

<https://doi.org/10.69639/arandu.v12i3.1305>

El impacto del uso excesivo de redes sociales en la autoestima y ansiedad en adolescentes

The impact of excessive social media use on self-esteem and anxiety in adolescents

Jonathan Stalyn Espín Pazmiño

jonathan.espin@unach.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0004-0552-4740>

Universidad Nacional de Chimborazo
Riobamba-Chimborazo

Cristina Alessandra Procel Niama

cprocel@unach.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-0486-9729>

Universidad Nacional de Chimborazo
Riobamba-Chimborazo

Artículo recibido: 18 junio 2025 - Aceptado para publicación: 28 julio 2025

Conflictos de intereses: Ninguno que declarar.

RESUMEN

El impacto de las redes sociales en la sociedad contemporánea es innegable, que ha causado un gran impacto en la vida cotidiana de las personas, especialmente en los adolescentes. El objetivo de la investigación fue analizar la relación entre el uso excesivo de redes sociales y los niveles de autoestima y ansiedad en adolescentes entre 11 a 18 años. Se propuso una revisión sistemática bajo un método PRISMA, con estrategia de búsqueda en bases de datos académicas de acceso abierto en idioma español. La búsqueda arrojó 779 resultados iniciales, y tras el filtrado se obtuvieron 12 estudios de relevancia académica. Los resultados encontrados revelan una correlación significativa entre la dependencia de uso a redes sociales y los niveles de autoestima. Existen pocos estudios que se correlacionen con los niveles de ansiedad, aunque parece haber una interrelación. Con los resultados antes expuestos se puede desarrollar estrategias de intervención efectivas para los adolescentes tanto a nivel familiar como escolar.

Palabras clave: autoestima, ansiedad, redes sociales, revisión sistemática

ABSTRACT

The impact of social networks in contemporary society is undeniable, which has caused a great impact on people's daily lives, especially in adolescents. The aim of the research was to analyze the relationship between the excessive use of social networks and the levels of self-esteem and anxiety in adolescents between 11 and 18 years of age. A systematic review was proposed under a PRISMA method, with a search strategy in open access academic databases in Spanish. The search yielded 779 initial results,

and after filtering, 12 studies of academic relevance were obtained. The results revealed a significant correlation between dependence on the use of social networks and levels of self-esteem. There are few studies that correlate with anxiety levels, although there seems to be an interrelation. With the above results it is possible to develop effective intervention strategies for adolescents at both family and school levels.

Keywords: self-esteem, anxiety, social networks, systematic review

Todo el contenido de la Revista Científica Internacional Arandu UTIC publicado en este sitio está disponible bajo licencia Creative Commons Attribution 4.0 International. 

INTRODUCCIÓN

Las plataformas de redes sociales, como Instagram, Facebook, WhatsApp y Tik Tok se han convertido en una parte integral de la vida de los adolescentes, promoviendo interacciones sociales constantes y exposición a contenidos curados. Esta investigación revisa estudios recientes que sugieren una correlación significativa entre el uso intensivo de redes sociales y efectos negativos en la salud mental de los adolescentes. Con la revolución tecnológica que se ha vivido a lo largo del siglo XXI (Villavicencio-Ayub et al., 2020) algunas de las más importantes innovaciones que se introdujeron en la vida cotidiana de la sociedad contemporánea son la masificación del internet, las redes sociales y el smartphone como una puerta de entrada a su uso general y ordinario.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha planteado en un informe de su oficina regional europea que entre 2018 y 2022 el uso problemático de las redes sociales en adolescentes ha aumentado del 7 al 11%, siendo las más afectadas las adolescentes al mostrar una mayor prevalencia (World Health Organization, 2024a). La innovación tecnológica ha permitido que los adolescentes incrementen el uso exponencial a redes sociales en los últimos años, dando paso no solo a los beneficios que prestan, sino también a los potenciales peligros que pueden ocultar a causa de su uso sin supervisión y control (Ehmke, 2024).

Existe un consenso general de varios autores acerca de la correlación que existe entre el uso excesivo de redes sociales en adolescentes con la aparición de enfermedades; según manifiestan Moral y Fernández (2019), el uso excesivo de redes sociales dan paso a la aparición de manifestaciones de ansiedad y depresión en jóvenes de diferentes edades. Por otra parte Rodríguez y Moreno (2019) señalan que los adolescentes que pasen inmersos mayor tiempo en plataformas tecnológicas tienden a presentar un nivel alto de adicción o uso patológico debido a las consecuencias que pueden mostrar, afectando de tal modo a sus habilidades sociales, rendimiento académico y a su cotidianidad en general. Esta última hipótesis es señalada por Chalco et al, así como también por Portillo et al. (2016; 2021).

La Autoestima según Arias et al. (2019), se define como una experiencia que ocurre de manera íntima, compuesta por una serie de sentimientos en torno a la autoaceptación o bien el rechazo hacia sí mismo. De acuerdo con Sigüenza et al. (2019), también es posible entenderla como una evaluación del autoconcepto. En ese sentido, sugiere que al tratarse la adolescencia de un estado en el cual se transita desde la niñez hacia la adultez, las nociones en torno a cómo se percibe uno mismo con relación a sus propias valoraciones, aunadas al entorno social en el cual se desenvuelve el individuo, la autoestima pasa a ser importante de cara a los siguientes años de vida del sujeto. Por su parte, siguiendo lo señalado por Sánchez y Cohen (2020), la ansiedad consiste en una respuesta natural del ser humano ante la posibilidad de encontrarse en peligro de cualquier clase que puede devenir en trastornos de diferentes tipos.

De acuerdo con Portillo, Ávila y Capps (2021), con base en un estudio realizado a alumnos de la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez, se encontró que existe una correlación en la forma en la

que se manifiesta el uso excesivo de redes sociales y la ansiedad: las personas con un mayor nivel de ansiedad son más propensas a generar una adicción. Otro estudio desarrollado por Challco, Rodríguez y Jaimes (2016) en Perú, determinó que existe una correlación negativa entre autocontrol y autoestima y la adicción a redes sociales, es decir, a menor autoestima y autocontrol mayor propensión a su uso descontrolado.

Según la OMS, el uso problemático de las redes sociales ha crecido de forma significativa entre 2018 y 2022, siendo que las mujeres son quienes experimentan una dependencia cada vez mayor: un 44% de más de 280000 jóvenes encuestados (World Health Organization, 2024b). En ese sentido, Rodríguez y Moreno (2019) encontraron una correlación directa entre rasgos ansiógenos y disminución de la autoestima en adolescentes mexicanos (13-20 años) que pasan más horas en redes sociales. Portillo et al. (2021) observaron, al igual que la OMS, que el género influye: los hombres sufren más en torno a su autoestima, mientras que las mujeres presentan niveles más altos de ansiedad.

Romero y Aznar (2019) identificaron que la adicción al smartphone es más prevalente en jóvenes que no trabajan, especialmente universitarios. Esto lo concluyeron tras un estudio a hombres y mujeres, destacando factores sociodemográficos en su análisis. Por otro lado, Sahagún, Martínez y Delgado (2015) hallaron que no existe una relación directa entre el uso excesivo de internet y trastornos de conducta o problemas de autoestima en jóvenes mexicanos (15-19 años). Sin embargo, recalcaron la importancia de mecanismos de concientización efectivos.

Con base a lo detallado, el objetivo general de este estudio consiste en analizar la relación entre el uso excesivo de redes sociales con el nivel de autoestima y ansiedad en adolescentes.

MATERIALES Y MÉTODOS

A nivel metodológico se siguió el protocolo del marco estructural PICO, formulando la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es la relación entre el uso excesivo de redes sociales con los niveles de autoestima y ansiedad en adolescentes? La población definida como objeto de estudio consiste en adolescentes de género indistinto que presentan un uso excesivo de las redes sociales.

El tipo de intervención realizable para estos casos consiste en la observación de síntomas vinculados tanto a la ansiedad como a la autoestima; mientras que el contexto se sitúa en la correlación entre el aumento de la dependencia tecnológica propia de los tiempos actuales con dichos síntomas.

Entre los criterios de inclusión y exclusión seleccionados para la ejecución de la revisión se encuentran los siguientes:

Criterios de inclusión

- Estudios cuantitativos que se centren en adolescentes y su uso de redes sociales.
- Estudios de acceso abierto.
- Estudios realizados en países de habla hispana.
- Estudios en español.

Criterios de exclusión

- Estudios que se centren en grupos poblacionales distintos al objeto de estudio (adultos, trabajadores, profesionales, niños, etc.)
- Revisiones sistemáticas, metaanálisis y estudios de caso.
- Artículos que no cuentan con base científica evidenciable.

Las principales fuentes de búsqueda se encuentran en Redalyc, Dialnet, Scielo y LA Referencia, excluyendo literatura gris, y bases de datos cuyo acceso no sea libre.

En cuanto a los términos de búsqueda, su elección se realizó en base al análisis que el marco estructural PICO proporcionó, y que permitió una identificación más precisa de los elementos centrales que serán incluidos en la estrategia de búsqueda seleccionada: ansiedad, autoestima, dependencia tecnológica, uso excesivo o problemático de redes sociales y adicción a las redes sociales.

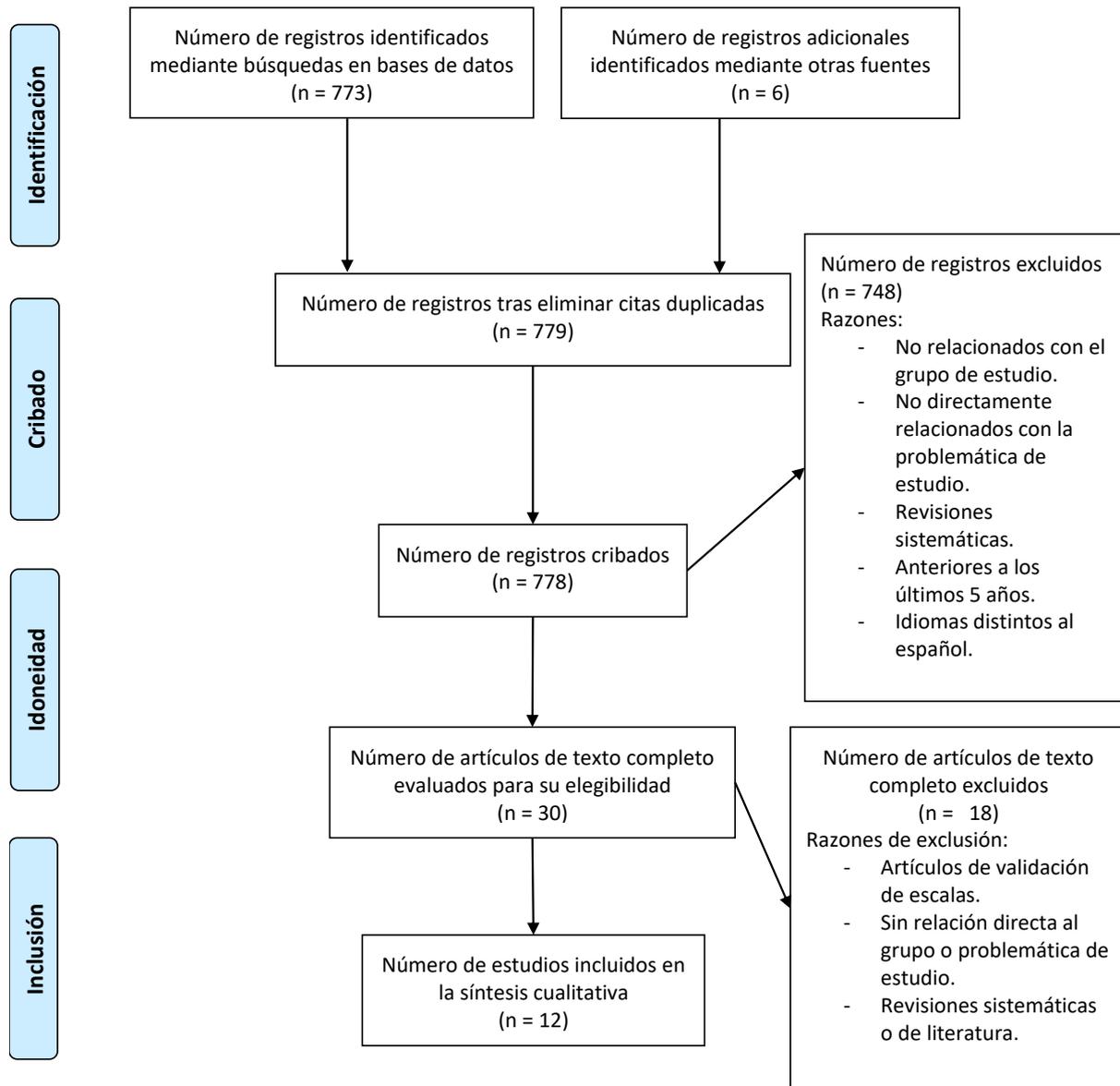
Tomando como base lo ya mencionado, se configuró la siguiente ecuación de búsqueda canónica, misma que fue empleada en todas las instancias de búsqueda utilizando los operadores booleanos AND y OR según corresponda:

((Uso excesivo de redes sociales) OR (Uso problemático de redes sociales) OR (Adicción a las redes sociales) OR (Dependencia tecnológica)) AND ((Ansiedad) AND (Autoestima) AND (Adolescentes))

Al colocar una misma ecuación de búsqueda canónica cuya única diferenciación en cada base de datos empleada consistió en la aplicación de filtros específicos según la disponibilidad de la plataforma, se pudo homogeneizar de manera significativa la estrategia de búsqueda, misma que arrojó un total de 773 resultados, desglosados en 595 de Redalyc, 165 de Dialnet, 10 de Scielo y 3 de LA Referencia.

Siguiendo los criterios PRISMA 2009, el diagrama de flujo resultante luego del proceso de revisión realizado se estructuró de acuerdo a lo expuesto en la figura 1, donde se puede evidenciar que se atravesaron 4 etapas de búsqueda: Identificación, cribado, idoneidad e inclusión.

Figura 1
Diagrama de Flujo PRISMA



RESULTADOS

Sobre esta base, los resultados que se encontraron, y que cumplieron con los criterios de idoneidad e inclusión fueron estudios cuantitativos en su totalidad, que abarcaron grupos de control con edades fundamentalmente entre los 11 y 18 años. De igual manera, todos los estudios encontrados fueron de países hispanohablantes, mayoritariamente de España, Colombia y México, como se sintetizan más adelante en la Tabla 1.

La calidad metodológica de los estudios revisados se verificó por medio de las directrices propuestas en el Formulario de Revisión Crítica para Estudios Cuantitativos (CRF – QS por sus siglas en inglés) en su primera versión (Law et al., 1998) tomando en cuenta los siguientes criterios:

- Propósito del estudio
- Revisión de la literatura

- Tipo de diseño de estudio
- Adecuación del diseño de estudio
- Posibles sesgos
- Tipo de muestra
- Variables medidas o desenlaces (outcomes)
- Resultados
- Conclusiones

Tabla 1

Matriz de resultados y análisis de los artículos

Autor, año, país	Título	Método	Muestra	Instrumento	Pruebas estadísticas	Resultados
Klimenko, Cataño, Otálvaro. 2021. Colombia (2021)	Riesgo de adicción a redes sociales e Internet y su relación con habilidades para la vida y socioemocionales en una muestra de estudiantes de bachillerato del Municipio de Envigado	Cuantitativo no experimental, correlacional	221	Escala de Riesgo de Adicción a las Redes Sociales e Internet (ERA - RSI). Escala de Autoestima para Adolescentes diseñada por Rosenberg.	Distribución de variables no paramétricas Kolmogorov-Smirnov, U de Mann-Whitney, Chi cuadrado	Se encuentra un nivel preocupantemente bajo de desarrollo de autoestima en tanto mayores son los indicadores de riesgo de adicción al uso de redes sociales e internet. La ansiedad se encuentra estrechamente vinculada a la nomofobia, por ende, se manifiesta como un miedo a no estar permanentemente conectado.
Maguiña, Chávez. 2024. Perú (Maguiña Ballón & Chávez Somoza, 2024)	El impacto negativo del uso excesivo de las redes sociales en la salud mental de adolescentes y jóvenes en Lima, Perú	Cuantitativo, diseño correlacional	54	Cuestionario de autoría propia. Validado con un alfa Cronbach de 0.76	Alfa Cronbach	El 81% está de acuerdo en que su salud mental se vio afectada por el uso de redes sociales. El 41% no es consciente del abuso que podría tener hacia ellas. Se evidencian efectos negativos debido al uso excesivo de las redes sociales tales como: insomnio, estrés, fatiga y variaciones en los niveles de ansiedad.

De la Iglesia, Solano. 2024. Colombia (2024)	Autopresentación online auténtica: ¿cómo medirla?, ¿está relacionada con la personalidad, la salud mental y la conducta en línea?	Cuantitativo, empírico e instrumental	707	Escala de representación online auténtica	Alfa Cronbach, Omega McDonald, Correlación de Pearson	La autorrepresentación online auténtica se relaciona de manera directa con aspectos psicológicos, tanto positivos como negativos. Entre los negativos destaca el uso problemático de internet, relacionado sobre todo con una percepción negativa del autoconcepto, o una baja autoestima.
García, Puerta. 2020. Colombia (2020)	Relación entre el uso adictivo de Facebook y el autoconcepto en estudiantes colombianos	Cuantitativo, correlacional	570	Cuestionario de datos socio-demográficos, Escala Tetradimensional del Autoconcepto APE y escala de adicción a Facebook BFAS	Varianza, Prueba de Bonferroni	El 24.2% de la muestra presenta uso adictivo de Facebook, asociado a menor valoración del autoconcepto. Se encontró que el bajo uso de Facebook se asocia con una mayor valoración de la autoestima.
Rubio Hernández, F.J., González Calahorra, E. y Olivo Franco, J.L. (2024), España (2024)	Adolescentes en la era digital. Desvelando las relaciones entre las redes sociales, el autocontrol, la autoestima y las habilidades sociales	Cuantitativo, descriptivo-correlacional	158	Cuestionario de redes sociales y habilidades interpersonales. 55 ítems	Coefficiente de correlación de Spearman, pruebas U de Mann-Whitney y H de Kruskal-Wallis	Casi el 40% de los adolescentes no se sentían cómodos hablando en público. El 70% reconoció problemas de concentración y 6 de cada 10 se percibían inútiles en ocasiones. Se encontró una relación significativa entre el uso de redes sociales y el autocontrol, pero no se hallaron correlaciones significativas entre las habilidades sociales, la autoestima y el uso de redes sociales

Arrivillaga, C., Rey, L. y Extremera, N. (2022), España (Arrivillaga et al., 2022)	Uso problemático de redes sociales e inteligencia emocional en adolescentes	Cuantitativo	597	Cuestionarios de IE (WLEIS) y de UPRS (BSMAS)	Chi cuadrado, U de Mann-Whitney, Correlación de Spearman	Las mujeres tienen un porcentaje superior de uso problemático de redes sociales (17,7%) que los hombres (13,4%). Los hombres puntuaron significativamente más alto en autoestima, regulación emocional e IE global. Para las mujeres, las dimensiones de percepción intrapersonal, asimilación, regulación emocional e IE tuvieron una correlación negativa y significativa con el UPRS
Soria, Villegas. 2024. Ecuador. (Soria & Villegas-Villacres, 2024)	Adicción a las redes sociales y su relación con la autoestima en adolescentes	Cuantitativo, descriptivo	406	ARS, Escala de autoestima de Rosenberg	Alfa Cronbach	Existe una correlación negativa entre la obsesión por estar conectado a las redes sociales y la autoestima. Se evidencia una correlación positiva entre la modificación del estado de ánimo y el uso excesivo de las redes con la autoestima. Los adolescentes que prestan más tiempo a las redes presentan mayores niveles de narcisismo.
Klimenko, Hernández, Carmona (2024)	Riesgo de adicción a redes sociales e internet, habilidades sociales y bienestar psicológico en estudiantes de básica secundaria	Cuantitativo, descriptivo-correlacional de corte transversal.	324	ERA-RSI, Escala de habilidades sociales, escala de bienestar psicológico para adolescentes	Distribución normal, U de Mann-Whitney, Kruskal-Wallis	Falta de relación entre riesgo de adicción y bienestar psicológico, que incluye también los niveles de autoestima y autoaceptación. En cuanto a la ansiedad, se identifica un nivel medio en la muestra estudiada, sin mayores variaciones en

						relación a los tiempos de uso de las redes sociales e internet.
Valencia-Ortiz, R., Garay-Ruiz, U. y Cabero-Almenara, J. (2023), México (2023)	Uso problemático de las redes sociales: el caso de estudiantes mexicanos	Cuantitativo, exploratorio	4011	Adaptación de la forma de escala de adicción a las redes sociales (SMAS-SF) de Sahin	Alfa Cronbach	Se asocia la adicción a las redes sociales con variaciones en los niveles de autoestima y ansiedad, dichos niveles se vuelven menores en tanto mayor sea la edad del sujeto. No obstante, los resultados manifiestan que los jóvenes no se autoperciben como adictos a las RRSS.
Estrada Araoz, E.G., et al. (2021), Perú (2021)	Adicción a internet y habilidades sociales en adolescentes peruanos	Cuantitativo, no experimental, descriptivo-correlacional	102	Escala de la Adicción a Internet de Lima y Lista de Chequeo de Habilidades Sociales	Coefficiente de correlación Rho de Spearman	Existe una relación inversa significativa entre la adicción a internet y las habilidades sociales. Uno de los hallazgos más relevantes asocia la adicción al internet con bajos niveles de autoestima. De igual manera, identifican que los comportamientos adictivos fingen como mecanismos para actuar frente a la ansiedad.
Cobis, Vilorio, 2021. Venezuela (2022)	Adicción a las redes sociales en adolescentes	Cuantitativo, muestreo no probabilístico por conveniencia	123	Cuestionario de adicción a las redes sociales (ARS)	Análisis multifactorial exploratorio	El uso excesivo de redes sociales afecta el entorno de los adultos jóvenes, generando ansiedad e inseguridad. La adicción a redes sociales ocupa una parte central en la vida del adolescente, influyendo en la autoestima, autoconcepto y relaciones interpersonales. Los adolescentes

						reconocen que no es adecuado usar las redes de forma continua, pero sienten que necesitan hacerlo.
Rodríguez Peña, Moreno Almazán. 2019. México	Ansiedad y autoestima: su relación con el uso de redes sociales en adolescentes mexicanos	No experiment al-transversal, correlacion al cuantitativo	120	Cuestionario de ansiedad de Beck, Exploración sobre influencia de Ansiedad y Autoestima por Uso de Redes Sociales	Estadísticos descriptivos, correlaciones	Los estudiantes de nivel de secundaria (13 a 16 años) demostraron tener una afectación mayor en cuanto a la correlación entre los niveles de autoestima y ansiedad y el uso excesivo de las redes sociales.

DISCUSIÓN

Los estudios encontrados tienen similitudes en aspectos que se consideran relevantes para el objeto de estudio de la presente investigación, haciendo énfasis en la muestra analizada, tipos de instrumentos aplicados y resultados.

Hay estudios que demuestran una relación inversa significativa entre los niveles de autoestima y la dependencia a las redes sociales. En resumen, entre menor sea el nivel de autoestima o autoconcepto, es mayor la dependencia a su uso cotidiano. De igual manera, existe un riesgo importante a minimizar como la dependencia del adolescente a las redes sociales (Álvarez Menéndez & Moral Jiménez, 2020; De La Iglesia & Castro Solano, 2024; García Murillo & Puerta-Cortés, 2020).

Existe una continuidad en la totalidad de los estudios encontrados que sugiere una relación directa entre los niveles de autoestima y el uso excesivo de las redes sociales en adolescentes. En algunos casos, el género parece ser un factor diferencial, siendo las mujeres quienes experimentan una mayor dependencia hacia su uso (Arrivillaga et al., 2022; Klimenko et al., 2021), no obstante, estas diferencias no parecen ser lo bastante significativas en la mayor parte de los estudios.

Un aspecto que demuestra tener mucha relevancia en los análisis encontrados es la relación que existe entre el uso problemático de las redes sociales, los niveles de autoestima y el desarrollo de habilidades sociales (Araoz et al., 2021; Hernández Cambolor & Moral Jiménez, 2024; Rubio Hernández et al., 2024; Soria & Villegas-Villacres, 2024). Estudios realizados en muestras de poblaciones ecuatorianas como el de Soria (Soria & Villegas-Villacres, 2024) explica que hay una relación significativa en términos negativos, es decir, que entre menor sea el desarrollo de las habilidades sociales del adolescente, mayor será su proclividad al uso del teléfono celular, generando un estado de ansiedad (nomofobia).

Por otra parte, un dato llamativo a destacar en la investigación es que la mayoría de los estudios encontrados se ocupan de investigar únicamente la relación que existe entre el uso de las redes sociales

con la autoestima en adolescentes, en tanto el número de estudios avocados a relacionar con la ansiedad como variable de estudio son realmente limitados. En la búsqueda realizada, sólo el estudio de Cobis y Viloría (Cobis & Viloría, 2022) así como el de Rodríguez y Moreno (Rodríguez Peña & Moreno Almazán, 2019) incluyen a la ansiedad en el análisis general de resultados, llegando a una deducción similar a la encontrada en los casos de los niveles de autoestima en adolescentes, lo cual identifica una importante área de estudio que merece ser profundizada con estudios que robustezcan la discusión en torno a su importancia.

En resumen, es posible encontrar que el bajo nivel de autoestima y la aparición de la ansiedad proveniente de diferentes causas (estrés escolar, miedo a la soledad, evasión, falta de desarrollo de habilidades sociales, entre otras) se relacionan de forma directa con el uso excesivo de las redes sociales en adolescentes. Hasta cierto punto, el género no es una variable relevante salvo en casos específicos, donde se evidencia una prevalencia mayor de uso problemático en mujeres, pero es evidente que el asunto puede ser más preocupante en tanto menor sea la edad del adolescente.

CONCLUSIONES

Con la aparición de los smartphones y la masificación de las redes sociales en la cotidianidad su uso ha empezado a convertirse en un tema de discusión sumamente relevante, sobre todo en cuanto a la diseminación de su uso en adolescentes. A partir de la investigación efectuada, se evidencia una relación significativa entre el uso excesivo de las redes sociales y los niveles de autoestima en adolescentes. Es posible identificar que, entre más bajo sea dicho nivel, habrá una mayor tendencia a depender de su uso.

Otra conclusión importante a destacar es que la mayor parte de los estudios que abordan el uso excesivo, problemático o adictivo de las redes sociales en adolescentes, se centran principalmente en la autoestima o en los identificadores comunes de su uso como adictivo, pero abordan muy poco a la ansiedad como variable de estudio. No obstante, se pudo identificar que la correlación entre ansiedad y uso excesivo de las redes sociales es similar a los niveles de autoestima, ya que se encuentran relacionadas a las mismas variables intervinientes como la falta de desarrollo de habilidades sociales, miedo a la soledad o evasión de la realidad.

Por último, existe una relación significativa entre la salud mental de los adolescentes con los niveles de autoestima y ansiedad. Dicho esto, resulta imperativo que los padres, docentes, y demás participantes en el entorno de los jóvenes sepan desarrollar estrategias de intervención que permitan identificar cuáles son los principales temores, miedos y estresores en los adolescentes, evitando así que encuentren en las redes sociales salidas evasivas que impidan un relacionamiento más sano con sus pares.

REFERENCIAS

- Álvarez Menéndez, M., & Moral Jiménez, M. D. L. 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>
- Araoz, E. G. E., Araoz, M. C. Z., Ramos, N. A. G., & Uchasara, H. J. M. (2021). *Adicción a internet y habilidades sociales en adolescentes peruanos de educación secundaria*. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.4675699>
- Arias, Y., Cabrera, Y., & Herrero, Y. (2019). Autoestima, ansiedad y depresión en adolescentes con consumo de riesgo de alcoholismo. *Multimed*, 23(3), 406–416.
- Arrivillaga, C., Rey, L., & Extremera, N. (2022). Uso problemático de redes sociales e inteligencia emocional en adolescentes: Análisis de las diferencias por género. *European Journal of Education and Psychology*, 1–16. <https://doi.org/10.32457/ejep.v15i1.1748>
- Challco, K., Rodríguez, S., & Jaimés, 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.
- Cobis, M., & Viloría, E. (2022). Adicción a las redes sociales en adolescentes. *Sistemas Humanos*, 2(1), 18–33.
- De La Iglesia, G., & Castro Solano, A. (2024). Autopresentación online auténtica: ¿cómo medirla?, ¿está relacionada con la personalidad, la salud mental y la conducta en línea? *Acta Colombiana de Psicología*, 27(1), 249–272. <https://doi.org/10.14718/ACP.2024.27.1.14>
- Ehmke, R. (2024, abril 17). *Cómo afecta el uso de las redes sociales a los adolescentes*. Child Mind Institute. <https://childmind.org/es/articulo/como-afecta-el-uso-de-las-redes-sociales-los-adolescentes/>
- García Murillo, A. C., & Puerta-Cortés, D. X. (2020). Relación entre el uso adictivo de Facebook y el autoconcepto en estudiantes colombianos. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, 59, 27–44. <https://doi.org/10.35575/rvucn.n59a3>
- Hernández Cambior, C., & Moral Jiménez, M. D. L. V. (2024). Uso de las redes sociales virtuales, percepción de soledad y habilidades sociales en jóvenes adultos españoles de la generación Z y la generación Y. *Acta Colombiana de Psicología*, 27(1), 229–245. <https://doi.org/10.14718/ACP.2024.27.1.13>
- Klimenko, O., Cataño Restrepo, Y. A., Otalvaro, I., & Úsuga Echeverri, S. J. (2021). Riesgo de adicción a redes sociales e Internet y su relación con habilidades para la vida y socioemocionales en una muestra de estudiantes de bachillerato del municipio de Envigado: Riesgo de adicción a redes sociales e Internet y su relación con habilidades para la vida y socioemocionales en una muestra de estudiantes de bachillerato del municipio de Envigado. *Psicogente*, 24(46). <https://doi.org/10.17081/psico.24.46.4382>

- Law, M., Stewart, D., Lette, I., Pollock, N., Bosch, J., & Westmorland, M. (1998). *Instrucciones para el formulario de revisión crítica de Estudios Cuantitativos*. McMaster University. <https://canchild.ca/system/tenon/assets/attachments/000/000/365/original/MNGuiaCuantiCanda06.pdf?license=yes>
- Moral, M. de la V., & Fernández, S. (2019). Uso problemático de internet en adolescentes españoles y su relación con autoestima e impulsividad. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 37(1), 103–119. <http://dx.doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.5029>
- Portillo-Reyes, V., Ávila, J., & 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.
- Rodríguez Peña, G., & Moreno Almazán, O. (2019). Ansiedad y Autoestima: Su relación con el uso de redes sociales en adolescentes mexicanos. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 22(1), 367–381.
- Romero, J., & Aznar, I. (2019). Análisis de la adicción al smartphone en estudiantes universitarios. Factores influyentes y correlación con la autoestima. *RED. Revista de Educación a Distancia*, 60, 1–12. <http://dx.doi.org/10.6018/red/60/08>
- Rubio Hernández, F. J., González Calahorra, E., & Olivo Franco, J. L. (2024). Adolescentes en la era digital. Desvelando las relaciones entre las redes sociales, el autocontrol, la autoestima y las habilidades sociales. *Ciencia y Educación*, 8(3), 39–58. <https://doi.org/10.22206/cyed.2024.v8i3.3209>
- Sahagún-Cuevas, M., Martínez-Castillo, A., Delgado-Quñones, E., & Salamanca-Rodríguez, 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.
- Sánchez, P., & Cohen, D. (2020). Ansiedad y depresión en niños y adolescentes. *Adolescere*, III(1), 16–27.
- Sigüenza, W., Quezada, E., & Reyes, M. (2019). Autoestima en la adolescencia media y tardía. *Revista ESPACIOS*, 40(15), 19.
- Soria, P., & Villegas-Villacres, N. D. J. (2024). ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES Y SU RELACIÓN CON LA AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES. *PSICOLOGÍA UNEMI*, 8(14), 19–29. <https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol8iss14.2024pp19-29p>
- Villavicencio-Ayub, E., Ibarra Aguilar, D. G., & Calleja, N. (2020). Tecnoestrés en población mexicana y su relación con variables sociodemográficas y laborales: Tecnoestrés en población mexicana y su relación con variables sociodemográficas y laborales. *Psicogente*, 23(44), 1–27. <https://doi.org/10.17081/psico.23.44.3473>
- World Health Organization. (2024a, septiembre 25). *Teens, screens and mental health*. <https://www.who.int/europe/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health>

World Health Organization. (2024b, septiembre 25). *Teens, screens and mental health*.
<https://www.who.int/europe/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health>