sanchis (2023), observaron una correlación inversa entre el tiempo en redes sociales y la autoestima, la imagen corporal y la satisfacción corporal de adolescentes y jóvenes españoles. Mann y Blumberg (2022), constataron que la comparación social en plataformas digitales coincide con menores niveles de autoestima y con configuraciones negativas del sí mismo futuro. Estos resultados justifican incorporar dimensiones corporales y relacionales en el análisis del uso problemático.

En consecuencia, persiste una brecha entre la abundancia de evidencia internacional y la escasez de síntesis que separen el uso problemático de redes sociales de exposiciones afines como teléfono, Internet o nomofobia. Esta situación ocurre en adolescentes de contextos escolares y comunitarios, con predominio de diseños transversales y autoinformes que limitan la inferencia causal. Las causas incluyen la heterogeneidad de instrumentos, la diversidad de covariables y la ausencia de mediciones repetidas con valores previos de autoestima. La situación ideal requiere estudios longitudinales con escalas equivalentes entre culturas y control de confusores. Esta revisión aborda tal problemática mediante síntesis narrativa que clasifica la evidencia según especificidad de exposición y resultado y responde a la pregunta ¿qué relación guarda el uso problemático de redes sociales con la autoestima adolescente? y ¿qué factores la explican?

Un estudio de esta naturaleza contribuye a sistematizar la evidencia disponible, a precisar las distinciones conceptuales entre exposiciones digitales y a orientar la formulación de investigaciones locales en contextos como el ecuatoriano. La revisión adquiere relevancia por su énfasis en separar la evidencia directa sobre redes sociales y autoestima global de los estudios complementarios sobre teléfono, Internet, nomofobia e imagen corporal. Estas características facilitan la interpretación crítica de resultados y la formulación de recomendaciones para la práctica psicoeducativa. En correspondencia, el objetivo consiste en analizar la evidencia publicada entre 2020 y 2025 sobre la relación entre el uso problemático de redes sociales y la autoestima en adolescentes escolarizados, que contribuyan a la identificación de patrones consistentes, limitaciones metodológicas y vacíos de conocimiento para la orientación de futuras investigaciones en el contexto ecuatoriano.

Método

La investigación consistió en una revisión sistemática de literatura con síntesis narrativa sobre uso problemático de redes sociales y autoestima adolescente. La identificación y selección de estudios siguió las etapas del esquema PRISMA: identificación, eliminación de duplicados, cribado y evaluación de texto completo. El intervalo bibliográfico abarcó publicaciones de 2020 a 2025. La diversidad metodológica exigió separar hallazgos cuantitativos y cualitativos, así como evidencia directa y complementaria.

La consulta comprendió las bases de datos PubMed, ProQuest y Scopus. Los términos de exposición incluyeron “Screen Time”, “Problematic Internet Use”, “Social Media Addiction” y “Problematic Social Media Use”. Los de resultado abarcaron “Self-Esteem”, “Low Self-Esteem”, “Self-Worth”, “Self-Concept” y “Body Image”; los poblacionales fueron “Adolescent”, “Teen”, “Teenager*” y “Youth”. La combinación mediante operadores booleanos se adaptó a cada fuente. La amplitud de los términos permitió recuperar conductas digitales y dimensiones de autopercepción relacionadas, por lo que la clasificación posterior valoró su pertinencia.

En PubMed se empleó: ("screen time" OR "problematic internet use" OR "social media addiction") AND (adolescent OR teen) AND (self-esteem OR "body image" OR "self-worth"). En ProQuest se utilizó: (low self-esteem OR self-worth OR self-concept) AND ("problematic social media use" OR "social media addiction" OR "internet addiction") AND (adolescent* OR teenager* OR youth). En Scopus se aplicó: (self-esteem OR self-concept) AND (addiction OR "problematic use" OR "screen time") AND (adolescent* OR youth). Estas expresiones correspondieron a la estrategia disponible.

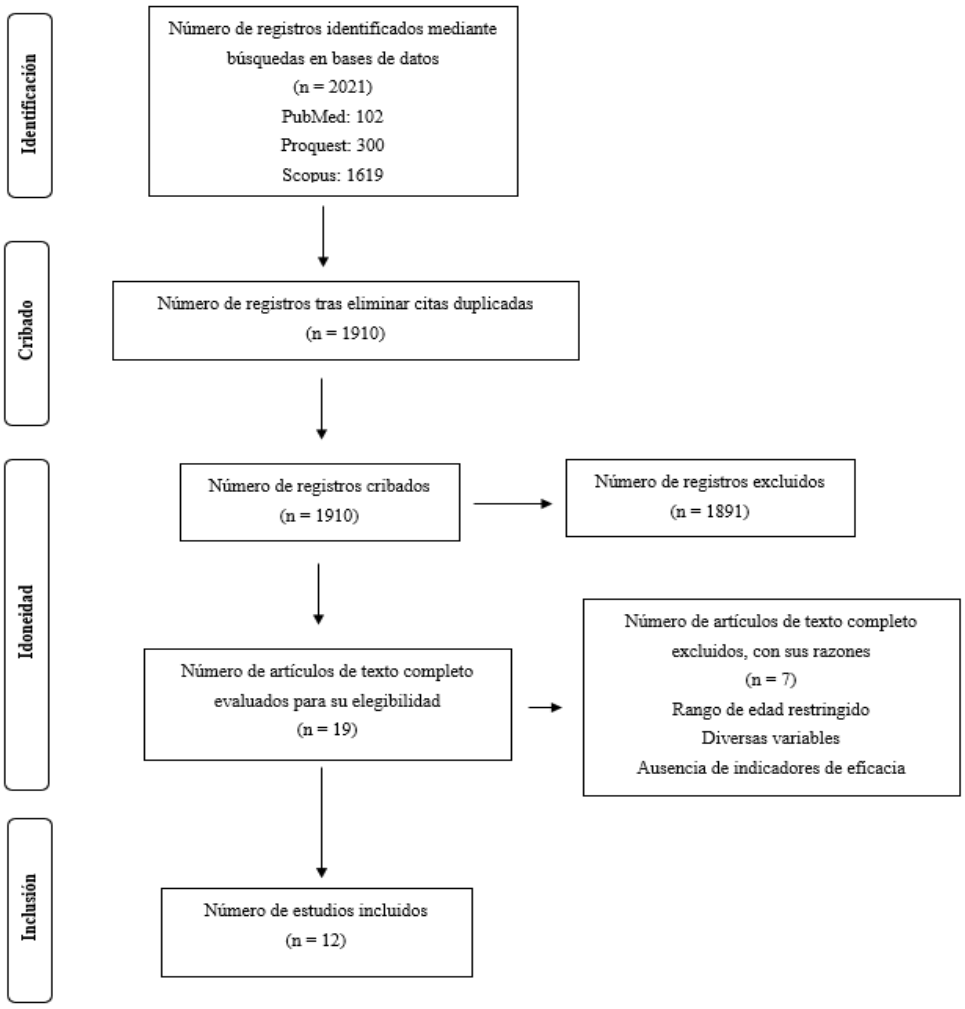
Los criterios de inclusión comprendieron: a) investigaciones empíricas con texto completo accesible, b) resultados sobre autoestima o autopercepción, c) participantes adolescentes y d) publicación en español, inglés o portugués. La delimitación inicial de edad fue de 12 a 18 años. El análisis incorporó investigaciones cuantitativas observacionales y un estudio cualitativo sobre experiencias de identidad y comparación corporal. Los hallazgos cualitativos integraron el análisis como contexto, sin transformarse en estimaciones de asociación.

Los criterios de exclusión abarcaron: a) textos que no correspondieran a investigaciones empíricas, como libros, revisiones narrativas, revisiones sistemáticas, metaanálisis y editoriales; b) literatura no indexada y ponencias de eventos académicos sin arbitraje; c) estudios publicados en idiomas diferentes al español, inglés o portugués; d) trabajos sin acceso libre al texto completo; e) duplicados; f) investigaciones cuya población o variables no respondieron a la pregunta de investigación, y g) textos sin resultados suficientes. La valoración de pertinencia consideró exposición, resultado y población.

El proceso de identificación recuperó 2021 registros: 102 en PubMed, 300 en ProQuest y 1619 en Scopus. La eliminación de duplicados retiró 111 registros y el cribado evaluó

1910 títulos y resúmenes. Tras excluir 1891 registros, la evaluación de texto completo analizó 19 estudios; siete descartes respondieron a diferencias en variables, edad o suficiencia de los resultados. El conjunto final incluyó 12 publicaciones. La Figura 1 presenta el flujo de selección. El informe conserva los motivos de exclusión agrupados por la ausencia de frecuencias individuales por categoría.

Figura 1. *Diagrama de flujo del proceso de selección de estudios.*



Nota. Los motivos de exclusión a texto completo se informaron agrupados, sin frecuencias individuales.

El registro de extracción incluyó autoría, año, país, diseño, número de participantes, edades, exposición digital, resultados psicológicos, instrumentos y hallazgos. La organización de la evidencia siguió la especificidad de exposición y resultado. Los trabajos sobre uso problemático de redes sociales y autoestima global recibieron la categoría de pertinentes. Los estudios sobre Internet, tecnología general, teléfono y nomofobia, así como los centrados en imagen corporal o identidad sin una medida equivalente de autoestima global, adquirieron la categoría de complementarios.

La lectura crítica valoró la selección de participantes, la definición de variables, los instrumentos, el ajuste por confusión, la temporalidad y la correspondencia entre análisis y conclusiones. El análisis no asignó puntuaciones de calidad ni categorías formales de riesgo de sesgo. La integración de los resultados utilizó síntesis narrativa

según dirección de las asociaciones, estimadores y modelos de mediación o moderación. La heterogeneidad de exposición, escalas, covariables y diseños impidió combinar correlaciones, coeficientes de regresión y odds ratios. El análisis conservó los intervalos de confianza y distinguió asociaciones bivariadas de resultados ajustados.

Resultados

A continuación, se presentan los resultados de la investigación sobre uso problemático de redes sociales y autoestima adolescente. Se presentan las características que reúne el diseño, la muestra, la exposición y el resultado de las 12 publicaciones, con distinción entre evidencia directa sobre redes sociales y autoestima global y evidencia complementaria sobre teléfono, Internet, nomofobia e imagen corporal. Se organizan los estimadores que muestran los principales coeficientes cuantitativos y precisa el alcance interpretativo de cada hallazgo, con énfasis en la dirección de las asociaciones y los modelos de mediación y moderación.

La Tabla 1 reúne las características de las publicaciones de ocho países: tres de China, dos de Turquía, y una cada una de India, Polonia, Zimbabue, Perú, España y Canadá. La diversidad permitió contrastar contextos, sin otorgar representatividad internacional al conjunto. Las muestras procedieron de entornos escolares o comunitarios específicos y no incluyeron una población ecuatoriana, por lo que los hallazgos orientan preguntas locales sin proporcionar estimaciones nacionales. Nueve investigaciones fueron transversales, una utilizó tres mediciones repetidas y una adoptó un diseño narrativo cualitativo. Los tamaños cuantitativos oscilaron entre 60 y 4748 participantes.

Tabla 1. *Estudios incluidos: características metodológicas, resultados y alcance interpretativo.*

ID	Estudio / país	Diseño y muestra	Exposición y resultado	Resultado seleccionado	Alcance interpretativo
1	Grajek et al., (2025) / Polonia	Tres mediciones; n = 500; 15–18 años	Tiempo en Internet; autoestima global y corporal. Resultados promediados entre mediciones.	Menor autoestima corporal y global en chicas; asociaciones desfavorables con tiempo en Internet.	Mediciones repetidas promediadas. No demostró deterioro posterior causado por uso.
2	Mafa y Chigwedere (2025) / Zimbabue	Narrativo cualitativo; 11 adolescentes y 4 informantes	Experiencias en redes; identidad y autopercepción. Sin estimador cuantitativo de autoestima.	Narrativas de comparación, identidad adaptada y temor a perder tendencias.	Contexto cualitativo; no prevalencia diagnóstica ni tamaño de asociación.
3	Wang y Lei (2021) / China	Transversal; n = 762; edad media 16,79 años	Teléfono problemático; autoestima, procrastinación y	r = −0,16. Efecto indirecto por procrastinación: −0,09; IC: −0,13 a	Teléfono problemático, no redes específicas. El

			comparación ascendente. Publicación anticipada en 2019.	−0,05; 54% del total.	54% correspondió al modelo.
4	Agüero-Espinoza et al., (2025) / Perú	Transversal; n = 630; 11–18 años	Nomofobia; autoestima y actividades de ocio.	Baja autoestima: OR = 1,963; IC: 0,896–4,302; p = 0,092. Navegación: OR = 2,281; p = 0,014.	Nomofobia. El contraste ajustado de baja autoestima no fue significativo.
5	Martínez-Iniesta et al., (2025) / España	Transversal; n = 632; 12–17 años	Uso y conductas adictivas en redes; autoestima global.	B = −0,699; IC 95%: −0,890 a −0,508; p	Asociación ajustada entre conductas adictivas en redes y autoestima. B no estandarizado.
6	Jiang et al., (2024) / China	Transversal; n = 438; edad media 15,58 años	Teléfono problemático; autoestima, ansiedad social y escape.	Asociaciones inversas; mediaciones de ansiedad social y escape, incluida una ruta en cadena.	Modelo transversal de teléfono problemático. No probó dirección temporal.
7	Colak et al., (2023) / Turquía	Transversal; n = 204; 14–18 años	Adicción a redes; autoestima global e imagen corporal.	Correlación autoestima–adicción: −0,35; p	Asociación directa; mediación transversal, sin secuencia causal demostrada.
8	Mathew y Krishnan (2020) / India	Transversal; n = 60; 14–16 años	Adicción a Internet; autoestima global.	r = −0,649; p	Internet y autoestima; muestra por conveniencia de 60 estudiantes.
9	Xu et al., (2023) / China	Transversal; n = 830; 11–18 años	Adicción a redes móviles; autoestima, claridad del autoconcepto y presión de pares.	Presión: β = 0,196; autoestima: β = −0,165; interacción: β = −0,189; p	En el modelo con autoestima, la asociación presión–adicción fue menor a mayor autoestima.
10	Çimke y Yıldırım Gürkan (2023) / Turquía	Transversal; n = 1.667; 12–18 años	Adicción a redes; imagen corporal negativa y conciencia de apariencia. Sin medida de autoestima global.	Adicción–imagen corporal negativa: r = 0,357; p	Una mayor puntuación corporal representó peor imagen. No se evaluó autoestima global.
11	Idrees et al., (2024) / Canadá	Transversal; n = 4.748; edad media 15,9 años	Uso problemático de tecnología; autoestima con un ítem global y estrés vital.	OR = 2,08; IC 95%: 1,76–2,45 para menor autoestima.	Tecnología general; odds de un modelo ordinal, no riesgo relativo ni efecto exclusivo de redes.

12	Singh (2024) - India	Transversal; n = 300; 12–18 años	Adicción a redes sociales; autoestima global.	r = 0,331. Regresión: B = 0,320; β = 0,331; p	Resultado positivo discrepante; no demostró mecanismos de búsqueda de aprobación.

Nota. n = tamaño de muestra. Se distinguieron las adolescentes entrevistadas de los informantes clave. Los estudios sobre Internet, teléfono, tecnología general, nomofobia e identidad se interpretaron como evidencia complementaria. B = coeficiente no estandarizado; β = coeficiente estandarizado; r = correlación; OR = odds ratio; IC = intervalo de confianza. Los estimadores procedieron de modelos diferentes y no se compararon entre sí. No se calculó un efecto combinado.

Evidencia cuantitativa directa sobre redes sociales y autoestima

Los estudios de Martínez-Iniesta et al., (2025), Colak et al., (2023) y Xu et al., (2023), aportaron evidencia cuantitativa pertinente sobre redes sociales y autoestima. Los tres presentaron asociaciones inversas o un papel amortiguador de la autoestima. Este patrón se describió sin convertir el número de resultados concordantes en una medida ponderada de consistencia. Tampoco se calculó un porcentaje de los 12 estudios como respaldo de una misma asociación, porque varios evaluaron exposiciones o resultados distintos.

El estudio español, de Martínez-Iniesta et al., (2025), basado en el proyecto Eating Healthy and Daily Life Activities (alimentación saludable y actividades de la vida diaria, EHDLA), evaluó conductas adictivas con una escala breve de adicción a redes, junto con Rosenberg. El coeficiente ajustado B = −0,699 indicó que mayores puntuaciones de conducta adictiva acompañaron a menor autoestima. Este coeficiente, no estandarizado, no representó una reducción porcentual ni recibió equivalencia con una correlación. El estudio también diferenció utilización de plataformas y conductas adictivas: la asociación negativa para Twitter coexistió con relaciones más claras para componentes problemáticos, y la modificación del estado de ánimo mostró una asociación muy desfavorable. Estos resultados respaldaron analizar las funciones del uso y su interferencia, sin inferir que disponer de una cuenta implicó el mismo patrón psicológico.

La investigación turca, desarrollada por Colak et al., (2023), evaluó a 204 estudiantes de 14 a 18 años mediante Rosenberg, la Social Media Use Disorder Scale y un cuestionario multidimensional de relaciones cuerpo-autopercepción. La correlación entre autoestima y adicción fue de −0,35; entre autoestima e imagen corporal, de 0,40. La mediación parcial de imagen corporal indicó que la relación entre uso problemático y autoestima disminuyó, sin desaparecer, al incorporar esa variable. El análisis transversal no demostró que las redes deterioraron primero la imagen corporal y luego la autoestima; quedaron abiertas direcciones alternativas y variables omitidas.

El estudio chino de Xu et al., (2023), analizó a 830 participantes de 11 a 18 años. La presión de pares acompañó a mayor adicción a redes móviles; la autoestima presentó

una asociación negativa y moderó la relación principal. La interacción indicó una asociación presión-adicción menor entre quienes tuvieron mayor autoestima. La claridad del autoconcepto también apareció como moderador en el análisis. Los hallazgos describieron diferencias estadísticas según autovaloración e identidad, pero no acreditaron protección causal ni eficacia preventiva de una intervención.

El estudio de Singh (2024), realizado en India con 300 adolescentes de 12 a 18 años, evaluó la asociación entre adicción a redes sociales y autoestima global. A diferencia de Martínez-Iniesta et al., (2025); Colak et al., (2023) y Xu et al., (2023), informó una correlación positiva ($r = 0,331$), con $B = 0,320$ y $\beta = 0,331$ ($p < 0,001$), de modo que mayores puntuaciones de adicción a redes acompañaron a mayor autoestima global en ese modelo. Este resultado constituye un hallazgo discrepante dentro de la evidencia cuantitativa directa y no permite sostener que el uso problemático de redes incremente la autoestima ni que opere mediante búsqueda de aprobación, mecanismo que el estudio no demostró. La discrepancia amplía la heterogeneidad de los estimadores y refuerza la decisión de no combinar correlaciones, regresiones y odds ratios en un efecto agregado; además, su diseño transversal impide inferir dirección temporal o causalidad.

Evidencia complementaria: tecnología general, teléfono problemático, Internet, nomofobia y apariencia

En la evidencia complementaria, Idrees et al., (2024), analizaron a 4748 estudiantes de Ontario mediante ponderación y ajuste por covariables. El uso problemático de tecnología moderado o alto acompañó a mayores odds de baja autoestima: OR = 2,08; IC del 95% [1,76, 2,45]. La exposición abarcó dispositivos electrónicos y no se atribuyó solo a redes sociales. La autoestima se midió con un ítem global procedente de Rosenberg, lo que limitó su comparación con la escala completa. La OR del modelo ordinal no recibió interpretación como duplicación de probabilidad ni como incidencia futura.

Por su parte, Mathew y Krishnan (2020), observaron $r = -0,649$ entre adicción a Internet y autoestima en 60 adolescentes de Kerala, con muestra pequeña por conveniencia y exposición amplia. A su vez, Wang y Lei (2021), estudiaron a 762 adolescentes chinos y encontraron una correlación de −0,16 entre teléfono problemático y autoestima. La procrastinación medió la relación; el efecto indirecto fue −0,09, con IC [−0,13, −0,05], y representó el 54% del efecto total del modelo. La comparación social ascendente moderó la ruta correspondiente. La temporalidad permaneció limitada por el diseño transversal.

El estudio de Jiang et al., (2024), examinó a 438 estudiantes, con edad media de 15,58 años. La autoestima se relacionó de forma inversa con uso problemático del teléfono, ansiedad social y motivación de escape. Se identificaron vías indirectas separadas y una mediación en cadena con ansiedad y escape. Los resultados fueron compatibles con una función de manejo del malestar interpersonal, pero no demostraron que las redes

fueron el componente decisivo. El modelo amplió las hipótesis psicológicas sin sustituir la consideración del contexto familiar, escolar y relacional.

Asimismo, Agüero-Espinoza et al., (2025), aportaron datos de 630 estudiantes peruanos de 11 a 18 años. El 24,9% presentó baja autoestima y el 20,6% recibió clasificación con nomofobia según los criterios del estudio. La estimación ajustada para baja autoestima fue OR = 1,963; IC [0,896, 4,302]; p = 0,092, sin alcanzar significación convencional. La OR de 2,281, con p = 0,014, correspondió a navegación en Internet durante el ocio. La diferencia entre descripciones, asociaciones bivariadas y modelos ajustados impidió presentar la baja autoestima como predictor principal confirmado de nomofobia.

A su vez, Çimke y Yıldırım Gürkan (2023), evaluaron a 1667 adolescentes y observaron r = 0,357 entre adicción a redes e imagen corporal negativa. Como mayores puntuaciones representaron una percepción más desfavorable, el signo positivo correspondió a mayor insatisfacción junto con mayor adicción. También encontraron una relación positiva con conciencia de la apariencia ante la audiencia digital. La ausencia de una medida de autoestima global situó este estudio en la evidencia complementaria de apariencia.

Autoestima corporal, diferencias por sexo y experiencias cualitativas

De forma complementaria, Grajek et al., (2025), encontraron menor autoestima corporal y global en chicas que en chicos, sin diferencias significativas de índice de masa corporal. El tiempo de Internet presentó asociaciones desfavorables, en particular entre quienes informaron más de cuatro horas diarias. Aunque se dispuso de tres mediciones de 500 participantes, los resultados se calcularon como promedios, por lo que no se demostró que el uso precedió a una disminución posterior de autoestima. En la misma línea, Mafa y Chigwedere (2025), describieron comparación con ideales de redes y adaptación de identidades mediante entrevistas en Zimbabue, sin prevalencias diagnósticas ni coeficientes de asociación con autoestima global.

Heterogeneidad metodológica e integración de resultados

La integración de estos resultados exigió distinguir comparación social medida e interpretación teórica. Algunos trabajos la evaluaron de modo directo; otros la propusieron como explicación. Las diferencias por sexo o género tampoco recibieron tratamiento como patrón universal. La medición constituyó otra fuente de heterogeneidad: las versiones de Rosenberg, los rangos, puntos de corte y medidas breves no aseguraron equivalencia. Las escalas de redes, teléfono y tecnología general compartieron contenidos parciales, pero no una exposición idéntica. Estas diferencias explicaron por qué no se combinaron correlaciones, regresiones y odds ratios en un efecto agregado.

Los resultados confirman una asociación inversa entre uso problemático de redes sociales y autoestima adolescente en los tres estudios directos analizados, con la imagen corporal, la presión de pares y la claridad del autoconcepto como dimensiones

adicionales. La evidencia complementaria sobre teléfono, Internet y nomofobia aportó contexto, sin permitir atribuir sus resultados a las redes sociales. La heterogeneidad metodológica y el predominio transversal impidieron estimar un efecto conjunto, condición que delimitó las inferencias y orientó la discusión hacia la contrastación con literatura adicional.

Discusión

La síntesis de 12 investigaciones publicadas entre 2020 y 2025 mostró asociaciones inversas entre uso problemático de redes sociales y autoestima adolescente. En este contexto, Gao et al., (2025), reportaron que la autoestima predice de forma negativa el uso problemático de redes sociales móviles en adolescentes chinos, con la ansiedad social como mediador parcial. Estos resultados coinciden con el patrón inverso identificado en la presente revisión, en la que los tres estudios directos comunicaron asociaciones negativas o un papel amortiguador de la autoestima. La convergencia refuerza la lectura de que los adolescentes con menor valoración personal muestran mayor vulnerabilidad hacia el uso problemático de plataformas digitales, aunque la heterogeneidad de instrumentos, la diversidad de covariables y la prevalencia de diseños transversales impiden establecer la dirección causal.

En este sentido, Wang et al., (2021), documentaron que el conflicto inter parental percibido incrementa el uso problemático de redes sociales en adolescentes chinos, con la autoestima y las cogniciones desadaptativas como mediadores secuenciales, resultados que concuerdan con el patrón identificado en la presente revisión, donde la baja autoestima acompañó al uso problemático en muestras diversas. Lo que sugiere que el contexto familiar y las cogniciones sobre las plataformas contribuyen a explicar la variabilidad de los resultados entre estudios. La presente revisión no incluyó mediciones del conflicto inter parental ni de las cogniciones desadaptativas, por lo que la influencia de estos factores queda como hipótesis plausible. La convergencia con Wang et al., (2021), respalda la pertinencia de incorporar variables familiares y cognitivas en futuros análisis sobre redes sociales y autoestima.

Por otra parte, la convergencia de los tres estudios directos hacia asociaciones inversas entre uso problemático de redes sociales y autoestima adolescente no permite suponer un mecanismo único. Este análisis es corroborado por Martinez et al., (2024), quienes propusieron el concepto de autoestima contingente en redes sociales y documentaron una asociación positiva entre esta dimensión y el uso problemático de plataformas. La perspectiva de la autoestima contingente permite explicar por qué algunos adolescentes reportan puntuaciones elevadas de autoestima junto con un uso intensivo de redes: cuando el valor personal depende de la retroalimentación digital, mayor uso puede coexistir con mayor autoestima. La distinción entre autoestima global y autoestima contingente constituye una hipótesis relevante para investigaciones futuras, en

particular para el diseño de instrumentos que diferencien ambas dimensiones del valor personal.

Asimismo, la imagen corporal emergió como una dimensión central en la interpretación de los hallazgos sobre autoestima y uso problemático de redes. En la misma línea, Fatt y Fardouly (2023), documentaron que los likes, comentarios y seguidores recibidos en plataformas digitales incrementan la insatisfacción corporal adolescente. De forma complementaria, Kvardova et al., (2023), observaron que los comentarios positivos sobre apariencia, lejos de proteger, reforzaron la comparación social y empeoraron la insatisfacción corporal. Estos resultados corroboran los hallazgos de la presente revisión, en la que la imagen corporal medió en parte la asociación entre adicción a redes y autoestima en uno de los estudios analizados, lo que sugiere que las dinámicas de evaluación digital operan como mecanismo que conecta el uso problemático de plataformas con la percepción corporal y, por extensión, con la valoración personal del adolescente.

Cabe agregar que la temporalidad de la asociación entre uso de plataformas y autopercepción constituye un punto crítico de la discusión. Maes y Vandenbosch (2022), mediante un modelo longitudinal de panel cruzado, identificaron relaciones bidireccionales entre el uso de Instagram y TikTok y la insatisfacción corporal en adolescentes mujeres a lo largo del tiempo. Este resultado contrasta con el predominio de diseños transversales de la presente revisión, donde la dirección causal quedó indeterminada. La coincidencia en la asociación inversa entre uso problemático y dimensiones del sí mismo no permite suponer equivalencia con la bidireccionalidad longitudinal documentada por Maes y Vandenbosch (2022). La dirección temporal constituye una prioridad para investigaciones futuras, en particular mediante diseños de panel con valores previos de autoestima y mediciones repetidas del uso problemático de redes sociales.

Los estudios sobre nomofobia y teléfono problemático aportaron evidencia complementaria en la presente revisión, sin que ello permitiera atribuir sus resultados a las redes sociales. De igual modo, Díaz-Beloso y Quintanilla (2024), identificaron en adolescentes gallegos asociaciones entre nomofobia, dificultades de regulación emocional y menor autoestima; Bae y Nam (2023), documentaron que el uso problemático del teléfono materno influye sobre el uso problemático adolescente, con la autoestima como mediador parcial. Estos estudios respaldan lo analizado en la presente revisión, en relación con la autoestima como variable relevante en estudios de teléfono y nomofobia, aunque la especificidad de la exposición respecto a las redes impide equiparación directa. La diferenciación entre dispositivo, conexión y plataforma constituye un requisito metodológico para investigaciones que pretendan aislar el efecto específico de las redes sociales sobre la autoestima.

Por su parte, la comparación social constituye un mecanismo recurrente en la literatura sobre autoestima y uso problemático de plataformas. Se concuerda con los resultados de Taylor y Armes (2024), quienes documentaron en usuarios de Instagram que la comparación ascendente predice menores niveles de autoestima y estimación corporal, en particular entre quienes usan la plataforma con frecuencia. En el presente estudio, la comparación social operó como explicación de las asociaciones inversas en varios de los estudios analizados, aspecto que refuerza la hipótesis de que la exposición a contenidos idealizados activa procesos de contraste desfavorables para la valoración personal adolescente. La distinción entre comparación medida con instrumentos y comparación propuesta como explicación teórica emerge como un requisito para investigaciones que pretendan evaluar el peso específico de este mecanismo sobre la autoestima.

En este marco, el contexto familiar y relacional aporta una dimensión necesaria para la interpretación de los resultados. El corpus de la revisión guarda correspondencia con Özaslan et al., (2022), quienes documentaron que el uso problemático de Internet en adolescentes acompaña a peor calidad de la relación parental, más conflictos y mayor sintomatología psicológica. Los estudios incluidos en la revisión sistemática evidencian que el contexto interpersonal modula la asociación entre uso digital y autopercepción, aunque los estudios analizados ajustaron conjuntos diversos de covariables, por lo que puede inferirse que la inclusión de variables familiares en futuros análisis contribuiría a precisar el peso específico del uso problemático de redes sociales sobre la autoestima. La ausencia de mediciones estandarizadas del funcionamiento familiar en la presente revisión constituye un límite para la generalización a contextos familiares diversos.

La revisión presenta restricciones derivadas de la amplitud de los términos de búsqueda, la diversidad de exposiciones y resultados, y las discrepancias respecto de la edad de los participantes. Dos muestras incluyeron adolescentes de once años, lo que exigió consideración frente al criterio inicial de doce a dieciocho. La heterogeneidad de las versiones de Rosenberg, los puntos de corte y las escalas de uso problemático impidió combinar correlaciones, regresiones y odds ratios en un efecto conjunto. La ausencia de fechas exactas de búsqueda, sintaxis completa con filtros y motivos individuales de exclusión limita la reproducibilidad. La revisión tampoco documenta selección independiente ni evaluación formal del riesgo de sesgo. La lectura crítica ofreció valoración interpretativa, sin sustituir esos procedimientos ni asignar certeza cuantificada a los hallazgos.

Futuras investigaciones, deben incluir en las prioridades los diseños longitudinales con valores previos de autoestima y uso problemático de redes sociales, junto con la medición directa de los mecanismos propuestos: comparación social, ansiedad, escape y autoestima contingente; la posibilidad de un metaanálisis que dependa de subconjuntos comparables por exposición, instrumento y población. Una limitación a tener en cuenta, la autoestima aparece como resultado, variable explicativa o

moderador según el modelo, funciones estadísticas que no demuestran causalidad recíproca. Se deben incorporar de muestras ecuatorianas con diversidad regional, instrumentos adaptados a la cultura aportaría evidencia local que oriente políticas psicoeducativas sobre el uso adolescente de redes sociales.

Conclusiones

El conjunto de evidencia pertinente mostró una asociación en su mayoría inversa entre uso problemático de redes sociales y autoestima adolescente, sin resultado positivo discrepante en el conjunto analizado. La imagen corporal, la presión de pares y la claridad del autoconcepto aportaron dimensiones adicionales para interpretar la asociación, sin que ello justifique equiparar constructos con bases teóricas y mediciones diversas. Los estudios sobre teléfono, Internet y tecnología general identificaron asociaciones complementarias con procrastinación, ansiedad social y motivación de escape, sin permitir su atribución automática a las redes sociales. La heterogeneidad de exposiciones, instrumentos y covariables impidió estimar un efecto conjunto, condición que delimitó las inferencias del conjunto analizado y orientó la formulación de recomendaciones para la práctica psicoeducativa con adolescentes.

El predominio de diseños transversales y autoinformes impide concluir causalidad en cualquiera de las direcciones o un ciclo bidireccional demostrado entre uso problemático y autoestima. La ausencia de seguimientos con valores previos de autoestima y mediciones repetidas del uso problemático constituye un vacío metodológico que restringe las inferencias sobre la dirección temporal de la asociación. La revisión tampoco identifica respaldo suficiente para establecer la eficacia de estrategias preventivas específicas basadas en la reducción del tiempo de conexión. La contribución de la revisión consiste en integrar la autovaloración y el contexto interpersonal en el análisis del uso digital adolescente, y conserva la distinción entre asociaciones observadas, mecanismos hipotéticos y efectos causales sin demostración empírica hasta la fecha.

Las implicaciones psicoeducativas de la revisión sitúan la atención en la identificación de necesidades y la formulación de hipótesis sobre autovaloración, imagen corporal, pares y funciones emocionales del uso adolescente de plataformas. Los resultados respaldan una exploración diferenciada de la interferencia, el control y el malestar, junto con el contexto familiar y escolar, sin que ello equivalga a establecer diagnósticos a partir de una escala o a demostrar la eficacia de intervenciones específicas. La alfabetización digital, la reflexión sobre imágenes editadas y la presión de disponibilidad emergen como contenidos posibles de evaluación futura, sin que las asociaciones transversales documentadas sustenten promesas de efecto preventivo. La aplicación a contextos ecuatorianos requiere investigaciones con diversidad regional, instrumentos adaptados y control de confusores.

Acerca de

Contribución de los autores: Los autores contribuyeron a la conceptualización del estudio, al desarrollo metodológico, al análisis e interpretación de los datos, a la redacción del manuscrito y a la revisión crítica de su contenido intelectual. Ambos autores aprobaron la versión final para su publicación.

Financiamiento: Los autores declaran que no recibieron financiamiento para esta investigación.

Conflicto de interés: Los autores declaran no tener conflicto de intereses para la publicación del presente artículo científico.

Objetos de ciencia abierta: https://doi.org/10.59993/simbiosis.v6i16.162

Cómo citar: Aguirre Ojeda, C. D., & Malo Iñiguez, C. T. (2026). Uso problemático de redes sociales y autoestima en adolescentes: revisión sistemática. *Simbiosis, Revista de Educación y Psicología 6*(16), 1-18. https://doi.org/10.59993/simbiosis.v6i16.162

Referencias

Agüero-Espinoza, F. A., Neyra-Agama, M., Tasilla-Guayamis, L., Valencia-Acosta, L., Vega-Agurto, G. M., & Morales, J. (2025). Nomophobia and self-esteem: The influence of digital media on the leisure activities of Peruvian adolescents. *The Open Public Health Journal, 18*(1), e18749445360319. https://doi.org/10.2174/0118749445360319241226120427

Bae, E. J., & Nam, S.-H. (2023). How mothers' problematic smartphone use affects adolescents' problematic smartphone use: Mediating roles of time mothers spend with adolescents and adolescents' self-esteem. *Psychology Research and Behavior Management, 16*, 885–892. https://doi.org/10.2147/PRBM.S401515

Boer, M., Stevens, G. W. J. M., Finkenauer, C., & van den Eijnden, R. (2022). The complex association between social media use intensity and adolescent wellbeing: A longitudinal investigation of five factors that may affect the association. *Computers in Human Behavior, 128*, Article 107084. https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107084

Carbonell Forniés, G., & Juliá-Sanchis, R. (2023). Influencia de las redes sociales en la autoestima, imagen corporal y satisfacción corporal de adolescentes y jóvenes. *Metas de Enfermería, 26*(2), 58–69. https://doi.org/10.35667/MetasEnf.2023.26.1003082058

Casanova-Garrigós, G., Torrubia-Pérez, E., Cañellas-Reverté, N., Capera Fernández, J., Mora-López, G., & Albacar-Riobóo, N. (2025). Influencia de las redes sociales en la imagen corporal de las y los adolescentes: Una revisión integrativa. *Enfermería Global, 24*(1), 271–288. https://doi.org/10.6018/eglobal.622331

Çimke, S., & Yıldırım Gürkan, D. (2023). Factors affecting body image perception, social media addiction, and social media consciousness regarding physical appearance in adolescents. *Journal of Pediatric Nursing, 73*, e197–e203. https://doi.org/10.1016/j.pedn.2023.09.010

Colak, M., Bingol, O. S., & Dayi, A. (2023). Self-esteem and social media addiction level in adolescents: The mediating role of body image. *Indian Journal of Psychiatry, 65*(5), 595–600. https://doi.org/10.4103/indianjpsychiatry.indianjpsychiatry_306_22

Díaz-Beloso, R. M., & Quintanilla, L. (2024). Nomofobia y uso dependiente al móvil, su relación con la regulación emocional y la autoestima en adolescentes gallegos. *Acción Psicológica, 21*(1–2), 93–106. https://doi.org/10.5944/ap.21.1-2.36757

Fatt, S. J., & Fardouly, J. (2023). Digital social evaluation: Relationships between receiving likes, comments, and follows on social media and adolescents' body image concerns. *Body Image, 47*, Article 101621. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.101621

Gao, Z., Wang, L., & Gao, W. (2025). Self-esteem and problematic mobile social media use among Chinese adolescents: Adolescent social anxiety as a mediator. *Social Behavior and Personality: An International Journal, 53*(12), Article e15035. https://doi.org/10.2224/sbp.15035

Grajek, M., Jurys, T., & Rozmiarek, M. (2025). Between screens and self-perception: The role of gender and digital media use in shaping body esteem and self-esteem among adolescents. *Children, 12*(9), Article 1143. https://doi.org/10.3390/children12091143

Idrees, B., Sampasa-Kanyinga, H., Hamilton, H. A., & Chaput, J.-P. (2024). Associations between problem technology use, life stress, and self-esteem among high school students. *BMC Public Health, 24*, Article 492. https://doi.org/10.1186/s12889-024-17963-7

Jiang, S., Liu, R., Feng, M., Hong, W., & Jin, F. (2024). Self-esteem and problematic mobile phone use among middle school students: Mediation of social anxiety and escapism motivation. *Journal of Psychological Science, 47*(4), 940–946. https://doi.org/10.16719/j.cnki.1671-6981.20240422

Kvardova, N., Macháčková, H., & Güleç, H. (2023). 'I wish my body looked like theirs!': How positive appearance comments on social media impact adolescents' body dissatisfaction. *Body Image, 47*, 101630. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.101630

Maes, C., & Vandenbosch, L. (2022). Adolescent girls' Instagram and TikTok use: Examining relations with body image-related constructs over time using random intercept cross-lagged panel models. *Body Image, 41*, 453–459. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.04.015

Mafa, I. H., & Chigwedere, C. (2025). Digital socialisation and self-identity: Psychosocial challenges faced by Generation Z adolescent girls while navigating social media platforms. *Journal of Social Development in Africa, 40*(1), 62–85. https://doi.org/10.4314/jsda.v40i1.4

Mann, R. B., & Blumberg, F. (2022). Adolescents and social media: The effects of frequency of use, self-presentation, social comparison, and self esteem on possible self imagery. *Acta Psychologica, 228*, Article 103629. https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103629

Martinez, A., Browne, L. J., & Knee, C. R. (2024). Conceptualizing social media contingent self-esteem: Associations between echo chambers, contingent self-esteem, and problematic social media use. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace, 18*(3), Article 2. https://doi.org/10.5817/CP2024-3-2

Martínez-Iniesta, E., Montenegro-Espinosa, J. A., Bizzozero-Peroni, B., Olivares-Arancibia, J., Yáñez-Sepúlveda, R., Duclos-Bastías, D., Panisello Royo, J. M., Mesas, A. E., López-Gil, J. F., & Jiménez-López, E. (2025). Associations of social network use and social network addictive behaviors with self-esteem in adolescents: The EHDLA study. *Frontiers in Psychiatry, 16*, Article 1499679. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2025.1499679

Mathew, P., & Krishnan, R. (2020). Impact of problematic internet use on the self-esteem of adolescents in the selected school, Kerala, India. *Archives of Psychiatric Nursing, 34*(3), 122–128. https://doi.org/10.1016/j.apnu.2020.02.008

Morán-Pallero, N., & Felipe-Castaño, E. (2021). Autoconcepto en las redes sociales y su relación con el afecto en adolescentes. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual, 29*(3), 611–625. https://doi.org/10.51668/bp.8321306s

Nunes, D., & Faro, A. (2021). O papel da autoeficácia, da autoestima e do autoconceito na depressão em adolescentes. *Ciencias Psicológicas, 15*(2), e-2164. https://doi.org/10.22235/cp.v15i2.2164

Özaslan, A., Yıldırım, M., Güney, E., Güzel, H. Ş., & İşeri, E. (2022). Association between problematic internet use, quality of parent-adolescents relationship, conflicts, and mental health problems. *International Journal of Mental Health and Addiction, 20*(4), 2503–2519. https://doi.org/10.1007/s11469-021-00529-8

Pazdur, M., Tutus, D., & Haag, A.-C. (2025). Risk factors for problematic social media use in youth: A systematic review of longitudinal studies. *Adolescent Research Review, 10*(2), 237–253. https://doi.org/10.1007/s40894-025-00264-4

Regalado Chamorro, M., Medina Gamero, A., & Tello Cabello, R. (2022). La salud mental en adolescentes: Internet, redes sociales y psicopatología. *Atención Primaria, 54*(12), Artículo 102487. https://doi.org/10.1016/j.aprim.2022.102487

Singh, M. (2024). Examining the relationship between adolescent self-esteem and social media addiction: A comprehensive study. *Indian Journal of Health & Wellbeing, 15*(3), 430–433. https://iahrw.org/product/examining-the-relationship-between-adolescent-self-esteem-and-social-media-addiction-a-comprehensive-study/

Taylor, J., & Armes, G. (2024). Social comparison on Instagram, and its relationship with self-esteem and body-esteem. *Discover Psychology, 4*(1), Article 126. https://doi.org/10.1007/s44202-024-00241-3

Tejada-Garitano, E., Arce-Alonso, A., Bilbao-Quintana, N., & López de la Serna, A. (2023). Internet, smartphone y redes sociales: entre el uso y abuso, previo a la adicción. *Alteridad. Revista de Educación, 18*(1), 14–22. https://doi.org/10.17163/alt.v18n1.2023.01

Wang, M., Xu, Q., & He, N. (2021). Perceived interparental conflict and problematic social media use among Chinese adolescents: The mediating roles of self-esteem and

maladaptive cognition toward social network sites. *Addictive Behaviors, 112*, Article 106601. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106601

Wang, P., & Lei, L. (2021). How does problematic smartphone use impair adolescent self-esteem? A moderated mediation analysis. *Current Psychology, 40*(6), 2910–2916. https://doi.org/10.1007/s12144-019-00232-x

Xu, X., Han, W., & Liu, Q. (2023). Peer pressure and adolescent mobile social media addiction: Moderation analysis of self-esteem and self-concept clarity. *Frontiers in Public Health, 11*, Article 1115661. https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1115661

 Este artículo está bajo la licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional (CC BY 4.0).