



**UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**

**TRABAJO DE TITULACIÓN DE GRADO PREVIO A LA  
OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE PSICÓLOGO**

**PROPUESTA PRÁCTICA DEL EXAMEN DE GRADO O DE FIN DE CARRERA  
(DE CARÁCTER COMPLEXIVO)  
INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL**

**TEMA: INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN EL  
AUTOESTIMA ADOLESCENTE**

**Autores:**

**DELGADO SANCHEZ JOSSMAR JACOBO**

**CAJAS TORAL ADRIANA LETICIA**

**Acompañante:**

**PSC. CL. WASHINGTON MIRANDA VERA**

**Milagro, Mayo 2018**

**ECUADOR**

## DERECHOS DE AUTOR

Ingeniero.

Fabrizio Guevara Viejó, PhD.

**RECTOR**

Universidad Estatal de Milagro

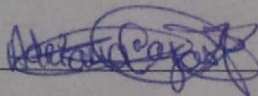
Presente.

Nosotros, **Cajas Toral Adriana L.** y **Delgado Sánchez Jossmar J.** en calidad de autores y titulares de los derechos morales y patrimoniales de la propuesta práctica de la alternativa de Titulación – Examen Complexivo: Investigación Documental, modalidad presencial, mediante el presente documento, libre y voluntariamente procedemos a hacer entrega de la Cesión de Derecho del Autor de la propuesta practica realizado como requisito previo para la obtención de nuestro Título de Grado, como aporte a la Temática **NIVELES DE AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES** del Grupo de Investigación **ANÁLISIS DE REDES SOCIALES EN PSICOLOGÍA Y EDUCACIÓN** de conformidad con el Art. 114 del Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, concedo a favor de la Universidad Estatal de Milagro una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos. Conservamos a nuestro favor todos los derechos de autor sobre la obra, establecidos en la normativa citada.

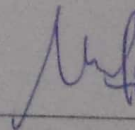
Así mismo, autorizamos a la Universidad Estatal de Milagro para que realice la digitalización y publicación de esta propuesta practica en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Los autores declaramos que la obra objeto de la presente autorización es original en su forma de expresión y no infringe el derecho de autor de terceros, asumiendo la responsabilidad por cualquier reclamación que pudiera presentarse por esta causa y liberando a la Universidad de toda responsabilidad.

Milagro, a los 30 días del mes de Mayo de 2018



Firma del Estudiante  
Adriana Cajas Toral  
CI: 095428470-9



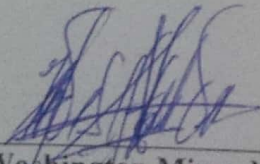
Firma del Estudiante  
Jossmar Delgado Sánchez  
CI: 094005533-8



## APROBACIÓN DEL TUTOR DE LA INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL

Yo, WASHINGTON R. MIRANDA VERA en mi calidad de tutor de la Investigación Documental como Propuesta práctica del Examen de grado o de fin de carrera (de carácter complejo), elaborado por los estudiantes CAJAS TORAL ADRIANA L y DELGADO SÁNCHEZ JOSSMAR J., cuyo título es "INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LA AUTOESTIMA ADOLESCENTE", que aporta a la Línea de Investigación ESTUDIOS BIOPSICOSOCIALES DE GRUPOS VULNERABLES DE LA POBLACIÓN previo a la obtención del Grado PSICÓLOGO; considero que el mismo reúne los requisitos y méritos necesarios en el campo metodológico y epistemológico, para ser sometido a la evaluación por parte del tribunal calificador que se designe, por lo que lo APRUEBO, a fin de que el trabajo sea habilitado para continuar con el proceso de titulación de la alternativa de Examen de grado o de fin de carrera (de carácter complejo) de la Universidad Estatal de Milagro.

En la ciudad de Milagro, a los 30 días del mes de Mayo de 2017.



Ps. Cl. Washington Miranda Vera

C.I.: 091578881 -4  
ACOMPANANTE

## APROBACIÓN DEL TRIBUNAL CALIFICADOR

El tribunal calificador constituido por:

**Washington Rafael Miranda Vera**

**Elka Jennifer Almeida Monge**

**Kerly Angela Alvarez Cadena**

Luego de realizar la revisión de la Investigación Documental como propuesta practica, previo a la obtención del título (o grado académico) de **PSICÓLOGO** presentado por

**JOSSMAR JACOBO DELGADO SÁNCHEZ.**

Con el título: **INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN EL AUTOESTIMA ADOLESCENTE.**

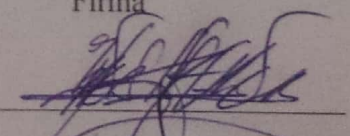
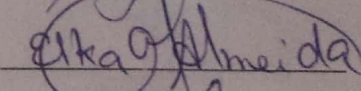
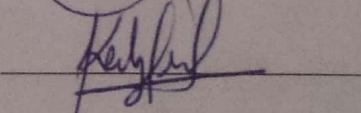
Otorga a la presente Investigación Documental como propuesta práctica, las siguientes calificaciones:

Investigación documental	[ 80 ]
Defensa oral	[ 19.5 ]
Total	[ 99.5 ]

Emite el siguiente veredicto: (aprobado/reprobado) aprobado

Fecha: 30 de Mayo de 2018.

Para constancia de lo actuado firman:

	Nombres y Apellidos	Firma
Presidente	<b>Washington Rafael Miranda Vera</b>	
Secretario /a	<b>Elka Jennifer Almeida Monge</b>	
Integrante	<b>Kerly Angela Alvarez Cadena</b>	



## APROBACIÓN DEL TRIBUNAL CALIFICADOR

El tribunal calificador constituido por:

**Washington Rafael Miranda Vera**

**Elka Jennifer Almeida Monge**

**Kerly Angela Alvarez Cadena**

Luego de realizar la revisión de la Investigación Documental como propuesta practica, previo a la obtención del título (o grado académico) de **PSICÓLOGA** presentado por

**ADRIANA LETICIA CAJAS TORAL.**

Con el título: **INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN EL AUTOESTIMA ADOLESCENTE.**

Otorga a la presente Investigación Documental como propuesta práctica, las siguientes calificaciones:

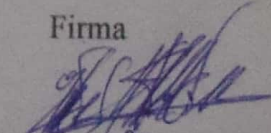
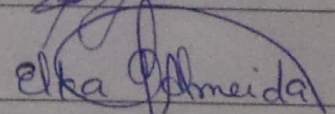
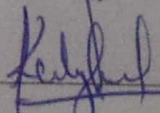
Investigación documental	[ 80 ]
Defensa oral	[ 19,3 ]
Total	[ 99,3 ]

Emite el siguiente veredicto: (aprobado/reprobado)

Aprobado

Fecha: 30 de Mayo de 2018.

Para constancia de lo actuado firman:

	Nombres y Apellidos	Firma
Presidente	<b>Washington Rafael Miranda Vera</b>	
Secretario /a	<b>Elka Jennifer Almeida Monge</b>	
Integrante	<b>Kerly Angela Alvarez Cadena</b>	

## DEDICATORIA

El presente trabajo va dedicado en primer lugar a mis padres quienes estuvieron conmigo a lo largo de todos mis estudios apoyándome, moral y económicamente para que así pueda seguir adelante. A mis hermanos que siempre estuvieron dispuestos a hacer lo que les pidiera para practicar y así ir mejorando. Este logro no es solo mío, es de todos nosotros. Sé que esto es muy importante para ustedes, así como lo es para mí.

A ese grupo tan pequeño de personas que conocí en estos cinco años de estudio dentro de una institución tan grande, que demostraron que aún en un ámbito en el que existe tanta competencia y rivalidad todavía hay personas a las que puedes llegar a llamar "amigos".

-Adriana Cajas Toral



## DEDICATORIA

El esfuerzo de este trabajo va dedicado a tres de las gemas más preciosas de mi cofre de tesoros.

A mi compañera de vida Fernanda V, y a mis padres, Leonor S. & Jaime D.

-Jossmar Delgado Sánchez.

## AGRADECIMIENTO

Agradezco a mi familia por siempre estar conmigo y no dejarme desistir aun cuando existieron momentos difíciles. A mis amigos ya que motivándonos y ayudándonos mutuamente pudimos llegar a nuestra tan anhelada meta. En especial a mi compañero de este trabajo, que además de ser mi compañero ha demostrado ser un excelente amigo con el cual llegamos a formar una gran amistad.

A mi tutor, por brindarnos la ayuda necesaria para la realización de este trabajo, quien aunque solo estuvo con nosotros un semestre, dio todo de sí para que pudiéramos absorber sus conocimientos de una manera más dinámica y comprensible. A mis profesores de la carrera que con sus conocimientos nos guiaron y resolvieron nuestras dudas cuando más lo necesitábamos. Y a todas las personas que de una manera u otra estuvieron presentes a lo largo de mi formación profesional, muchas gracias de todo corazón.

-Adriana Cajas Toral



## AGRADECIMIENTO

Agradezco en primer lugar a Dios por sus bondades y bendiciones a lo largo de este crecimiento como profesional y persona. A mi familia por su constante apoyo a pesar de los momentos de dificultad.

A mis compañeros de aula, siendo ese excelente grupo humano de amigos con los cuales siempre nos demostramos ayuda mutua y hoy estamos iniciando un paso como profesionales. Un agradecimiento más que especial a mi compañera y amiga de trabajo de Titulación, Adriana C, convirtiéndose en una hermana de esas que te regala la vida y con la cual me siento muy contento de estar juntos en estas instancias.

Agradecer también al Ps. Cl. Washington M, quién con sus conocimientos y experiencia nos guio a lo largo de esta investigación, a los Docentes de la carrera y a nuestra Alma Mater por permitirnos ser parte de la academia y convertirnos en profesionales. A todas las personas que conocí durante estos cinco años de formación de estudio profesional, a todos quienes de una forma u otra confiaron en mí. ¡Gracias Totales!

-Jossmar Delgado Sánchez.

# ÍNDICE GENERAL

DERECHOS DE AUTOR.....	ii
APROBACIÓN DEL TUTOR DE LA INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL.....	i
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL CALIFICADOR.....	ii
DEDICATORIA.....	iii
DEDICATORIA.....	iv
AGRADECIMIENTO.....	v
AGRADECIMIENTO.....	vi
ÍNDICE GENERAL.....	vii
RESUMEN.....	1
ABSTRACT.....	2
INTRODUCCIÓN.....	3
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	5
MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL.....	7
METODOLOGÍA.....	14
DESARROLLO DEL TEMA.....	16
CONCLUSIONES.....	20
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	21



# Influencia de las redes sociales en el autoestima adolescente.

## RESUMEN

En la siguiente investigación se presenta la revisión analítica y descriptiva de la influencia que tiene el uso de las redes sociales en la población adolescente y como esto afecta o beneficia a su autoestima. A su vez se hace referencia al uso que se le da a estas, lo cual influye en el desarrollo de la personalidad, autoestima y auto concepto de los adolescentes. Este trabajo fue elaborado con la ayuda de fuentes bibliográficas basadas en artículos científicos en los que constan datos tanto en el Ecuador como en el resto del mundo.

Se hace mención a la historia del crecimiento del internet y cómo la población ha ido aumentando la utilización de estas a medida que ha pasado el tiempo, abriéndose campo en las plataformas virtuales a las redes sociales, las que hoy en día son las que más acaparan la atención de los usuarios. También se hace referencia a cómo podría afectar a la imagen corporal de los adolescentes el consumo excesivo de esta y las reacciones tanto psicológicas como sociales que ocasionan en el ser humano.

**PALABRAS CLAVE:** autoestima, adolescentes, redes sociales, consecuencias, internet.

## **Influence of social networks on adolescent self-esteem**

### **ABSTRACT**

The following investigation presents the analytical and descriptive review of the influence that the use of social networks has on the adolescent population and how this affects or benefits their self-esteem. At the same time the reference is made to the use that is given to these, which influences the development of personality, self-esteem and self-concept of adolescents. This work was developed with the help of bibliographical sources based on scientific articles in which data are recollecting in Ecuador and the rest of the world.

We mention the history of the growth of the Internet and how the population has been increasing the use of these in all the time that has passed, and the developing in virtual platforms to social networks, which today are the ones that people monopolize the most the attention of the users. The reference is also made to how adolescents' body image could be affected by their excessive consumption and the psychological and social reactions that they can cause in the human being.

**KEY WORDS:** self-esteem, adolescents, social networks, consequences, internet.



## INTRODUCCIÓN

En la presente investigación se hace referencia a la influencia que tienen las redes sociales en la autoestima de los adolescentes, puesto que al tener más acceso a la internet y por su parte haber más contenido en ella, los adolescentes suelen pasar mucho tiempo en estas, sin tomar en cuenta las consecuencias que podría traer en su personalidad y en su desenvolvimiento psicosocial el uso o abuso de estas.

Para analizar esta problemática es necesario e importante mencionar algunas causas. Entre ellas, la falta de comunicación entre padres e hijos, lo cual genera en los adolescentes la necesidad de buscar un lugar donde sientan que encajan ya que en su hogar casi no son tomados en cuenta, de la misma manera se puede mencionar que muchos adolescentes sienten que hoy en día su voz no es escuchada y debido a esto intentan llamar la atención de los demás con videos que realizan en su hogar, quejándose o compartiendo su opinión para que de esta manera, sus contactos en diferentes redes sociales compartan sus videos y así darse a notar mucho más.

Las características negativas principales que se pronuncian muy a menudo, son la baja autoestima y la dependencia a las redes, trayendo consigo esto último, síntomas del síndrome de abstinencia si se llegan a separar por mucho tiempo de sus redes. Por otro lado también vemos consecuencias positivas, como ser más consciente con la situación actual de su país y demás acontecimientos que pasan en el resto del mundo.

Para esta investigación se utilizó la metodología descriptiva e interpretativa, con la que se recolectó una serie de artículos científicos referentes al tema elegido para que luego de analizar e interpretar dichos artículos se pueda realizar una descripción de los datos que se consideran importantes y a su vez dar un aporte sobre el tema.

La investigación de esta problemática se realizó por el interés de conocer como la generación actual basa su autoestima e imagen en lo que los demás piensen o comenten acerca de ellos, y a su vez tener una idea sobre si este tema ejerce una influencia totalmente negativa o positiva sobre el adolescente.

Pensamos que las redes sociales como tal no son una herramienta que perjudica a los individuos, pero si se les da un mal uso a estas, puede llegar a causar una dependencia y a raíz de esto, el adolescente que recién está formando su carácter va a basar su apariencia, personalidad y relaciones interpersonales a lo que ve en las redes sociales. Por otro lado, al encontrar todo tipo de información en estas, les será más fácil a los adolescentes estar preparados para su vida futura, es por esto que no se puede decir que las redes sociales causan efectos totalmente negativos ni totalmente positivos, solo se debe llegar a encontrar un balance para poder hacer un uso correcto de estas para que así no interfiera con nuestro día a día.



# CAPÍTULO 1

## PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Desde el surgimiento del internet, y con la creación de las distintas redes sociales, la distancia ha dejado de ser una barrera para poder contactar a personas a las que en muchos casos no podemos ver todos los días. A su vez, al ser de fácil acceso, estas han empezado a suplantar los sentidos y la necesidad de contacto humano lo cual no podría ser favorable para los adolescentes, ya que empiezan a crear en ellas un espacio para mostrarse, arreglar la imagen y construir un ideal de ellos mismos para de esta manera obtener resultados y el impacto que quieren.

Debido a esto, generan una necesidad de ser mejores que sus semejantes, y al no poder lograrlo, su autoestima se ve afectada, llenándolos de inseguridades, depresión y aislamiento. Por otro lado, al poder lograr y superar a sus iguales, crean un sentido de superioridad con la que creen ser intocables y que todos deben hacer lo que deseen.

Por estas razones surge la siguiente problemática: ¿De qué manera influyen las redes sociales en la autoestima de los adolescentes? ¿Qué consecuencias podría traer a los adolescentes la exposición constante al internet? ¿Qué factores de riesgos se presentan con la exposición prolongada al internet y las redes sociales?

### Objetivos

#### Objetivo General

- Analizar la relación existente entre el autoestima de los adolescentes y las redes sociales

## Objetivos Específicos

- Identificar las amenazas y oportunidades que ofrece el uso del internet.
- Determinar las consecuencias del uso excesivo de las redes sociales en los adolescentes.
- Determinar los factores de riesgo de la exposición prolongada al internet y redes sociales.



## CAPÍTULO 2

### MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

Para poder comprender la problemática de las redes sociales con la adolescencia debemos entender lo que sucede con los adolescentes a nivel emocional y corporal. Los cambios que estos poseen, inciden en la formación de sus relaciones sociales y es por esto que empiezan a interactuar mayormente por medio de redes sociales en donde encuentran grupos de pares adolescentes, por lo cual de esta manera estos grupos tendrán una influencia en su desarrollo individual.

También tenemos que tener en cuenta el concepto de lo que es la adolescencia y la autoestima. Según la Organización Mundial de la Salud define a la adolescencia, como un periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y 19 años, la cual se define como el desarrollo entre la niñez y la madurez. Mientras que la autoestima la define Maslow como la necesidad de respeto y confianza en sí mismo.

"En los últimos años se ha producido una revolución tecnológica que tuvo sus orígenes en 1969, con la creación del internet por parte del Departamento de Defensa de Estados Unidos, lo cual ha promovido el desarrollo y la masificación de nuevos aparatos tecnológicos". (Arab & Díaz, 2015)

Al tener más acceso a las tecnologías, podemos observar el impacto que esta genera en la sociedad, principalmente en los adolescentes, siendo estos la población más vulnerable e influenciable debido al uso y consumo excesivo del contenido que circula en el internet.

Cabe recalcar que el origen de las redes sociales nos lleva al año de 1995 cuando Randy Conrads crea el sitio web classmates.com en la cual se pretendía que la gente pueda

recuperar y mantener contacto con antiguos compañeros de estudio. Seguido a esta red, se empiezan a crear y promocionar otras más tales como MSN Messenger (1999) MySpace (2003), Hi5 (2003) entre otros.

Tiempo después el internet fue tomando mayor fuerza debido al uso de las redes sociales, la cual brinda un servicio de comunicación directa e inmediata lo que permitía a sus usuarios acortar distancias. Teniendo gran aceptación y siendo de fácil accesibilidad a las distintas plataformas desde terminales móviles, permitió a las redes sociales su crecimiento más rápido en muy poco tiempo. De esta manera se crearon las aplicaciones móviles que funcionan en cualquier teléfono inteligente con las que la idea principal es que los usuarios no se pierdan ninguna novedad en tiempo real de lo que sucede en su círculo social.

“Las redes sociales en internet son comunidades virtuales que funcionan como una plataforma de comunicaciones y formas de interacción social, definidas como un intercambio dinámico entre personas, grupos e instituciones.” (Rodríguez & Fernández, 2014)

Entre las redes sociales más utilizadas tenemos a Facebook, la cual fue creada por Mark Zuckerberg (2004) mientras estudiaba en la Universidad de Harvard. Su objetivo era diseñar un espacio en el que los alumnos de dicha universidad pudieran intercambiar una comunicación fluida y compartir contenido de forma sencilla a través de internet. Fue tan innovador su proyecto que con el tiempo se extendió hasta estar disponible para cualquier usuario de la red. Sin embargo tardó unos años en hacerse público y es recién a partir del 2007 donde comenzaron a desarrollarse versiones en español, portugués, francés, alemán y otros idiomas. (Pettijohn, LaPiene, Pettijohn, & Horting, 2012) Citado en (Fernández, 2015).



Para el 2007, Facebook ya era de uno de los sitios web más conocidos a nivel mundial y junto a Twitter, Instagram, Tumblr y Youtube, las redes sociales empezaron a ganar más popularidad, llegando así a ser a tener mayor acogida por toda la población, especialmente los adolescentes.

El uso masivo de internet por parte de los adolescentes y jóvenes lleva entonces a una reflexión (...) que permite visualizar tanto los riesgos como las oportunidades de esta nueva forma de comunicarse en línea. (Arab & Díaz, 2015)

El impacto que esto llega a causar en la autoestima de los adolescentes puede ser tanto positivo como negativo. Ya que si bien las redes sociales como Facebook o Instagram están diseñadas para compartir sucesos del día a día de sus usuarios, esto puede crear en ciertas personas sentimientos de envidia o celos al ver que a otros les va mejor en la vida o que poseen más oportunidades que los demás.

Estos sentimientos podrían desencadenar en la persona problemas de baja autoestima por lo que intentan aparentar algo que no son en sus redes sociales para de esta manera ganarse unos cuantos *Me Gusta* con lo que el individuo piensa tener la aceptación y admiración de otros que en muchos casos no conocen.

Al tener una cantidad considerable de *Likes* o comentarios positivos, los individuos se sentirán con ganas de seguir publicando y compartiendo sus experiencias. "Muchas personas, y sobre todo mujeres, buscan la aprobación y el aplauso de sus amigos en Facebook, sus followers en Twitter o en otras redes sociales como Instagram. (Fernández, 2015)

Según Morrison y Gore (2010) dentro de sus estudios realizados, encontraron que los adolescentes que se consideran a sí mismos dependientes del internet presentan niveles más altos de depresión. Asimismo esto podría generar otros trastornos psicológicos en los usuarios como el aislamiento, adicción, ansiedad por permanecer conectados y alertas a lo

que está sucediendo en las redes lo que causa en ellos una desorientación temporal por lo que olvidan realizar sus actividades y obligaciones normales. Citado del artículo Relación entre el tiempo de uso de las redes sociales del internet y la salud mental en adolescentes Colombianos. (Rodríguez & Fernández, 2014)

De la misma manera, con la exposición constante y frecuente a redes sociales, el adolescente desarrolla un sentimiento de temor y desconfianza al momento de establecer relaciones interpersonales, las cuales pueden llegar a niveles patológicos ya que en este grupo la inmadurez, inestabilidad emocional e irresponsabilidad son rasgos característicos. Al tener más acceso al internet desde una corta edad y poca supervisión por parte de un adulto crean su personalidad basada en lo que consideran que es aceptable dependiendo de lo que perciben en sus redes.

Asimismo el internet se convirtió en un campo donde pueden explorar su propia identidad y sexualidad, experimentar nuevas emociones y relaciones sociales, sin embargo, lleva a la exposición de situaciones que pueden ser de riesgo para su seguridad física y mental, o crear conductas que pueden ser etiquetadas como problemáticas, debido a que implican la trasgresión de ciertas normas y conceptos socialmente aceptados entre adultos. (García & López, Los riesgos de los adolescentes en Internet: los menores como actores y víctimas de los peligros de Internet, 2014)

Los adolescentes, en su mayoría mujeres, se muestran influenciadas por lo que le vende las sociedad como "el cuerpo perfecto", y debido a esto, ellas van creándose una insatisfacción con su imagen corporal, lo cual en muchos casos se puede convertir en una patología alimentaria. Además de esto, al estar comparándose constantemente con sus amigos o iguales genera en ellos una presión aun mayor que la que les genera compararse con personas que ven en la televisión o en los medios de comunicación.



Trottier, Polivy y Herman (2007) mencionan en su Teoría de la Comparación Social, que los individuos tienden a evaluarse a sí mismos por medio de la comparación con los demás, además son más propensos a compararse con aquellos que son iguales y al mismo tiempo, atractivos. Aquellos que el individuo perciba como iguales y que sean delgados los representan como una amenaza por lo que lo llegan a poner en un lugar al que quieren llegar. Debido a esto, las mujeres se sienten mayormente afectadas cuando son comparadas con sus iguales que con algún ideal televisivo. Citado de La Satisfacción con la imagen corporal: Su relación con las redes sociales y la autoestima. (Ladera, 2016)

Al tener esto en cuenta, se puede hablar sobre la influencia que ocasionan las redes sociales sobre la autoestima e insatisfacción con la imagen corporal. En un estudio realizado por Mabe, Forney y Keel (2014), citado por (Ladera, 2016) mencionan que las mujeres que pasan más tiempo usando redes como Facebook o Instagram muestran comportamientos más dirigidos a mejorar su apariencia, se muestran más propensas a prestar atención a los "likes" y comentarios, y tienden a subir fotos de ellas más frecuentemente y a comparar estas con las de sus amigos.

Las redes sociales, como Facebook, pueden tener mayor influencia que los medios de comunicación, ya que incluye la interacción y comparación entre iguales, en lugar de imágenes de ficción. (Ferguson, Muñoz, Garza, & Galindo, 2014) Citado de La satisfacción con la imagen corporal: Su relación con las redes sociales y la autoestima (Ladera, 2016)

Debido a estos factores es que se dice que esta, la denominada *generación digital* tiene más probabilidades de darle un mal uso al internet ya que quieren satisfacer sus necesidades las cuales son propias de su edad. Intentando pertenecer a un grupo, por lo que constantemente se están comunicando con sus amigos además de querer ser más notorios e influyentes para así mejorar su identidad personal al igual que en su grupo social.



Como ocurre en las adicciones químicas, las personas adictas a las redes sociales experimentan un síndrome de abstinencia cuando no pueden conectarse, caracterizado por la presencia de un profundo malestar emocional. (Echeburúa, 2012)

El estar todo el tiempo actualizado con lo que pasa en su círculo social ocasiona en los individuos que generen una dependencia hacia sus redes y *smartphones*, por lo que al sentir que están alejados de estos aparatos por mucho tiempo causa síntomas como ansiedad, depresión e irritabilidad y esto podría ser más intenso si existe la posibilidad de estar temporalmente sin acceso a la internet.

Greenfield (2009) menciona que “El sujeto muestra una ansia por las redes sociales y se produce un flujo de transrealidad que recuerda la experiencia de las drogas.” Citado desde (Echeburúa, 2012)

Normalmente, el uso de las redes sociales puede interferir con las actividades diarias del individuo cuando se hace un uso prolongado de estas. Si una adolescente tiene una personalidad extrovertida, es más probable que se convierta en una persona narcisista que intente siempre llamar la atención o querer ser admirado por los demás por lo que siente que necesita de las redes sociales para vivir, y de esta manera se convierte en un adicto.

“Estudios han demostrado que las personas extrovertidas sienten la necesidad de querer tener contacto con amigos de manera ilimitada y con su mundo virtual para obtener una mayor estimulación y un círculo social más amplio. Además se revelo que las personas con un nivel bajo de consciencia pasan más tiempo en redes sociales como Facebook.” (Sadia Malik, 2015)

Los adolescentes encuentran en la red intercambio de sus ideas con sus iguales, y alimentan su necesidad de socializar. “Si una persona con bajo autoestima recibe beneficios por estar conectado a estas redes, su tiempo de permanencia incrementara



reduciendo su tiempo en la interacción real, creando una ilusión de socialización” (Mínerva Sahagun; Blanca Martínez; Edna Delgado; Cesar Salamanca, 2015)

Por otro lado, aunque algunos adolescentes sientan la necesidad de llamar la atención, esto puede ser beneficioso para la sociedad, ya que al tener un gran impacto en la comunidad son capaces de realizar obras benéficas, ayudando a los demás ya que sus historias o su voz tienen mayor alcance que lo que podría tener un medio de comunicación convencional. De esta manera, pueden causar un impacto negativo o positivo con lo que digan cuando se expresen acerca de algo que sientan que no está bien y que afecte a su público. Hoy en día, las personas que realizan esto se las conoce como *Influencer*. Las cuales en su inicio solo se expresaban en redes como *Youtube* o *TwitCam*, pero ahora con la evolución de las aplicaciones se pueden ver en las *Stories* de Instagram, o los “*En vivos*” de Facebook.

“La generación Y, más conocida como *millennials* (nacidos entre 1981 y 1994), y la generación Z, también conocidos como *centennials* (nacidos entre 1995 y 2010), son niños, adolescentes y jóvenes 100% digitales. No imaginan su vida sin un Smartphones, redes sociales o video juegos. Son consumidores exigentes e innovadores” (INEC & Millward, 2018)

## CAPÍTULO 3

### METODOLOGÍA

En la presente investigación se procedió a utilizar una metodología dual descriptiva e interpretativa, la cual con las observaciones respectivas y análisis de la información recabada en la revisión de literatura, se promovió a realizar la formulación de hipótesis acerca de cómo las redes sociales tienen un impacto sobre el desarrollo psicológico y emocional en la población adolescente, logrando conclusiones y análisis de tipo bibliográfico y documental encontrando estudios que afirman que a lo largo de la historia las redes sociales generan un uso inadecuado en jóvenes que no tienen control sobre ellas y estas influyen en su autoestima.

Se realizó una revisión de los artículos científicos de manera meticulosa acerca de las redes sociales y su influencia en la autoestima de los adolescentes y como ambas variables tienen consecuencias tanto positivas como negativas para el individuo. Se analizó la problemática desde un punto de vista psicosocial en la población de adolescentes considerando que las redes sociales son capaces de influir en su autoimagen y auto concepto, lo cual debido a esto puede causar en ellos cierto tipo de trastornos con respecto a su autoestima. Después de haber seleccionado la problemática, y haber analizado los artículos de una manera más meticulosa, se procedió a clasificar todos los materiales que se han obtenido para que de esta manera, la problemática se vea dirigida a varios contextos y situaciones en diferentes locaciones del mundo en las que las nuevas formas de comunicación, el avance de las tecnologías y el uso y consumo excesivo de la internet llegan a tener un papel importante para el desarrollo de la autoestima de los adolescentes.

Luego de haber clasificado los diferentes artículos, datos e información más importante para el desarrollo del tema de investigación, se procede a interpretar los datos,



para de esta manera obtener las ideas principales, las características que refieren, el impacto que puede ocasionar en la vida de los adolescentes, para de esta manera se pueda conocer y reflexionar sobre las consecuencias que puede provocar el uso excesivo de las redes sociales y que problemas podría ocasionar en el adolescente si esto se convierte en una adicción la cual puede traer problemas tanto psicológicos como en su ámbito social.

## CAPÍTULO 4

### DESARROLLO DEL TEMA

A partir de la época de los años 80, el internet ha crecido exponencialmente debido a las diferentes opciones que ofrece para comunicarnos desde la comodidad de nuestro hogar. Sin embargo la población más grande de usuarios son los adolescentes, ya que están expuestos a los contenidos del internet desde que son muy pequeños.

*“En Ecuador, según las cifras del Instituto Nacional de Estadística y Censo, hay una población de 3.9 millones de millennials (23% de la población) y 5.4 millones de centennials (32% de la población).” (INEC & Millward, 2018)*

Un estudio en Ecuador dio a conocer que el 63% de la población *millennial* posee una cuenta en alguna red social, siendo Netflix, Facebook, Twitter y Youtube las aplicaciones que más utilizan. Por otro lado, en los *centennials*, el 75% posee alguna red social siendo las de mayor uso Instagram, Snapchat, Spotify y Youtube.

Las redes sociales generan una gran cantidad de contextos donde el adolescente puede expresar y explorar diferentes aspectos acerca de su identidad. Debido a esto, ellos pueden actuar de maneras distintas dependiendo del área en la que se encuentre, creando diferentes identidades para generar relaciones interpersonales e intrapersonales que pueden resultar destructivas o enriquecedoras dependiendo de cómo se desarrolle la comunicación.

En la adolescencia es muy común que la construcción de su identidad el grupo de pares tome un papel muy relevante y por este motivo, el adolescente va regulando algunos aspectos de su personalidad, dependiendo de las críticas que llegue a recibir por parte de su grupo. Pero esto no puede ser siempre algo beneficioso, ya que el *feedback* que recibe, puede ser por parte de personas anónimas que no tienen ningún tipo de relación con el adolescente y puede poseer un bajo nivel de empatía, por lo que al hacer cualquier



comentario, puede llegar a ser hiriente y no es capaz de evaluar lo que está diciendo, lo que afecta su auto concepto. Por lo que esto puede traer consecuencias negativas para el adolescente y su construcción de la identidad en especial cuando son comentarios negativos o descalificadores lo que puede atacar mucho en la autoestima de los demás.

La imagen corporal es otro factor que se ve en muchos casos afectado por el uso de las redes sociales principalmente en las mujeres, ya que la presión que siente con sus pares cada día hace que constantemente se estén comparando. Por esta razón algunos autores mencionan que Facebook, en los últimos años es la red social más común para la comparación social que existe entre las mujeres ya que pasan más tiempo en esta red social buscando la manera de mejorar su apariencia para de esta manera tener una mayor cantidad de *me gusta* pero a su vez son propensas a que los comentarios las llegue a afectar. Por otro lado, ciertos autores mencionan que se encontró que el uso de 20 minutos en Facebook puede ser favorecedor para el mantenimiento y preocupación acerca del peso y la forma corporal.

Además de esto también hay que considerar el hecho de que algunos adolescentes tienen dificultad para diferenciar los contenidos que ven, sean estos públicos o privados y debido a esto se pueden ver expuestos a situaciones que generen en ellos niveles de estrés y daños en su auto percepción errados, lo que puede traer serios problemas para la salud mental.

Sin embargo, con el crecimiento del internet también podemos ver que se ha hecho posible que los adolescentes transmitan desde la web, en donde ellos pueden exponer sus pensamientos y dar mensajes claros y seguros, lo que puede traer para aquellos que transmiten como para sus visitantes oportunidades enriquecedoras para su desarrollo.

Cabe recalcar que en un estudio realizado por el INEC, también se menciona que los centennials son más propensos a trabajar para el éxito personal, y esto es debido a su

exposición constante desde muy jóvenes al internet, por lo que son más emprendedores y quieren ser sus propios jefes.

En la investigación realizada por Castro & Moral, mencionan que no se puede hablar a ciencia cierta de adicción a internet ni a las redes sociales debido a que en los manuales diagnósticos para los trastornos mentales no se les menciona a estas patologías como un trastorno a considerar, sin embargo en la última revisión del manual DSM, en su tercera sección se incluye el Trastorno de juego por internet en el cual se aclara que aunque se haga uso en exceso de Redes sociales no equivale directamente a padecer este trastorno.

El uso de una de las redes sociales más utilizada por los adolescentes como lo es *Facebook*, en la cual los jóvenes comparten sus acontecimientos sobre sus vidas a diario, la cual representa un arma de doble punzada que refleja lo que sucede con su autoestima. El uso de los famosos "memes" en esta red social es sin duda alguna una de las imágenes más compartidas por los usuarios de la red, en donde denotan cierto grado de humor, que en relación con la autoestima el uso en abuso de esto evidencia la falta de humor propio del adolescente.

Las redes sociales nos permiten estar comunicados e informados de lo que sucede en nuestro medio, el uso de estas redes es muy común en los adolescentes quienes al hacer un mal uso de este servicio han cambiado su estilo de vida y actividades por una vida totalmente cibernética en las redes sociales debido al gran impacto que generan Twitter, Facebook, Instagram, SnapChat, entre otras. El acceso a estas redes sociales es de muy fácil acceso, ya sea desde dispositivos móviles o terminales de internet desde un computador.

La adicción de las redes sociales puede causar grandes daños a nivel psicosocial de los adolescentes. Instagram por ejemplo, donde los usuarios muestran todo tipo de fotografías, lo cual contribuye a que en su mayoría los adolescentes se comparen, hasta el



punto de generar obsesión por imitar los tipos de selfies, apariencias físicas, poses y demás causando inseguridad por imagen corporal en la autoestima de los adolescentes.

Con los datos e información recogidos de las diferentes fuentes bibliográficas, se puede mencionar como el uso de las redes sociales altera la percepción que tienen los adolescentes de ellos mismos por lo que se piensa que al estar todo el tiempo enchufado a estas, causan un distanciamiento con su alrededor. Además de crear una dependencia tanto a su celular como a los diferentes medio en los que pueden funcionar las redes sociales. Se piensa que al suceder esto, como se mencionó anteriormente, cuando el individuo está alejado por mucho tiempo de la tecnología causa en ellos una insatisfacción con su entorno por lo que llegara a tener sentimientos de enojo y aislamiento, lo que ocasionaría en su ambiente intrapersonal un desbalance ya que sus emociones interferirían con su vida cotidiana y su diario vivir y a su vez, con las personas que los rodean, y de esta manera sus relaciones interpersonales se verán muy afectadas al punto de que tal vez no pueda establecer una que sea de una duración prolongada.

Las relaciones son las que se ven mayormente afectadas si la dependencia a las redes se llegase a dar. Si en el hogar, los padres no se tiene un control sobre el tipo de contenido que los adolescentes consumen en la internet, los llegara a distanciar incluso de su círculo primario, ya que encuentran en otro lugar toda la atención que no reciben, por lo que serían más propensos a compartir información sobre su vida que tal vez podría llegar a manos de una persona que no piense en el bien y de esta manera tanto su vida como la de sus familiares se verían expuestos a muchas cosas. Sin embargo, si estas son controladas, el adolescente podría crear un ambiente seguro y estable tanto para su salud emocional como para con su círculo social físico más cercano.

## CAPÍTULO 5

### CONCLUSIONES

El uso que se le da al internet hoy en día, puede traer consigo un sinnúmero de afectaciones en la percepción de los individuos como en su desarrollo emocional y psicológico al basar esta, de una manera que en muchas ocasiones puede llegar a ser enfermiza debido a la necesidad de poseer la mayor cantidad de atención e información que este mundo virtual les provee.

Por otro lado en las redes sociales, los adolescentes son más susceptibles ante los comentarios que se les pueda hacer y es por eso que si reciben muchos comentarios negativos, su autoestima se verá afectada creando en ellos un sentimiento de inferioridad y aislamiento. Mientras que, si estos son comentarios agradables o que ellos perciban como algo bueno o halagador, podrán desarrollar una personalidad más abierta y extrovertida.

Debido al crecimiento de la internet y que la actual generación conocida como *centennials* es 100% digital, es casi imposible para los padres que estén pendientes de lo que hacen sus hijos en las redes sociales.

Podemos mencionar que las redes sociales logran desarrollar en un adolescente, especialmente en las mujeres, trastornos con respecto a su auto imagen ya que al estar en una edad muy sugestionable, se ven influenciadas mayormente por como su compañera de clases se ve y cuantos *likes* o comentarios positivos tiene su perfil.

Con los datos obtenidos previamente cabe mencionar que la adicción a las redes sociales puede tener reacciones negativas en el cuerpo parecidas a las que causan las drogas, como por ejemplo, al no tener acceso al internet o estar lejos de su celular, la persona presenta cambios de humor como irritabilidad, ira incontrolada y en muchos casos se presentan síntomas muy parecidos a los del síndrome de abstinencia.



Si bien es cierto en las redes sociales como Facebook, Twitter, Instagram, entre otros, se nos permite compartir sucesos de la vida diaria de cada usuario, y así también ampliar nuestro vínculo de interacción social, en nuestra sociedad actual resulta difícil pensar en una comunidad no ligada al uso de las nuevas tecnologías, en especial en la población joven. Los adolescentes hoy en día con el uso prolongado de las redes sociales interfieren en sus actividades diarias, causando una adicción, y generando un gran impacto en su autoestima.

Por otro lado, entre los factores de riesgos a los que se ven expuestos los adolescentes con el uso prolongado de las plataformas digitales, tenemos a la pornografía, el bullying, el desarrollo de un lenguaje no aceptable o vulgar y con esto puede afectar a la salud mental del individuo, es por esto que se debe dar orientación y debe haber una buena comunicación dentro de la familia para que así, no tengan que recurrir a estos sitios para encontrar la información que les hace falta.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

### Bibliografía

(s.f.).

1. Minerva Sahagun; Blanca Martinez; Edna Delgado; Cesar Salamanca. (2015). *Revista Médica*, 286-289.
2. Agüero, M. (2017). Intensidad de uso de Facebook y habilidades sociales en adolescentes. *PsicoInnova*, 16-34.
3. Aitana, Garcia-Oliva, Carlos, Piqueras, & José, A. (2017). Relacion del uso problematico de whatsapp con la personalidad y la ansiedad en adolescentes. *Salud y Drogas*, 27-36.
4. Arab, D. E., & Díaz, P. A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: Aspectos positivos y negativos. *Rev. Med. Clin. Condes*, 7-13.
5. Araujo-Robles, E. D. (2016). Indicadores de adiccion a las redes sociales en universitarios de Lima. *Revista digital de investigacion en docencia universitaria*, 48-58.
6. Barquero, A., & Calderón, F. (2016). Influencia de las nuevas tecnologías en el desarrollo adolescente y posibles desajustes. *Revista Cúpula*, 11-25.
7. Cáceres, M., & Ruiz-SanRoman, J. (2010). Comunicacion interpersonal y vida cotidiana. La presentacion de la identidad de los jovenes en Internet. *CIC. Cuadernos de Informacion y Comunicación*, 213-231.
8. Castellana Rosell, M., Sánchez-Carbonell, X., Graner Jordana, C., & Beranuy Fargues, M. (2007). El adolescente ante las tecnologías de la información y la comunicación: internet, móvil y videojuegos. *Papeles del Psicólogo*, 196-204.
9. Echeburúa, E. (2012). Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes. *Comunicaciones Breves*, 435-447.
10. Ferguson, C., Muñoz, M., Garza, A., & Galindo, M. (2014). Concurrent and prospective analyses of peer and media influences on female body dissatisfaction, eating disorder symptoms and life satisfaction in adolescent girls. *Journal of youth and adolescence*, 1-14.
11. Fernandez. (2015). 53.
12. Fernández, P. (2015). Nuevos patrones de Integracion Social. El uso de Facebook y el Twitter en adolescentes y el impacto en su autoestima. *Revista de Investistigación de Psicología Social*, 51-67.
13. Garalgordobil, M., & Ainhoa, D. (2006). Relaciones del autoconcepto y la autoestima con la sociabilidad, estabilidad emocional y responsabilidad en adolescentes de 14 a 17 años. *Analisis y modificacion de la conducta*, 37 - 64.



14. García, C., & López, M. (2014). Los riesgos de los adolescentes en Internet: los menores como actores y víctimas de los peligros de Internet. *Revista Latina de Comunicación Social*, 462-485.
15. Garcia, C., Piqueras, J., & Marzo, J.-C. (2017). Uso problemático de internet, el móvil y los videojuegos en una muestra de adolescentes alicantinos. *Health and Addictions*, 189-200.
16. INEC, & Millward, K. (21 de Enero de 2018). Generaciones Y y Z modifican la visión del mundo. *El Universo*, págs. 8-9.
17. Ladera, I. (2016). La Satisfacción con la imagen corporal: Su relación con las redes sociales y la autoestima. 1-29.
18. Ortega, J., Torralba, E., & Buelga, S. (2017). Distrés psicológico en adolescentes víctimas de cyberbullying. *Revista de estudios e investigación en psicología y educación*, 10-17.
19. Peña, K., Perez, M., & Rondón, E. (2010). Redes sociales en Internet: reflexiones sobre sus posibilidades para el aprendizaje corporativo y colaborativo. *Revista Teoría y Didáctica de Ciencias Sociales*, 173-205.
20. Pettijohn, LaPiene, Pettijohn, & Horting. (2012). Relationship between Facebook Intensity, Friendship Contingent Self-Esteem, and Personality in U.S. College Students. *Cyberpsychology: Journal of Psychology Research on Cyberspace*.
21. Rodríguez, A., & Fernández, A. (2014). Relación entre el tiempo de uso de las redes sociales en internet y la salud mental en adolescentes Colombianos. 131-140.
22. Sadia Malik, M. K. (2015). Impact of facebook addiction on narcissistic behavior and self-esteem among students. *Department of Psychology, University of Sargodha*, 260-263.
23. Sahagún-Cuevas, M., Martínez-Castillo, B., Delgado-Quiñones, 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*, 285-289.
24. Sánchez-Navarro, J., & Aranda-Juárez, D. (2014). El impacto de lo digital en la comunicación y las relaciones de los adolescentes. *Las nuevas tecnologías en niños y adolescentes*, 91-99.
25. Valero-Casas, C. A. (2015). La identidad del adolescente y el uso excesivo del internet. *PsicoEducativa*, 57-61.