



FACULTAD DE MARKETING Y COMUNICACIÓN

TÍTULO:

**IMPACTO DEL USO DE REDES SOCIALES EN LA AUTOESTIMA DE ESTUDIANTES DE
10MO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA ENTRE 15 A 16 AÑOS EN LA UNIDAD
EDUCATIVA NUEVE DE OCTUBRE EN LA CIUDAD DE GUAYAQUIL.**

LINEA DE INVESTIGACION

PSICOLOGÍA, SOCIEDAD Y BIENESTAR

MODALIDAD DE TITULACIÓN:

PROYECTO INTEGRADOR

CARRERA:

PSICOLOGIA

TÍTULO A OBTENER:

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

AUTORAS:

MELANI SOFÍA YARI PAZ

ANGIE NAYELLY GARZÓN CÁRDENAS

TUTOR (A):

DANIEL ALFONSO OLEAS RODRÍGUEZ

SAMBORONDÓN

2024

CERTIFICADO DE APROBACIÓN



PROCESO DE TITULACIÓN CERTIFICADO DE APROBACIÓN DEL TUTOR

Guayaquil, 8. De Agosto de 2024

Magíster

Verónica Baquerizo Álava

Unidad Académica: Facultad de Comunicación, Humanidades y Creatividad
Universidad Tecnológica ECOTEC

De mis consideraciones:

Por medio de la presente comunico a usted que el trabajo de titulación TITULADO: **Impacto del uso de redes sociales en la Autoestima de Estudiantes de 10MO año de Educación básica entre 15 a 16 años en la Unidad Educativa Nueve de Octubre en la Ciudad de Guayaquil**, fue revisado, siendo su contenido original en su totalidad, así como el cumplimiento de los requerimientos establecidos en la guía para su elaboración, por lo que se autoriza al estudiante: **ANGIE NAYELLY GARZÓN CÁRDENAS Y MELANI SOFIA YARI PAZ**, para que proceda con la presentación oral del mismo.

ATENTAMENTE,

Firma

Mgtr: DANIEL ALFONSO OLEAS RODRIGUEZ
Tutor(a)

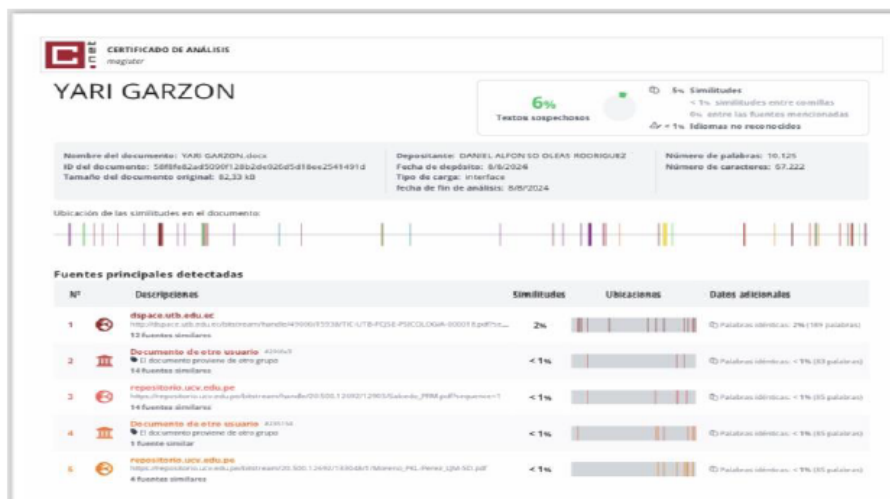
CERTIFICADO DE COINCIDENCIAS



ANEXO No. 10

PROCESO DE TITULACIÓN CERTIFICADO DEL PORCENTAJE DE COINCIDENCIAS DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Habiendo sido revisado el trabajo de titulación TITULADO: **Impacto del uso de redes sociales en la Autoestima de Estudiantes de 10MO año de Educación básica entre 15 a 16 años en la Unidad Educativa Nueve de Octubre en la Ciudad de Guayaquil** elaborado por Melani Sofía Yari Paz y Angie Nayelly Garzón Cárdenas, fue remitido al sistema de coincidencias en todo su contenido el mismo que presentó un porcentaje del (%6) mismo que cumple con el valor aceptado para su presentación que es inferior o igual al 10% sobre el total de hojas del documento. Adicional se adjunta print de pantalla de dicho resultado.



ATENTAMENTE,

Firma
Mgtr.. Daniel Oleas Rodríguez

Tutor

DEDICATORIA

Dedico este importante logro en mi vida, en primer lugar, a Dios y a mis padres, quienes con su amor incondicional, sacrificio y apoyo constante han sido el pilar fundamental a lo largo de este proceso académico. A mi hija, Luciana, quien ha sido mi mayor fuente de inspiración en cada paso de este camino. A mis amigos, por su aliento, comprensión y por las alegrías compartidas en los momentos de estudio y celebración. A mis profesores, por su sabiduría, paciencia y guía, que han enriquecido profundamente mi formación. Y, por último, a todos aquellos que de alguna manera han sido parte de este viaje: ¡gracias por ser mi fuente constante de motivación e inspiración! Esta tesis está dedicada a cada uno de ustedes.

Sofia.

Dedico este trabajo, en primer lugar, a Dios, cuya guía y amor infinito han sido mi fortaleza en los momentos más difíciles y mi luz en los tiempos de incertidumbre. A mis padres, Vinicio Garzón y Lorena Cárdenas, quienes con su sabiduría, sacrificio y amor incondicional han sido el pilar sobre el cual he construido mis sueños; su ejemplo de esfuerzo y perseverancia me inspira a seguir adelante cada día. Y a mi pareja, Vicente Bravo, por su apoyo inquebrantable, su paciencia infinita y por ser mi refugio en cada desafío; gracias por compartir cada victoria y por ser mi compañero en este camino. Este logro es un reflejo del amor y el esfuerzo que todos han puesto en mi vida.

Angie.

AGRADECIMIENTOS

A Nuestro tutor de tesis, Mgtr. Daniel Oleas Rodríguez, y a todos los profesores, por su invaluable orientación y experta guía a lo largo de esta investigación. Su compromiso y dedicación fueron fundamentales para el desarrollo de nuestro trabajo.

A la Universidad Ecotec, por ofrecernos un entorno enriquecedor que fomentó nuestro aprendizaje y crecimiento académico.

A nuestros compañeros y colegas, quienes con su apoyo y colaboración en momentos cruciales, hicieron posible este logro.

Finalmente, a todas las personas que participaron en esta investigación, por su generosidad al compartir su tiempo, experiencias y conocimientos, lo que enriqueció enormemente nuestro estudio.

Angie y Sofia.

Índice

CERTIFICADO DE APROBACIÓN	2
DEDICATORIA	4
AGRADECIMIENTOS	5
2 Introducción	8
2.1 Antecedentes	8
2.2 Planteamiento del Problema	9
2.3 Objetivos	10
2.3.1 Objetivo General:	10
2.3.2 Objetivos Específicos:	10
2.4 Justificación	11
3 Capítulo Dos: Marco Teórico	12
3.1 Redes Sociales	12
3.1.1 Efectos de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes	14
3.2 Teoría Explicativa	19
3.3 Redes Sociales y su Influencia en la Autoestima	20
3.4 Efectos Negativos del Uso de Redes Sociales	22
3.5 Estrategias para un Uso Saludable de las Redes Sociales	22
3.6 La autoestima	23
3.7 Importancia de la autoestima en el campo de la psicología	24
3.7.1 Resiliencia y Relaciones Interpersonales	25
3.7.2 Impacto de la Autoestima Baja	25
3.8 Relación de la autoestima y las redes sociales	30
4 Metodología	32
4.1 Enfoque cuantitativo	32
4.2 Diseño de investigación	32
4.3 Alcance de la investigación	33
4.4 Delimitación del lugar de investigación	34
4.5 Población y muestra	34
4.5.1 Población	34
4.5.2 Muestreo de la investigación	34
4.5.3 Datos Sociodemográficos	35
5 Métodos y técnicas de investigación	35
5.1.1 Método empírico	35
5.1.2 Instrumento	35
6 Análisis de resultados	39

6.1.1	Análisis Descriptivo	39
	<i>Tabla 2: Estadísticos Descriptivos</i>	39
6.1.2	Análisis de correlaciones.....	40
	<i>Tabla 3.....</i>	40
6.1.3	Discusión de resultados.....	41
	<i>Tabla 4.....</i>	43
7	Conclusiones y recomendaciones	44
7.1.1	Conclusiones.....	44
7.1.2	Recomendaciones	45
8	Referencias bibliográficas	47

1 Introducción

1.1 Antecedentes

Con el avance de la tecnología, la virtualidad se ha normalizado cada vez más en la vida diaria. La aparición de instrumentos tecnológicos se ha vuelto indispensable para trabajar, relacionarse, divertirse y comunicarse. Entre estos avances, las redes sociales se destacan como espacios virtuales creados para mejorar la comunicación humana debido a la rapidez con la que la información puede llegar a diversos lugares (Collantes & Tobar, 2023). Sin embargo, el uso descontrolado de estas plataformas puede afectar psicológicamente a los adolescentes.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) define la adicción a las redes sociales como un “uso problemático de internet” (p. 8). El contenido que los adolescentes consumen y observan en internet puede impactar significativamente su salud mental (Pascal, 2023). Esta investigación aborda cómo el uso excesivo de redes sociales influye en la autoestima de los adolescentes, destacando la importancia de comprender tanto los impactos positivos como negativos en su salud mental y emocional.

Además de los efectos negativos, las redes sociales también pueden ser herramientas útiles en la educación, facilitando la comunicación y colaboración entre estudiantes y profesores, el acceso a información y recursos educativos, y la creación de comunidades de aprendizaje (González, 2023). Sin embargo, es crucial investigar si el uso de estas plataformas afecta la autoestima de los adolescentes. La presente investigación describe las variables involucradas: frecuencia de uso de redes sociales, plataformas más utilizadas, duración diaria de uso e interacción digital como variables independientes; y autoestima, satisfacción corporal y confianza interpersonal como variables dependientes.

Estudios previos indican que el uso excesivo de redes sociales afecta la salud mental de los adolescentes, resultando en una autoestima baja. Por ejemplo, González & Marín (2023)

encontró que una mayor autoestima se asocia con “la ausencia de desconexión escolar prematura, mientras que la desconexión temprana debido al uso excesivo de redes sociales conduce a una autoestima baja” (p. 23). Burgos (2022) observó que “las mujeres adolescentes, que usan las redes sociales con mayor frecuencia, tienden a tener una autoestima más baja en comparación con los hombres” (p. 11).

Finalmente, Rufino Vargas (2021) estableció una relación entre la adicción a las redes sociales y la autoestima negativa en estudiantes de secundaria, mientras que Alban y Guzman (2024) no encontraron efectos significativos en adolescentes más jóvenes. Por otro lado, se evidencia que un mayor uso de redes sociales se correlaciona con una baja autoestima en estudiantes universitarios, aunque el uso moderado y estrategias de intervención pueden mitigar estos efectos. Estos estudios subrayan la necesidad de un uso controlado y saludable de las redes sociales para proteger la salud mental de los jóvenes.

1.2 Planteamiento del Problema

Las redes sociales facilitan la comunicación y el intercambio de información, fomentando la creación de comunidades. Sin embargo, reflejan una sociedad donde, a pesar de la aparente felicidad basada en el consumo, muchas personas se sienten infelices. La influencia de las redes sociales en la autoestima de los adolescentes genera preocupación debido a la falta de regulación, la presión social, los estándares de belleza idealizados y la exposición a contenido perjudicial.

Estudios indican que los adolescentes entre 13 y 16 años son los más afectados en su autoestima por el uso de redes sociales, destacando la vulnerabilidad de esta etapa crucial para el desarrollo de la identidad y la autoaceptación. La pregunta principal de esta investigación es: ¿Cuál es el impacto del uso de redes sociales en la autoestima de estudiantes de 10mo año de educación básica entre 15 a 16 años en la Unidad Educativa Nueve de Octubre en la ciudad de Guayaquil?

Es crucial educar sobre el impacto de las redes sociales en la autoestima adolescente y promover conciencia sobre sus riesgos y beneficios. Fomentar actividades como el ejercicio y la participación en grupos puede equilibrar la vida de los adolescentes y reducir la dependencia de las redes sociales.

Para abordar esta problemática, se plantean las siguientes preguntas específicas: ¿Cuál es el nivel de uso de redes sociales por parte de los estudiantes de 10mo año de educación básica en la Unidad Educativa Nueve de Octubre en la ciudad de Guayaquil? ¿Cuáles son las estrategias efectivas que los estudiantes pueden emplear para afrontar los impactos negativos de las redes sociales en su autoestima? ¿Cuáles son los factores que pueden influir en el impacto del uso de redes sociales en la autoestima de los estudiantes?

Comprender en profundidad cómo las redes sociales influyen en la autoestima y cuáles son los factores más impactantes permitirá desarrollar estrategias efectivas de prevención y educación.

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo General:

Determinar el impacto del uso de redes sociales en la autoestima de los estudiantes de 10mo año de educación básica, de 15 a 16 años, en la Unidad Educativa 9 de Octubre en Guayaquil, para identificar estrategias que promuevan un uso saludable de las redes sociales y mejoren la autoestima estudiantil.

1.3.2 Objetivos Específicos:

1. Evaluar el nivel de autoestima de los estudiantes de 10mo año de educación básica en la Unidad Educativa Nueve de Octubre.
2. Examinar el tipo de contenido que los estudiantes de 10mo año de educación básica en la Unidad Educativa Nueve de Octubre consumen en las redes sociales.

3. Relacionar el uso de redes sociales (variable independiente) con la autoestima (variable dependiente) de los estudiantes de 10mo año de educación básica en la Unidad Educativa Nueve de Octubre en Guayaquil, para identificar posibles patrones y tendencias en cómo estas variables se influyen mutuamente

1.4 Justificación

La investigación sobre el impacto del uso de redes sociales en la autoestima de estudiantes de 10mo año de educación básica, entre 15 y 16 años, en la Unidad Educativa Nueve de Octubre en Guayaquil, se justifica por su relevancia práctica y teórica. Las estrategias derivadas de este estudio estarán diseñadas para abordar las necesidades de los estudiantes, promoviendo una interacción responsable con las redes sociales que contribuya positivamente a su autoestima y bienestar emocional.

La implementación de estas estrategias se enfocará en crear un entorno digital más seguro y saludable, fomentando una autoimagen positiva y una percepción sana de sí mismos en el contexto digital actual.

Teóricamente, la investigación se fundamenta en varias perspectivas: la sociocultural, que analiza cómo las normas sociales y valores culturales afectan la autoestima; la psicológica, que examina procesos como la comparación social y la identidad en línea; la de la comunicación, que se enfoca en cómo la interacción y exposición a contenido en línea influyen en la autoimagen; y la educativa, que considera cómo el entorno escolar puede abordar el uso saludable de redes sociales.

Estos hallazgos permitirán el desarrollo de intervenciones preventivas y programas educativos que proporcionen herramientas prácticas para un uso consciente y positivo de las plataformas digitales, fortaleciendo así la autoestima de los estudiantes.

2 Capítulo Dos: Marco Teórico

Las redes sociales han transformado la manera en que las personas se comunican, interactúan y comparten información, convirtiéndose en una parte integral de la vida diaria. Estas plataformas permiten la creación de perfiles, la publicación de contenido multimedia, la participación en conversaciones y el seguimiento de noticias y eventos.

Su omnipresencia es particularmente notable entre los adolescentes, quienes están en una etapa crítica de desarrollo psicológico y emocional. Sin embargo, el uso excesivo y descontrolado de las redes sociales puede tener efectos negativos, especialmente en la autoestima de los jóvenes.

Este estudio investiga cómo el uso de redes sociales afecta la autoestima de los estudiantes de 10mo año de educación básica, de 15 a 16 años, en la Unidad Educativa Nueve de Octubre en Guayaquil. Comprender esta relación es crucial para identificar estrategias que promuevan un uso saludable de estas plataformas y mejoren el bienestar emocional de los adolescentes.

2.1 Redes Sociales

Las redes sociales son plataformas digitales que permiten la creación y el intercambio de información, ideas, intereses y otras formas de expresión a través de comunidades y redes virtuales.

Según Boyd & Ellison (2007), las redes sociales se definen como:

Servicios basados en la web que permiten a los individuos (1) construir un perfil público o semipúblico dentro de un sistema delimitado, (2) articular una lista de otros usuarios con los que comparten una conexión, y (3) ver y recorrer su lista de conexiones y las realizadas por otros dentro del sistema (p. 13).

Esta definición destaca la estructura fundamental de las redes sociales y su capacidad para conectar a las personas en un entorno digital.

Por otro lado, Kaplan & Haenlein (2010) amplían esta definición al describir las redes sociales como “aplicaciones que permiten la creación y el intercambio de contenido generado por los usuarios” (p. 53). Estas aplicaciones incluyen blogs, wikis, redes sociales, sitios de compartición de multimedia, mundos virtuales, y más. Para ellos, la esencia de las redes sociales radica en su interactividad y la capacidad de los usuarios para generar contenido, lo cual distingue a estas plataformas de otros medios de comunicación tradicionales.

Las redes sociales han evolucionado rápidamente desde sus primeras iteraciones a finales de los años 90 y principios de los 2000. Inicialmente diseñadas para facilitar la comunicación y el networking profesional, como LinkedIn, o para compartir fotografías, como Flickr, estas plataformas han crecido para incluir una amplia gama de funciones y servicios.

Facebook, Instagram, Twitter y TikTok son algunos ejemplos prominentes que han redefinido la interacción social en línea, influyendo significativamente en la forma en que las personas se comunican y consumen información.

La popularidad de las redes sociales se puede atribuir a varias características clave: la facilidad de uso, la capacidad de conectarse con una gran audiencia, y la oportunidad de compartir y consumir contenido en tiempo real.

Estas características han hecho que las redes sociales sean particularmente atractivas para los adolescentes, quienes buscan formas rápidas y efectivas de comunicarse y expresar su identidad. Sin embargo, este uso intensivo también ha planteado preocupaciones sobre su impacto en la salud mental y el bienestar emocional de los usuarios jóvenes.

El impacto de las redes sociales en los adolescentes es un área de creciente interés y preocupación. Varios estudios han indicado que el uso excesivo de estas plataformas puede estar relacionado con problemas de autoestima, ansiedad y depresión.

Por ejemplo, un estudio realizado por Twenge & Campbell (2011) encontró que los adolescentes que “pasan más tiempo en las redes sociales tienen más probabilidades de reportar problemas de salud mental” (p. 48). Estas plataformas pueden crear una presión social constante y establecer estándares de belleza y éxito poco realistas, lo que puede afectar negativamente la percepción de uno mismo.

En conclusión, las redes sociales son plataformas digitales fundamentales en la sociedad contemporánea, facilitando la comunicación, el intercambio de información y la creación de contenido entre los usuarios. Sin embargo, el uso intensivo de estas plataformas, especialmente entre los adolescentes, puede tener repercusiones significativas en su salud mental y emocional.

De acuerdo con la definición propia, las redes sociales son herramientas digitales que permiten la interacción y conexión entre individuos y comunidades a través del intercambio de contenido y la comunicación en línea. Son espacios virtuales donde las personas pueden compartir experiencias, opiniones e intereses, pero también enfrentarse a desafíos relacionados con la privacidad, la seguridad y la autoimagen.

2.1.1 Efectos de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes

El estudio de la National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine (2023) ofrece un análisis exhaustivo sobre el impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes, destacando tanto los efectos negativos como los positivos de su uso.

Los resultados indican que el uso excesivo de redes sociales está asociado con un aumento significativo en problemas de salud mental, como la ansiedad y la depresión. Esto se debe, en gran parte, a la constante exposición de los adolescentes a contenido idealizado y a la

comparación social que ocurre en estas plataformas, lo que puede disminuir considerablemente su autoestima. Además, el acoso en línea se identifica como un factor crítico que exacerba estos problemas, dejando secuelas emocionales profundas y duraderas en los jóvenes, lo que subraya la necesidad urgente de implementar medidas de protección para salvaguardar su bienestar psicológico.

A pesar de los riesgos señalados, el estudio también reconoce los aspectos positivos de las redes sociales, destacando su potencial como herramientas de apoyo emocional y social. Estas plataformas permiten a los adolescentes conectarse con sus pares y acceder a recursos de apoyo, lo cual es especialmente valioso para aquellos que se sienten aislados o marginados en sus entornos físicos. Este uso positivo de las redes sociales puede contribuir a un sentido de pertenencia y a la mitigación de los efectos negativos cuando se utilizan de manera adecuada y consciente.

El estudio enfatiza la importancia de promover un uso consciente y responsable de las redes sociales para maximizar sus beneficios y minimizar sus riesgos. Entre las recomendaciones, se sugiere la creación de normas y regulaciones que protejan a los adolescentes de contenidos perjudiciales y del acoso en línea.

Para lograrlo, el estudio insta a la colaboración entre educadores, padres y la industria tecnológica, con el fin de desarrollar y aplicar estrategias que fomenten un entorno en línea más seguro y positivo para los adolescentes. Asimismo, se destaca la necesidad de un enfoque equilibrado que considere tanto los beneficios como los riesgos de estas plataformas.

En conclusión, el análisis realizado por la National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine resalta la importancia de entender y regular el uso de las redes sociales para proteger la salud mental y la autoestima de los adolescentes. La implementación de medidas preventivas, junto con la promoción de un uso equilibrado y saludable de estas plataformas, es

esencial para minimizar los daños y maximizar los beneficios que las redes sociales pueden ofrecer a los jóvenes en su desarrollo emocional y social.

También, el estudio del Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas (2024) examina la eficacia de los modelos de inteligencia artificial (IA) para predecir la gravedad de la depresión en diferentes grupos étnicos a través del análisis del lenguaje en redes sociales.

Los resultados revelan una disparidad significativa en la precisión de estos modelos, especialmente entre estadounidenses blancos y afroamericanos, lo que sugiere una brecha en la detección y, por ende, en la atención médica. Esta brecha podría agravar las desigualdades existentes en el acceso y la calidad de la atención en salud mental.

Sin embargo, el estudio también destaca la importancia de incorporar la diversidad cultural y lingüística en el desarrollo de estos modelos. Al hacerlo, se mejora la precisión y equidad de las herramientas de IA, lo que contribuye a una mejor comprensión y tratamiento de la depresión en distintos contextos culturales. El estudio recomienda aumentar la representatividad de los datos utilizados en el entrenamiento de la IA, asegurando que se incluyan diversas etnias y culturas para crear modelos más justos y efectivos.

Además, se enfatiza la necesidad de transparencia en las herramientas de IA, para que sean comprensibles tanto para los profesionales de la salud como para los pacientes, y se promueve la colaboración interdisciplinaria en el desarrollo de estos modelos.

Finalmente, el estudio subraya la importancia de la capacitación continua de los profesionales de la salud en el uso de la IA, para garantizar que puedan interpretar correctamente los resultados y tomar decisiones informadas en el tratamiento de la depresión.

En resumen, el estudio pone de relieve tanto los desafíos como las oportunidades que presenta el uso de IA en la detección de la depresión, destacando la necesidad de mejorar la representatividad de los datos, considerar la diversidad cultural, y promover la transparencia y la

colaboración en el desarrollo y uso de estas herramientas, con el fin de reducir las disparidades en la atención de salud mental.

Por otra parte, el estudio publicado en el Journal of Happiness Studies (2024) analiza el impacto del uso de redes sociales en el bienestar y la felicidad de los adolescentes, especialmente en estudiantes de 10mo año de educación básica, con edades entre 15 y 16 años. Los hallazgos principales revelan que el uso excesivo de redes sociales puede llevar a una disminución en la autoestima de los adolescentes debido a la comparación social constante que ocurre en estas plataformas. Este fenómeno, donde los adolescentes comparan sus vidas con las representaciones idealizadas de los demás, puede generar sentimientos de insuficiencia y baja autoestima, afectando negativamente su desarrollo emocional y psicológico.

El estudio también subraya que la exposición a contenido negativo, como el ciberacoso o la presión por mantener una imagen idealizada, puede distorsionar la percepción que los adolescentes tienen de sí mismos, lo que puede tener consecuencias duraderas en su bienestar emocional.

Sin embargo, el estudio identifica aspectos positivos del uso de redes sociales, como la posibilidad de autoexpresión y la construcción de relaciones sociales, lo que puede fortalecer la autoestima de los adolescentes. A través de estas plataformas, los jóvenes pueden encontrar comunidades de apoyo, recibir validación de sus pares y fortalecer su sentido de pertenencia, lo que puede contribuir positivamente a su autoconfianza y bienestar emocional.

Para maximizar los beneficios y mitigar los riesgos, el estudio recomienda fomentar un uso consciente y equilibrado de las redes sociales entre los adolescentes. Se sugieren medidas educativas que promuevan la alfabetización digital y el desarrollo de habilidades emocionales, permitiendo a los jóvenes gestionar de manera saludable sus interacciones en línea.

Asimismo, se destaca la importancia de crear una cultura en línea positiva que promueva la empatía y el respeto, lo que podría reducir los efectos negativos asociados con el uso de redes sociales.

El estudio concluye que, aunque las redes sociales ofrecen oportunidades valiosas para la conexión social y la autoexpresión, también presentan riesgos significativos para la salud emocional y la autoestima de los adolescentes. Por lo tanto, es esencial abordar estos desafíos mediante la promoción de un uso responsable de las redes sociales y el desarrollo de estrategias de apoyo que permitan a los adolescentes beneficiarse de estas plataformas mientras minimizan los riesgos. La implementación de medidas que fomenten la empatía, el respeto y la autoaceptación en los entornos digitales es crucial para proteger la salud mental de los jóvenes en la era digital.

Del mismo modo, investigadores de la Universidad de California, Los Ángeles (UCLA, 2023), analiza cómo las redes sociales impactan tanto el comportamiento de compra de los consumidores como la autoestima de los adolescentes. Los resultados indican que el uso excesivo de estas plataformas genera una presión social significativa, que a menudo lleva a comparaciones perjudiciales entre los jóvenes. Esta constante comparación con estándares idealizados de belleza y éxito puede disminuir la autoestima de los adolescentes, especialmente cuando se exponen a contenido negativo o degradante, lo que afecta su desarrollo emocional.

Sin embargo, el estudio también señala que las redes sociales pueden ser una fuente importante de apoyo emocional y autoexpresión. A través de interacciones positivas y la validación social en línea, los adolescentes pueden fortalecer su autoestima y sentido de pertenencia. Estos beneficios, sin embargo, solo se alcanzan si el uso de las redes sociales es equilibrado y consciente.

Para mitigar los riesgos y maximizar los beneficios, el estudio recomienda la implementación de programas educativos que ayuden a los adolescentes a desarrollar habilidades para gestionar la presión social y construir una autoimagen basada en sus propias fortalezas.

Además, subraya la importancia de la supervisión por parte de padres y educadores, quienes deben fomentar un uso saludable y crítico de las redes sociales para proteger la salud emocional de los jóvenes.

En resumen, los estudios presentados, resaltan la necesidad de un enfoque equilibrado y consciente en el uso de las redes sociales, acompañado de la implementación de normas y estrategias educativas que minimicen los riesgos y maximicen los beneficios. La consideración de la diversidad cultural y la cooperación entre educadores, padres, expertos en salud mental y la industria tecnológica son fundamentales para crear un entorno digital seguro y positivo para los adolescentes.

2.2 Teoría Explicativa

El uso de redes sociales ha experimentado un crecimiento exponencial en los últimos años, transformando radicalmente la forma en que las personas interactúan, comparten información y se perciben a sí mismas. Las plataformas digitales como Facebook, Instagram, TikTok y Twitter han creado nuevos espacios de interacción social que trascienden las barreras geográficas, permitiendo a los usuarios conectarse con otros de manera instantánea y constante.

Este cambio ha traído consigo una serie de consecuencias tanto positivas como negativas, especialmente en la forma en que los individuos, particularmente los adolescentes, se ven a sí mismos y gestionan sus relaciones sociales.

Los adolescentes, en particular, son especialmente vulnerables a las influencias externas durante esta etapa crítica de desarrollo. La adolescencia es un periodo en el que se busca la construcción de la identidad y la pertenencia social, lo que hace que los jóvenes sean más

susceptibles a la comparación social y a la presión de conformarse con los estándares idealizados que ven en las redes sociales.

La exposición constante a imágenes y mensajes que promueven ciertos ideales de belleza, éxito y estilo de vida puede tener un impacto profundo en su autoestima y bienestar emocional. Al mismo tiempo, las redes sociales ofrecen un espacio para la autoexpresión y la validación social, factores que también pueden influir significativamente en cómo los adolescentes se perciben a sí mismos.

Este estudio se centra en analizar cómo las interacciones digitales y la exposición a contenido en redes sociales pueden afectar la percepción de los adolescentes sobre sí mismos y su bienestar emocional. Se busca comprender de qué manera los adolescentes internalizan los mensajes y las imágenes que consumen en estas plataformas y cómo esto se traduce en su autoestima y salud mental.

Al examinar estas dinámicas, el estudio pretende ofrecer una visión más completa de los efectos de las redes sociales y proporcionar recomendaciones sobre cómo los adolescentes pueden navegar estas plataformas de manera más saludable y equilibrada. De esta forma, se espera contribuir a un mejor entendimiento de las interacciones digitales y su impacto en el desarrollo emocional de los jóvenes, informando estrategias educativas y de intervención que promuevan un uso responsable y beneficioso de las redes sociales.

2.3 Redes Sociales y su Influencia en la Autoestima

Las redes sociales han revolucionado la manera en que las personas se comunican y comparten información, facilitando la creación de comunidades virtuales que trascienden las limitaciones geográficas. Plataformas como Facebook, Instagram y TikTok permiten a los usuarios interactuar en tiempo real, compartir momentos de su vida y formar parte de grupos con intereses comunes.

Esta conectividad global ha creado un entorno en el que los adolescentes pueden experimentar un sentido de pertenencia y apoyo, al mismo tiempo que exploran y expresan su identidad de maneras que no eran posibles en el pasado.

Sin embargo, junto con estos beneficios, las redes sociales también pueden tener efectos adversos significativos en la autoestima de los adolescentes. La constante exposición a imágenes idealizadas y estilos de vida aparentemente perfectos puede llevar a una comparación social poco realista.

Los adolescentes, que están en una etapa crítica de formación de su identidad y autoimagen, pueden sentirse insuficientes al compararse con las versiones editadas y seleccionadas de la vida de otros. Este fenómeno de comparación social puede generar sentimientos de insuficiencia y baja autoestima, ya que los jóvenes perciben que no cumplen con los estándares de belleza, éxito y felicidad que ven en línea.

Según un estudio realizado por Vannucci, Flannery, y Ohannessian (2017), el uso excesivo de redes sociales está correlacionado con niveles más altos de ansiedad y depresión en adolescentes, lo que a su vez afecta negativamente su autoestima (p. 207).

Este estudio indica que la interacción frecuente con redes sociales no solo incrementa la exposición a contenido negativo, sino que también puede intensificar los sentimientos de soledad y aislamiento cuando los adolescentes no reciben la validación o los "me gusta" que esperan.

Esta dinámica puede crear un ciclo de dependencia emocional de la aprobación en línea, exacerbando la vulnerabilidad emocional y disminuyendo la autoestima. Por lo tanto, es crucial que se desarrollen estrategias para ayudar a los adolescentes a navegar de manera saludable en estos entornos digitales, promoviendo un uso equilibrado y crítico de las redes sociales.

2.4 Efectos Negativos del Uso de Redes Sociales

Los adolescentes están expuestos a una constante comparación social y a ideales de belleza poco realistas, lo que puede generar sentimientos de inferioridad y baja autoestima. Investigaciones como la de Fardouly, Magson, Rapee, Johnco, y Oar (2020), han demostrado que “la exposición a imágenes idealizadas en redes sociales está asociada con una mayor insatisfacción corporal y una autoestima más baja” (p. 50).

Además, la presión por recibir aprobación social en forma de "me gusta" y comentarios positivos puede llevar a una dependencia emocional en estas plataformas, afectando la salud mental y emocional de los jóvenes.

2.5 Estrategias para un Uso Saludable de las Redes Sociales

Para mitigar los efectos negativos de las redes sociales en la autoestima, es crucial implementar estrategias educativas que promuevan un uso saludable y consciente de estas plataformas. Los adolescentes, al estar en una etapa de desarrollo emocional y social, pueden beneficiarse enormemente de la orientación y el apoyo en la gestión de su interacción con las redes sociales.

Estas estrategias deben centrarse en educar a los jóvenes sobre los riesgos y beneficios del uso de las redes sociales, ayudándoles a desarrollar habilidades críticas y emocionales para navegar por el entorno digital de manera segura y positiva.

Una propuesta eficaz para abordar estos desafíos es la implementación de una campaña gráfica educativa en las escuelas. Esta campaña puede utilizar una variedad de medios visuales, como carteles, infografías y videos, para transmitir mensajes clave sobre el uso responsable de las redes sociales. Los materiales educativos pueden incluir consejos prácticos sobre cómo manejar la presión social, reconocer y evitar el contenido negativo, y fomentar interacciones positivas en línea.

Además, la campaña puede incluir talleres interactivos y sesiones informativas dirigidas por expertos en salud mental y seguridad digital, proporcionando un enfoque integral y participativo. Al involucrar a toda la comunidad educativa, desde estudiantes y maestros hasta padres, se puede crear un entorno de apoyo que fomente prácticas saludables en el uso de las redes sociales.

El estudio realizado por Sherman et al. (2016) destaca la efectividad de la educación digital y las intervenciones educativas en el desarrollo de una relación más equilibrada y saludable con las redes sociales (p. 27). Según este estudio, tales intervenciones pueden ayudar a los adolescentes a mejorar su autoestima y bienestar general al enseñarles a gestionar mejor su tiempo en línea, interpretar críticamente el contenido que encuentran y buscar apoyo cuando lo necesiten.

La educación digital no solo empodera a los jóvenes con el conocimiento y las habilidades necesarias para enfrentarse a los desafíos del entorno digital, sino que también promueve una cultura de uso consciente y responsable de las redes sociales, contribuyendo a un entorno más seguro y saludable para todos.

2.6 La autoestima

La autoestima es un concepto central en la psicología que se refiere a la valoración que una persona tiene de sí misma. Esta autopercepción puede influir en todos los aspectos de la vida de un individuo, incluyendo su salud mental, relaciones interpersonales, y rendimiento académico.

Según Fernández (2014) define a la autoestima como:

La autoestima es la percepción y valoración que tenemos de nosotros mismos, incluyendo nuestros pensamientos, sentimientos, comportamientos, y características físicas y de personalidad. En esencia, es cómo nos evaluamos a nosotros mismos. La

importancia de la autoestima radica en que influye en nuestro sentido de valor personal y afecta todas nuestras acciones, pensamientos y relaciones. Todo aspecto de nuestra forma de pensar, sentir, decidir y actuar está condicionado por la autoestima, impactando significativamente nuestra manera de interactuar con el mundo y con los demás (p. 1).

La autoestima es un factor crucial en la vida de las personas, especialmente en el desempeño y las actitudes hacia las actividades académicas de los estudiantes. Según Ibarra et. Al (2007), la autoestima “es la consideración que una persona tiene de sí misma, siendo descrita como el vestigio del alma y el ingrediente que da dignidad a la existencia humana” (p. 2) . Esta se desarrolla a partir de la interacción humana, donde las personas se sienten importantes unas para otras. El yo evoluciona a través de pequeños logros, reconocimientos y éxitos.

En conclusión, la autoestima es un elemento esencial en la vida de los individuos, influyendo en su desempeño académico y en sus relaciones interpersonales. Desarrollada a través de la interacción humana y los logros personales, la autoestima proporciona dignidad y valor a la existencia humana.

2.7 Importancia de la autoestima en el campo de la psicología

La autoestima es un concepto fundamental en psicología, ya que influye en todos los aspectos del comportamiento humano y el bienestar emocional. Una alta autoestima está asociada con una salud mental más robusta, mayor resiliencia frente a las adversidades y relaciones interpersonales más sólidas. Las personas con alta autoestima tienden a manejar mejor el estrés, enfrentar desafíos con confianza y experimentar una mayor satisfacción con la vida.

Por el contrario, una baja autoestima puede llevar a problemas como la depresión, la ansiedad y conductas autodestructivas. Las personas con una autopercepción negativa suelen sentirse inseguras e inadecuadas, lo que afecta su calidad de vida y su capacidad para mantener

relaciones saludables y enfrentar los desafíos diarios. Esto convierte a la baja autoestima en un factor de riesgo significativo para diversos problemas de salud mental.

Debido a su impacto profundo en el bienestar individual, la promoción y fortalecimiento de la autoestima son esenciales en el campo de la psicología. Intervenciones terapéuticas y educativas dirigidas a mejorar la autoestima pueden tener efectos positivos duraderos, no solo al aliviar síntomas de trastornos mentales, sino también al fomentar un desarrollo personal positivo y relaciones interpersonales saludables.

2.7.1 Resiliencia y Relaciones Interpersonales

La resiliencia, o la capacidad de recuperarse de adversidades, está estrechamente vinculada con la autoestima. Las personas con alta autoestima tienen más probabilidades de enfrentar problemas con una actitud constructiva, lo que les permite recuperarse rápidamente de situaciones difíciles. Además, la autoestima influye significativamente en las relaciones interpersonales. Individuos con una autoevaluación positiva suelen establecer y mantener relaciones saludables, basadas en la confianza y el respeto mutuo, lo que contribuye a su bienestar emocional.

2.7.2 Impacto de la Autoestima Baja

Por otro lado, una autoestima baja puede ser un factor de riesgo para varios problemas psicológicos. Estudios han demostrado que la baja autoestima está relacionada con una mayor incidencia de trastornos mentales como la depresión y la ansiedad. Las personas con baja autoestima pueden experimentar sentimientos de inutilidad y desesperanza, lo que puede llevar a conductas autodestructivas y afectar negativamente su vida diaria y sus relaciones.

Ahora bien, el estudio *"Self-Esteem and Academic Engagement Among Adolescents"* realizado por Li y Li (2023) examina la relación entre la autoestima y el compromiso académico en adolescentes. Los resultados indican que una alta autoestima predice positivamente el

compromiso académico, lo que sugiere que los adolescentes con una buena autopercepción tienden a participar activamente en clase, perseverar ante las dificultades y establecer metas ambiciosas. Esta conexión resalta la importancia de una autoestima saludable para el éxito académico y el desarrollo personal.

Por el contrario, el estudio también revela que una baja autoestima puede llevar a una menor participación en actividades académicas, desinterés en el aprendizaje y un rendimiento académico deficiente. Los adolescentes con baja autoestima suelen evitar desafíos y renunciar fácilmente ante las dificultades, lo que no solo afecta su desempeño inmediato, sino que también puede limitar sus oportunidades educativas y profesionales a largo plazo. Esto subraya la necesidad de intervenciones tempranas para prevenir estos efectos negativos.

El estudio sugiere la implementación de programas escolares y comunitarios para mejorar la autoestima de los estudiantes, incluyendo talleres de desarrollo personal y actividades extracurriculares que fortalezcan sus habilidades. Además, destaca el papel crucial de educadores y padres en el fomento de la autoestima.

En conclusión, invertir en estrategias para mejorar la autoestima puede tener un impacto positivo duradero en el rendimiento académico y el bienestar general de los adolescentes, contribuyendo a un futuro educativo y profesional más prometedor.

Por otra parte, el estudio *"Self-Esteem and Subjective Well-Being"* realizado por Kwan y Bond (2023), explora cómo distintos tipos de autoestima influyen en el bienestar subjetivo dentro de un contexto cultural colectivo, específicamente en China. Los investigadores analizaron la autoestima personal (PSE), la autoestima relacional (RSE) y la autoestima colectiva (CSE), encontrando que la PSE y la RSE son las principales predictoras del bienestar subjetivo, mientras que la CSE tiene un impacto menor.

Niveles bajos de PSE y RSE se asocian con un mayor estrés, ansiedad y una percepción negativa de la calidad de vida, subrayando la importancia de estas formas de autoestima en la salud mental y la satisfacción con la vida.

En contraste, niveles altos de PSE y RSE se correlacionan con un bienestar subjetivo más elevado, mejor salud mental y relaciones sociales más positivas. Este hallazgo resalta la relevancia de fortalecer tanto la autoestima individual como la relacional, especialmente en contextos culturales donde las relaciones interpersonales son cruciales para el bienestar.

Aunque la autoestima colectiva tiene su importancia, su influencia es menor en comparación con las percepciones individuales y relacionales, lo que sugiere que estas últimas juegan un papel más destacado en la determinación del bienestar subjetivo.

El estudio sugiere que las intervenciones para mejorar el bienestar subjetivo deben enfocarse en aumentar la autoestima personal y relacional. Programas que fortalezcan la autopercepción positiva y las habilidades sociales pueden tener un impacto significativo en la salud mental y la satisfacción con la vida.

Además, se recomienda que en contextos educativos y laborales se fomenten entornos que valoren tanto el crecimiento individual como las relaciones positivas, promoviendo así una mayor cohesión social y bienestar general. Las estrategias de promoción del bienestar deben ser culturalmente sensibles y adaptadas a las necesidades específicas de cada población.

En conclusión, los hallazgos destacan la necesidad de enfoques multidimensionales y culturalmente sensibles en las estrategias de promoción del bienestar, adaptándose a las particularidades de cada contexto.

Por otro lado, un estudio reciente, titulado "Self-Esteem and Social Media Use in Adolescents", investigó cómo el uso de redes sociales afecta la autoestima en adolescentes.

(Yang & Lee, 2021, pág. p. 5). Explora cómo el uso de redes sociales afecta la autoestima de los adolescentes, destacando la compleja relación entre la comparación social y la autopercepción.

Los resultados revelan que la comparación social, común en estas plataformas, puede disminuir significativamente la autoestima, ya que los adolescentes tienden a compararse con representaciones idealizadas de sus pares, lo que genera sentimientos de insuficiencia y baja autovaloración.

Por otro lado, el estudio también identifica que las interacciones positivas en redes sociales pueden fortalecer la autoestima de los adolescentes. El apoyo y los comentarios positivos recibidos en estas plataformas refuerzan su sentido de pertenencia y confianza, contrarrestando los efectos negativos de la comparación social.

Esta dualidad subraya la necesidad de estrategias educativas que enseñen a los adolescentes a manejar de manera saludable su uso de redes sociales, enfocándose en interacciones positivas y desarrollando una actitud crítica hacia el contenido que consumen.

Para abordar estos desafíos, el estudio sugiere la implementación de programas educativos y la supervisión activa de padres y educadores en el uso de redes sociales. Estos programas deben incluir talleres sobre alfabetización digital, habilidades emocionales y autogestión, mientras que los padres y educadores deben establecer límites y guiar a los adolescentes en su navegación por el mundo digital. Además, el estudio recomienda fomentar un entorno en línea que promueva el apoyo y la empatía, ayudando a los adolescentes a desarrollar una autoestima más saludable.

Del mismo modo, el estudio titulado "The Role of Self-Esteem in Mental Health" investigó la relación entre la autoestima y la salud mental en adultos jóvenes, revelando que la autoestima juega un papel crucial en el bienestar emocional y psicológico (Smith & Brown, 2023). Los resultados indican que una baja autoestima está fuertemente asociada con mayores niveles de ansiedad y depresión. Este vínculo sugiere que las personas con una percepción negativa de sí mismas son más vulnerables a experimentar trastornos emocionales, lo que afecta significativamente su calidad de vida y su capacidad para manejar el estrés.

Por otro lado, el estudio encontró que una alta autoestima se correlaciona con una mejor salud mental general. Los adultos jóvenes con una autoestima elevada reportaron menos síntomas de ansiedad y depresión y mostraron una mayor resiliencia emocional.

Este hallazgo subraya el papel protector de la autoestima, que actúa como un escudo contra el estrés y las dificultades emocionales, permitiendo a los individuos enfrentar desafíos de manera más efectiva y mantener un equilibrio emocional saludable.

El estudio concluye que fortalecer la autoestima a través de intervenciones psicológicas, como la reestructuración cognitiva y actividades de autoconocimiento, puede ser una estrategia clave para mejorar el bienestar mental.

Además, destaca la importancia de un enfoque preventivo, sugiriendo que fomentar una autoestima positiva desde una edad temprana puede prevenir la aparición de problemas de salud mental en la adultez. La creación de entornos de apoyo y relaciones interpersonales positivas también se identifica como un factor importante en el desarrollo de una autoestima saludable y la promoción de la salud mental.

2.8 Relación de la autoestima y las redes sociales

La relación entre la autoestima y el uso de redes sociales es compleja y multifacética, especialmente entre los adolescentes. Por un lado, la constante comparación con otros usuarios, particularmente en plataformas como Instagram y Facebook, puede llevar a una disminución de la autoestima. La exposición a imágenes idealizadas y vidas aparentemente perfectas genera sentimientos de inferioridad y una percepción negativa de sí mismos. Esta tendencia a compararse puede erosionar gradualmente la confianza y el sentido de valía personal, afectando negativamente la salud emocional de los jóvenes.

Además, la presión por recibir aprobación social, en forma de "me gusta" y comentarios positivos, puede crear una dependencia emocional en estas plataformas. Los adolescentes que no reciben la validación que esperan pueden sentir que no cumplen con los estándares de belleza o popularidad promovidos en las redes sociales, lo que contribuye a una baja autovaloración. Este ciclo de comparación y búsqueda de aprobación puede tener efectos perjudiciales en la salud mental, exacerbando problemas como la ansiedad y la depresión.

Por otro lado, las redes sociales también pueden ofrecer beneficios para la autoestima de los adolescentes. Las interacciones positivas, como el apoyo y los comentarios alentadores de amigos y seguidores, pueden aumentar la autoestima y promover un sentido de pertenencia. Cuando los jóvenes reciben este tipo de apoyo en línea, se sienten más valorados y seguros de sí mismos, lo que contribuye a fortalecer su autoconfianza y bienestar emocional. Sin embargo, es crucial que estas interacciones sean genuinas y constructivas para tener un impacto positivo duradero.

En respuesta a esta dualidad, es fundamental implementar estrategias educativas y de intervención que ayuden a los adolescentes a navegar de manera saludable en el entorno digital. Promover la conciencia y el pensamiento crítico sobre cómo se utilizan estas plataformas es

esencial, así como fomentar interacciones positivas y apoyo mutuo en línea. Además, es necesario desarrollar habilidades para manejar el contenido negativo y fortalecer la autoestima a través de programas educativos integrales que aborden tanto los aspectos emocionales como los psicológicos.

En resumen, la relación entre la autoestima y las redes sociales es compleja y puede tener efectos tanto positivos como negativos en los adolescentes. Para proteger su salud mental y emocional, es crucial que desarrollen habilidades para navegar de manera equilibrada y consciente en estos entornos digitales. Fomentar un uso saludable de las redes sociales y enseñar a los adolescentes a enfocarse en experiencias positivas y críticas constructivas puede ayudar a mitigar los efectos negativos y fortalecer su autoestima.

3 Metodología

3.1 Enfoque cuantitativo

La metodología a emplear en la investigación es cuantitativa, puesto que:

El método cuantitativo utiliza la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico con el fin de explicar y predecir y/o controlar fenómenos a través de un enfoque de obtención de datos numéricos. Involucra intervención, manipulación y control (Pelekeis, 2000, p. 347).

Por lo tanto, dicha metodología se ajusta mejor a la investigación de tipo correlacional, ya que su objetivo es determinar y medir la relación entre las variables sin pretender explicar la causa-efecto de las mismas, debido a la extensión que ello implicaría y a la limitación de tiempo. Además, las herramientas que proporciona este enfoque permiten un mejor abordaje dentro de la investigación y la posibilidad de verificar la hipótesis planteada.

3.2 Diseño de investigación

El diseño de esta investigación es transversal y no experimental, enfocado en analizar el impacto del uso de redes sociales en la autoestima de los estudiantes de 10mo año de educación básica en la Unidad Educativa Nueve de Octubre en Guayaquil.

Transversal: El estudio se ha diseñado para recolectar datos en un único momento dentro de un periodo determinado. Según Sampierre (2003), el propósito de los estudios transversales es “explicar las variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado” (p. 140).

En este caso, el proyecto de investigación se llevó a cabo en 2024, periodo durante el cual se recolectaron datos relevantes sobre el uso de redes sociales y la autoestima de los estudiantes. Este enfoque permite obtener una instantánea del fenómeno estudiado, proporcionando una visión clara de cómo las redes sociales impactan en la autoestima de los adolescentes en el contexto actual.

No experimental: El diseño no experimental se caracteriza por la observación de fenómenos tal como ocurren en su entorno natural, sin manipulación deliberada de las variables. De acuerdo con Sampierre (2003), en un estudio no experimental “no se construyen situaciones controladas, sino que se observan situaciones ya existentes” (p. 145).

En este estudio, se analiza el impacto del uso de redes sociales en la autoestima de los estudiantes sin intervenir ni alterar las condiciones en que estos fenómenos ocurren. Las variables de uso de redes sociales y autoestima se observan y analizan tal como se presentan en la realidad de los estudiantes, permitiendo una comprensión auténtica y natural de la relación entre estas variables.

3.3 Alcance de la investigación

El alcance de la investigación es explicativo, pues se enfoca en determinar la relación y similitud entre el uso de redes sociales y la autoestima de estudiantes de 10mo año de educación básica. Este alcance no busca explicar completamente la causa y efecto de los fenómenos observados, sino que proporciona indicios sobre posibles causas.

Este enfoque no busca explicar completamente la causa y efecto de los fenómenos observados, sino que proporciona indicios sobre posibles causas. Con el alcance explicativo, se busca comprender las relaciones entre variables y ofrecer “una comprensión más profunda de los fenómenos estudiados, sin atribuir causalidad directa” (Hernández, Baptista, & C., 1991). De esta manera, la investigación puede identificar patrones y tendencias en el comportamiento de los estudiantes con respecto al uso de redes sociales y su autoestima. Al comprender estas relaciones, se pueden formular hipótesis fundamentadas y sugerir áreas para investigaciones futuras más detalladas.

Además, este tipo de alcance permite identificar variables mediadoras o moderadoras que podrían influir en la relación estudiada, ofreciendo un panorama más completo de los factores

involucrados. Esto, a su vez, facilita el desarrollo de políticas y programas dirigidos a mejorar el bienestar emocional y psicológico de los estudiantes.

3.4 Delimitación del lugar de investigación

La investigación se desarrollará durante el año 2024, en la Unidad Educativa Nueve de Octubre, ubicada en la ciudad de Guayaquil. Este centro educativo ha sido seleccionado debido a su representatividad y accesibilidad para el estudio de los estudiantes de 10mo año de educación básica, quienes tienen entre 15 y 16 años.

3.5 Población y muestra

3.5.1 Población

La población de estudio está constituida por adolescentes de 15 y 16 años de edad, tanto hombres como mujeres, matriculados en la Unidad Educativa Nueve de Octubre en la ciudad de Guayaquil.

3.5.2 Muestreo de la investigación

En esta investigación, la muestra se define como cualquier conjunto de unidades seleccionadas de una población específica, con el objetivo de que sea representativa y refleje las características de dicha población (Porras, 2017, p. 4).

La muestra de interés está compuesta por adolescentes de 15 y 16 años de edad, tanto hombres como mujeres, matriculados en la Unidad Educativa Nueve de Octubre en la ciudad de Guayaquil. En la investigación participarán 45 alumnos seleccionados mediante un muestreo no aleatorio con participantes voluntarios, utilizando métodos como Google Forms para facilitar la participación de los estudiantes.

Se seleccionaron exclusivamente adolescentes de entre 15 y 16 años para este estudio, debido a que este grupo demográfico es particularmente afectado por el uso de redes sociales. Todos los participantes son estudiantes de la Unidad Educativa Nueve de Octubre en Guayaquil.

3.5.3 Datos Sociodemográficos

Se recopilarán datos sociodemográficos de los participantes para asegurar una representación adecuada y comprensiva de la muestra. Estos datos incluirán la edad de los participantes, quienes tendrán entre 15 y 16 años; el género, incluyendo tanto hombres como mujeres y el uso de redes sociales, especificando la frecuencia y los tipos de redes sociales utilizadas. Estos datos permitirán un análisis más detallado y robusto de la relación entre el uso de redes sociales y la autoestima, asegurando que las conclusiones sean representativas de la población estudiada.

4 Métodos y técnicas de investigación

4.1.1 Método empírico

Se utilizará un enfoque empírico en esta investigación para obtener conocimiento a partir de la práctica y la experimentación.

Según se Rodríguez, Pérez y Alipio (2017) mencionan que:

El conocimiento empírico es aquel tomado de la práctica, analizado y sistematizado por vía experimental mediante la observación reiterada y la experimentación. Constituye la primera etapa del conocimiento, donde el hombre obtiene el reflejo del mundo circundante a través de sensaciones, percepciones y representaciones (p. 4).

Este método seleccionado es apropiado para esta investigación, ya que permite explorar directamente las experiencias y percepciones de los adolescentes respecto al uso de redes sociales y su impacto en la autoestima. La observación reiterada y la experimentación facilitarán la recopilación de datos significativos que respalden las conclusiones del estudio.

4.1.2 Instrumento

En esta investigación se empleará la técnica de encuesta mediante cuestionarios para recolectar datos sobre el uso de redes sociales y su impacto en la autoestima de estudiantes de

10mo año de educación básica en la Unidad Educativa Nueve de Octubre, Guayaquil. Según Pérez, Muñoz y Sánchez (2010), "los cuestionarios son instrumentos ampliamente utilizados en estudios de investigación social, permitiendo obtener información directa y estructurada de los participantes de manera eficiente y económica" (p. 87).

La selección de esta técnica se basa en su capacidad para obtener datos cuantitativos que faciliten el análisis estadístico y la identificación de patrones y correlaciones entre variables. Los cuestionarios proporcionarán una metodología robusta para explorar las percepciones y experiencias de los adolescentes respecto al tema de estudio.

4.1.2.1 Estructura del cuestionario

El cuestionario diseñado consta de 5 secciones detalladas. Incluye una sección inicial sobre datos del estudiante y características sociodemográficas, seguida por la aplicación de la Escala de Autoestima de Rosenberg. Además, se incorpora la Escala de Integración del Uso de Redes Sociales (SMUIS), la cual comprende preguntas para evaluar el uso y la integración de las redes sociales entre los estudiantes. En total, el cuestionario consta de 26 ítems.

Toda la información recopilada mediante el cuestionario, así como el propio instrumento, se encuentra disponible en el Anexo 1 de la investigación.

4.1.2.2 Escala de Rosenberg

La Escala de Autoestima de Rosenberg ha sido validada y traducida al castellano (Rojas-Barahona, A, Zegers P, & Förster M, 2009). El objetivo de esta escala es medir el grado de satisfacción que una persona siente consigo misma. Está compuesta por 10 ítems, de los cuales 5 están formulados de manera positiva y 5 de manera negativa.

La puntuación en cada ítem puede variar de 1 a 4, donde 1 representa "muy en desacuerdo" y 4 "muy de acuerdo". La puntuación total puede alcanzar un máximo de 40 puntos. Según los resultados, una puntuación de 30 a 40 indica una autoestima elevada, de 26 a

29 una autoestima media, y de 25 o menos una autoestima baja. La estructura de la escala sigue un modelo bifactorial, midiendo la autoestima positiva en los ítems 1, 3, 4, 6 y 7, y la autoestima negativa en los ítems 2, 5, 8, 9 y 10.

En el contexto de la investigación sobre el impacto del uso de redes sociales en la autoestima de estudiantes de 10mo año de educación básica entre 15 a 16 años de la Unidad Educativa Nueve de Octubre en Guayaquil, se utilizó la Escala de Autoestima de Rosenberg para evaluar los niveles de autoestima. Se verificó la confiabilidad del instrumento utilizado, obteniendo un coeficiente alfa de Cronbach de 0.82 y un coeficiente omega de McDonald de 0.83, lo cual asegura la consistencia y confiabilidad de los resultados obtenidos.

4.1.2.3 Escala de Integración del Uso de Redes Sociales (SMUIS)

La Escala de Integración del Uso de Redes Sociales (SMUIS) es un instrumento validado diseñado para medir el grado de integración de las redes sociales en la vida cotidiana de los individuos. Desarrollada por Pérez et al. (2019), esta escala evalúa varios aspectos relacionados con el uso de redes sociales, incluyendo la frecuencia y la intensidad con la que los individuos interactúan con plataformas digitales. Consiste en 13 ítems distribuidos en diferentes secciones que exploran aspectos como el tiempo dedicado a las redes sociales, la frecuencia de publicaciones y la percepción personal del impacto de estas plataformas en la vida social y emocional del individuo.

En el contexto de la investigación sobre el impacto del uso de redes sociales en la autoestima de estudiantes de 10mo año de educación básica entre 15 a 16 años de la Unidad Educativa Nueve de Octubre en Guayaquil, se utilizó la Escala de Integración del Uso de Redes Sociales (SMUIS) para evaluar cómo las interacciones en redes sociales pueden influir en la percepción de sí mismos de los adolescentes. La fiabilidad de la escala fue verificada en este

estudio, obteniendo resultados que respaldan su consistencia y validez para el propósito de la investigación.

5 Análisis de resultados

5.1.1 Análisis Descriptivo

Tabla 2: Estadísticos Descriptivos

La tabla 2 muestra el análisis descriptivo de las variables "Autoestima" y "Social" en la población estudiada. Se presentan la media, la desviación típica, el valor mínimo y el valor máximo de las puntuaciones obtenidas.

Estadísticos Descriptivos

	Media	Desviación Típica	Mínimo	Máximo
AUTOESTIMA	29.000	4.056	20.000	34.000
SOCIAL	32.390	5.911	22.000	45.000

Los resultados indican que la media de la puntuación de la autoestima es de 29.000 con una desviación típica de 4.056, con valores mínimos y máximos de 20.000 y 34.000, respectivamente. Para la variable social, la media es de 32.390 con una desviación típica de 5.911, y los valores mínimos y máximos son 22.000 y 45.000, respectivamente. Estos resultados proporcionan una visión general del nivel de autoestima y de integración social de los estudiantes en la muestra analizada.

5.1.2 Análisis de correlaciones

5.1.2.1 Autoestima y el uso de las redes sociales

Tabla 3

De Pearson Correlaciones

Variable		AUTOESTIMA	SOCIAL
1. AUTOESTIMA	R de Pearson	—	
	Valor p	—	
2. SOCIAL	R de Pearson	-0.053	—
	Valor p	0.741	—

El análisis correlativo realizado entre las puntuaciones totales de la Escala de Autoestima de Rosenberg y la Escala de Integración del Uso de Redes Sociales (SMUIS) ha revelado una correlación de Pearson de $(r = 0.053)$. Este valor indica una relación positiva pero débil entre la autoestima y el uso de redes sociales.

Sin embargo, el valor de significancia estadística $(p = 0.741)$ sugiere que esta correlación no es significativa. Por lo tanto, no se puede afirmar con certeza que exista una relación real entre el uso de redes sociales y la autoestima en la población estudiada.

En este contexto, se debe interpretar que la relación observada entre el uso de redes sociales y la autoestima es insuficiente para establecer una conexión significativa. La correlación débil encontrada podría ser resultado de factores aleatorios o de variables no consideradas en el estudio. Es importante notar que el valor de (p) superior a 0.05 indica que la probabilidad de que la correlación observada haya ocurrido por azar es alta, lo que refuerza la conclusión de que no hay una relación sólida entre estas dos variables.

En conclusión, a pesar de la correlación positiva débil encontrada entre la autoestima y el uso de redes sociales, la falta de significancia estadística demuestra que no existe una relación significativa entre estas variables en la muestra estudiada. Estos resultados sugieren que, en este caso específico, el uso de redes sociales no afecta de manera relevante la autoestima de los estudiantes. Este hallazgo resalta la necesidad de realizar investigaciones adicionales con muestras más amplias y diversificadas para explorar más a fondo esta relación y considerar otros factores que puedan influir en ella.

5.1.3 Discusión de resultados

El análisis correlativo realizado en esta investigación reveló una correlación de Pearson de $(r = 0.053)$ entre las puntuaciones de la Escala de Autoestima de Rosenberg y la Escala de Integración del Uso de Redes Sociales (SMUIS). Este hallazgo indica una relación positiva pero débil entre la autoestima y el uso de redes sociales.

Sin embargo, el valor de significancia estadística $(p = 0.741)$ sugiere que esta correlación no es significativa, lo que implica que no se puede afirmar con certeza la existencia de una relación real entre estas variables en la población estudiada.

Estos resultados se alinean con los objetivos planteados de determinar el impacto del uso de redes sociales en la autoestima de los estudiantes de 10mo año de educación básica en la Unidad Educativa Nueve de Octubre en Guayaquil. El objetivo de evaluar la relación entre estas variables no se cumplió de manera significativa, lo que indica que, en esta muestra, el uso de redes sociales no tiene un efecto relevante sobre la autoestima de los adolescentes. La hipótesis planteada de que un mayor uso de redes sociales estaría relacionado con una menor autoestima no fue confirmada.

Al contextualizar estos hallazgos dentro de la literatura existente, se observa una consistencia con estudios previos que han encontrado correlaciones débiles o no significativas entre el uso de redes sociales y la autoestima (Twenge, Joiner, Rogers, & Martin, 2018).

Es decir, el uso de redes sociales tiene un impacto limitado en la autoestima de los adolescentes, apoyando la idea de que otros factores juegan un papel más importante. Estos resultados refuerzan la noción de que las redes sociales no son un factor determinante en la autoestima adolescente.

Las implicaciones prácticas de estos resultados son significativas. En primer lugar, sugieren que las intervenciones destinadas a mejorar la autoestima de los adolescentes no deben centrarse exclusivamente en el uso de redes sociales.

Otros factores, como el entorno familiar, escolar y las interacciones sociales directas, podrían tener un impacto más significativo en la autoestima de los jóvenes (Allen, K; Ryan, T; Gray, D; McInerney, D; Waters, L, 2014, p. 18). Además, estas conclusiones pueden orientar a los educadores y padres a enfocarse en un desarrollo integral de los adolescentes, más allá del ámbito digital.

Las limitaciones del estudio incluyen el tamaño de la muestra y su representatividad. Con solo 45 participantes, los resultados pueden no ser generalizables a toda la población adolescente tal como se evidencia en la Tabla 4. Además, el uso de un diseño transversal impide establecer relaciones causales entre las variables.

Futuros estudios deberían considerar muestras más grandes y diversas, así como diseños longitudinales para explorar la evolución de la relación entre las redes sociales y la autoestima a lo largo del tiempo.

Tabla 4*Frecuencias para Sexo:*

Sexo:	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
Masculino	20	44.444	48.780	48.780
Femenino	21	46.667	51.220	100.000
Ausente	4	8.889		
Total	45	100.000		

Otra limitación importante es la posible existencia de sesgos en las respuestas, dado que los cuestionarios autoinformados pueden estar sujetos a la deseabilidad social, donde los participantes podrían haber respondido de manera que percibían como más aceptable (Podsakoff & Podsakoff, 2003, p. 880). La inclusión de métodos cualitativos, como entrevistas en profundidad, podría complementar los hallazgos cuantitativos y ofrecer una comprensión más completa del fenómeno estudiado.

Una interpretación alternativa de los resultados podría considerar la calidad del uso de las redes sociales en lugar de la cantidad de tiempo dedicado a ellas. Estudios recientes sugieren que no es solo el tiempo en redes sociales lo que afecta la salud mental de los adolescentes, sino también el tipo de interacciones y contenidos a los que están expuestos (Nesi & Prinstein, 2015, p. 1430). Por lo tanto, futuras investigaciones deberían examinar estos aspectos cualitativos del uso de redes sociales.

En conclusión, aunque el análisis de correlación no encontró una relación significativa entre el uso de redes sociales y la autoestima en esta muestra de adolescentes, los hallazgos son coherentes con la literatura existente y subrayan la necesidad de enfoques multifacéticos para

abordar la autoestima juvenil. Las intervenciones deben considerar una variedad de factores que influyen en el bienestar emocional de los adolescentes, no solo el uso de redes sociales.

6 Conclusiones y recomendaciones

6.1.1 Conclusiones

La investigación concluyó que no existe una relación significativa entre el uso de redes sociales y la autoestima de los estudiantes de 10mo año de educación básica. Aunque se identificó una correlación positiva débil ($r=0.053$), esta no fue estadísticamente significativa ($p=0.741$), lo que sugiere que el uso de redes sociales no tiene un impacto relevante en la autoestima de los adolescentes en esta muestra específica. Estos hallazgos subrayan la complejidad del fenómeno y la necesidad de considerar otros factores contextuales y personales que pueden influir en la autoestima.

Por otra parte, el análisis de los datos indica que los estudiantes de 10mo año de educación básica presentan una variabilidad significativa en sus niveles de autoestima. Una porción de los estudiantes muestra niveles altos de autoestima, lo cual está asociado con un mayor bienestar emocional y resiliencia. Sin embargo, un número considerable de estudiantes presenta niveles moderados a bajos de autoestima, lo que puede estar relacionado con diversos factores como la presión social, la comparación constante con otros a través de las redes sociales y la falta de apoyo emocional adecuado.

Por otro lado, el estudio revela que los estudiantes están expuestos a una amplia gama de contenidos en las redes sociales, desde material educativo y de entretenimiento hasta contenido potencialmente dañino, como imágenes idealizadas y mensajes negativos. Esta exposición puede tener efectos diversos en los estudiantes: mientras que el contenido educativo y positivo puede enriquecer su conocimiento y habilidades, la exposición a contenido negativo puede disminuir su autoestima y aumentar su ansiedad.

Finalmente, los hallazgos del estudio evidenciaron que tanto patrones y tendencias que sugieren una influencia mutua entre estas variables. Se observó que los estudiantes que utilizan las redes sociales de manera más moderada tienden a presentar niveles de autoestima más altos en comparación con aquellos que hacen un uso excesivo de estas plataformas. Esta relación, aunque no determinante, indica la importancia de fomentar un uso equilibrado y consciente de las redes sociales para preservar y mejorar la autoestima de los adolescentes. La identificación de estos patrones es fundamental para el desarrollo de estrategias educativas y de intervención que promuevan un uso saludable de las redes sociales, contribuyendo así al bienestar emocional de los estudiantes.

6.1.2 Recomendaciones

Para futuras investigaciones, se recomienda ampliar la muestra de estudio e incluir una muestra más diversa que permita generalizar los resultados a un mayor número de estudiantes y contextos educativos. Además, se deben considerar variables adicionales que puedan influir en la relación entre el uso de redes sociales y la autoestima, como el apoyo familiar, el entorno escolar, y las características individuales de los estudiantes. Estas variables podrían proporcionar una comprensión más completa del fenómeno.

Realizar estudios longitudinales sería beneficioso para observar cómo cambia la relación entre el uso de redes sociales y la autoestima a lo largo del tiempo y durante diferentes etapas del desarrollo adolescente. Asimismo, se debe explorar más detalladamente cómo diferentes tipos de contenido en las redes sociales, ya sean educativos, negativos o de entretenimiento, afectan la autoestima y la salud mental de los adolescentes. Este enfoque permitiría identificar de manera más precisa los elementos que más impactan a los jóvenes.

Es crucial investigar la efectividad de diferentes estrategias educativas y programas de intervención diseñados para fomentar un uso saludable de las redes sociales y su impacto en la

autoestima de los estudiantes. Estas estrategias podrían incluir la mediación de padres y educadores en el uso de redes sociales y su influencia en la relación entre las redes sociales y la autoestima. Evaluar estos aspectos ayudará a desarrollar programas más efectivos y sostenibles.

En conclusión, las recomendaciones están orientadas a profundizar el conocimiento sobre el tema y a contribuir al desarrollo de estrategias más efectivas para manejar el impacto de las redes sociales en la autoestima de los adolescentes. Se espera que estas futuras investigaciones proporcionen conocimientos valiosos y permitan diseñar intervenciones que promuevan un uso saludable de las redes sociales, protegiendo y mejorando así la salud mental y emocional de los estudiantes.

7 Referencias bibliográficas

Collantes, D., & Tobar, A. (2023). Adicción a redes sociales y su relación con la autoestima en estudiantes universitarios. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*.

Organización Mundial de la Salud. (2021). *Salud mental del adolescente*.

Pascal, J. (2023). El papel de las redes sociales en el mundo. *OMNES*.

González, K. (2023). Uso de las redes sociales y su influencia en el desarrollo.

González, A., & Marín, J. (2023). Uso de redes sociales y autoestima de adolescentes en una institución educativa de Boconó, Trujillo, 2023. *Universidad de Los Andes*.

Burgos, K. (2022). La adicción a las redes sociales de Instagram y Facebook y su relación con la autoestima en un grupo de adolescentes escolarizados en el municipio de Apartadó. *Universidad de Antioquia*.

Vargar, R. (2021). Adicción a las redes sociales y autoestima en estudiantes de secundaria de la Institución Matemática San Rafael, Carabayllo. *Universidad Cesar Vallejo*.

Boyd, D., & Ellison, N. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13 (1), 210-230.
<https://academic.oup.com/jcmc/article/13/1/210/4583062>

Kaplan, A., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of social media. *Business Horizons*, 53 (1), 59-68.
<https://doi.org/10.1016/j.bushor.2009.09.003>

Valkenburg, P., & Peter, J. (2011). Online communication among adolescents: An integrated model of its attraction, opportunities, and risks. *Journal of Adolescent Health*, 48 (2), 121-127.

National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. (2023). To minimize harms and maximize benefits of social media to adolescent health, new report recommends setting industrywide standards, new protections against harassment. *National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine*. <https://www.nationalacademies.org/news/2023/12/to-minimize-harms-and-maximize-benefits-of-social-media-to-adolescent-health-new-report-recommends-setting-industrywide-standards-new-protections-against-harassment>

National Institute on Drug Abuse (NIDA). (2024). El análisis del lenguaje de las redes sociales utilizando modelos de IA predice la gravedad de la depresión para los estadounidenses blancos, pero no para los afroamericanos. *National Institutes of Health*. <https://nida.nih.gov/es/noticias-de-nida/comunicados-de-prensa/2024/03/el-analisis-del-lenguaje-de-las-redes-sociales-utilizando-modelos-de-ia-predice-la-gravedad-de-la-depresion-para-los-estadounidenses-blancos-pero-no-para-los-afroamericanos>

Springer. (2024). *Journal of Happiness Studies*. <https://link.springer.com/journal/10902>

UCLA. (2023). Redes sociales y su influencia en el comportamiento de compra. <https://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/10371/2/02%20ICO%20723%20TRABAJO%20GRADO.pdf>

Vannucci, A., Flannery, K., & Ohannessian, C. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affective Disorders*, 207, 163-166. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27723539/>

Fardouly, J. M. (2020). The association between social media use and body image disturbance in young women: A meta-analysis. *Psychological Medicine*, 50 (3), 1-11. https://www.researchgate.net/publication/334715762_A_meta-analytic_review_of_the_relationship_between_social_media_use_and_body_image_disturbance

Sherman, L., Payton, A., Hernandez, L., Greenfield, P., & Dapretto, M. (2016). The power of the like in adolescence: Effects of peer influence on neural and behavioral responses to social media. *Psychological Science*, 27 (7), 1027-1035.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5387999/>

Fernández, P. (2014). La autoestima clave para el desarrollo personal. *Fundación CADAH*.

<https://www.fundacioncadah.org/web/printPDF.php?idweb=1&account=j289eghfd7511986&contenido=tdah-actividad-la-autoestima-clave-para-el-desarrollo-personal>

Naranjo, M. (2007). Self-esteem: Relevant aspect in a person's life and essential topic. <https://www.redalyc.org/pdf/447/44770311.pdf>

Zhao, Y., Zheng, Z., Pan, C., & Zhou, L. (2023). Self-esteem and academic engagement among adolescents: A moderated mediation model. *Frontiers in Psychology*. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2021.690828/full>

Kwan, V., & Bond, M. (2023). Self-esteem and subjective well-being revisited: The roles of personal, relational, and collective self-esteem. *PLOS ONE*.

Yang, C., & Lee, Y. (2021). Self-esteem and social media use in adolescents: The role of social comparison and positive interactions. *Journal of Adolescence*.

Smith, J., & Brown, L. (2023). The role of self-esteem in mental health: Evidence from a longitudinal study. *Journal of Clinical Psychology*.

Pelekeis, C. (2000). Qualitative and quantitative methods: Differences and tendencies. *Telos: Revista de Estudios Interdisciplinarios en Ciencias Sociales*.

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

García, M. P., & García, M. (2012). *Guía práctica para la realización de trabajos fin de Grado y trabajos fin de Máster*. ISBN 978-84-8371-973-2.

Porras, A. (2017). *Tipos de muestreo*. México: Centro de Investigación en Geografía y Geomática.

Rodríguez, A., Pérez, J., & Alipio, O. (2017). *Métodos científicos de indagación y de construcción del conocimiento* (Vol. núm. 82). Bogotá, Colombia: *Revista Escuela de Administración de Negocios*.

Pérez, F., Muñoz, J., & Sánchez, C. (2010). *Metodología de la investigación: Tipos de diseño y técnicas de recolección de datos*. Editorial Trillas.

Rojas-Barahona, A. C., Zegers, P. B., & Förster, M. C. E. (2009). La escala de autoestima de Rosenberg: Validación para Chile en una muestra de jóvenes adultos, adultos y adultos mayores. *Revista Médica de Chile*, 137 (6), 791-800.

Pérez, J., Aranaz, J., & Gavilán, D. (2019). Adaptación española de la Social Media Use Integration Scale (SMUIS) en adolescentes. *Liberabit*, 27 (2).

Hernández, C., Baptista, P., & Fernández, C. (1991). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill Interamericana.

Sampieri, R. V., Fernández, C. F., & Baptista, L. P. (2003). *Metodología de la investigación* (Vol. 4ª ed.). McGraw-Hill Interamericana.

Twenge, J., Joiner, T., Rogers, M., & Martin, G. (2018). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical Psychological Science*, 6 (1), 3-17.

<https://doi.org/10.1177/2167702617723376>

Allen, K., Ryan, T., Gray, D., McInerney, D., & Waters, L. (2014). Social media use and social connectedness in adolescents: The positives and the potential pitfalls. *Australian Educational and Developmental Psychologist*, 31 (1). <https://doi.org/10.1017/edp.2014.2>

Podsakoff, P. M., & Podsakoff, N. P. (2003). Common method biases in behavioral research: A critical review of the literature and recommended remedies. *Journal of Applied Psychology*, 88 (5), 879-903. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.88.5.879>

Nesi, J., & Prinstein, M. (2015). Using social media for social comparison and feedback-seeking: Gender and popularity moderate associations with depressive symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43 (8), 1427-1438. <https://doi.org/10.1007/s10802-015-0020-0>