



MAESTRIA EN PSICOLOGÍA CON MENCIÓN EN PSICOTERAPIA

Trabajo de Titulación:

**INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LA AUTOESTIMA DE LAS
MUJERES ADOLESCENTES ECUATORIANAS. UNA REVISION SISTEMATICA
DE LA LITERATURA**

Autora: Ana Elizabeth Alvear Obando

Tutora: Rocio Játiva

Quito, marzo del 2024

DECLARACIÓN JURAMENTADA

Yo, **Ana Elizabeth Alvear Obando**, con cédula de identidad 0603413691 declaro bajo juramento que el trabajo aquí desarrollado es de mi autoría, no ha sido previamente presentado por ningún grado a calificación profesional y que se ha procesado debidamente la información utilizada en las referencias bibliográficas incluidas en el presente documento.

A través de la presente declaración, cedo mis derechos de propiedad intelectual correspondiente a este trabajo a la **UNIVERSIDAD INTERNACIONAL SEK**, según lo establecido por la Ley de Propiedad Intelectual, por su reglamento y por la normativa institucional vigente.

Firma

Ana Elizabeth Alvear Obando

C.C. 0603413691

Declaratoria

El presente trabajo de investigación titulado:

**Influencia de las redes sociales en la autoestima de las mujeres adolescentes
ecuatorianas. una revision sistematica de la literatura.**

Realizado por:

Ana Elizabeth Alvear Obando


Como un requisito para la Obtención del Título de:

Magister en Psicología Clínica con Mención en Psicoterapia

Ha sido orientado por la profesora

Mgs. Rocío Játiva

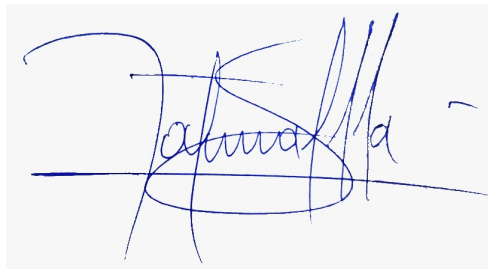
Quien considera que forma parte de un trabajo original de su autor



DIRECTOR

Docentes Informantes:

Después de revisar el trabajo de investigación presentado. Los docentes informantes lo han calificado como apto para su defensa oral frente a un tribunal examinador.



Mgs. Patricia Pitta



Mgs. Michelle Medina

DEDICATORIA

Quiero dedicar este trabajo a las personas que han sido mi fuente de apoyo y motivación a lo largo de este proceso:

A Francisco, mi esposo, por su apoyo constante durante estas largas jornadas de dedicación a este trabajo, ha sido mi motivación y apoyo para darme la fortaleza necesaria y cumplir con mis sueños.

A mis amados hijos, Luciana y Emilio, quienes con su inocencia, alegría y enseñanza, han logrado comprender desde su amor los momentos más complicados durante este camino.

Y finalmente, a todos los profesionales en sus diferentes experticias, que han sido mi inspiración y ejemplo durante la maestría, quienes han influenciado en mi nueva forma de ver la vida para este nuevo camino.

Este trabajo está dedicado a todos ustedes con mucha gratitud.

AGRADECIMIENTOS

Quiero expresar mi mas sincero agradecimeinto a todas las personas e instituciones que han contribuido de manera significativa a la realizacion de este trabajo:

A la UNIVERSIDAD INTERNACIONAL SEK, por brindarme la oportunidad de realizar este trabajo y por proporcionarme los recursos necesarios para llevar a acabo esta investigación.

A mis profesores, tutor y lectores, por su guía y valiosas recomendaciones a lo largo de este proceso, los cuales han sido fundamentales para el desarrollo de este trabajo.

Finalmente a mi familia, mi profundo agradecimiento y amor a mi esposo e hijos quienes han contribuido incondicionalmente de muchas maneras para que todo esto se haya logrado. No habria sido posible sin el aporte principal de mi esposo quien incondicionalmente me apoyo en todo momento para que pueda cumplir mis sueños. Les amo familia.

INDICE DE CONTENIDO

	Resumen	9
	Abstract	10
	1. INTRODUCCIÓN.	11
1.1	<i>Problemática</i>	12
1.2	<i>Pregunta de investigación</i>	14
1.3	<i>Objetivo general:</i>	14
1.4	<i>Objetivos específicos</i>	15
1.5	<i>Hipótesis:</i>	15
1.6	<i>Justificación</i>	15
	2. MARCO TEÓRICO	18
2.1	<i>Autoestima</i>	19
2.2	<i>Redes Sociales</i>	21
2.3	<i>Adolescencia</i>	24
	3. MÉTODO	26
3.1	<i>Enfoque de investigación</i>	26
3.2	<i>Paradigma</i>	27
3.3	<i>Diseño de investigación</i>	27
3.4	<i>Alcance</i>	28
3.5	<i>Estrategia de exploración</i>	28
3.6	<i>Fuentes de información</i>	28
3.7	<i>Criterios de elegibilidad</i>	29
3.7.1	<i>Criterios de inclusión</i>	29
3.7.2	<i>Criterios de exclusión</i>	29
3.8	<i>Procesamiento de Datos</i>	29
3.9	<i>Evaluación de Calidad Metodológica de los Estudios</i>	30
	4. RESULTADOS.	32
4.1	<i>Diagrama de flujo</i>	32
4.2	<i>Características de los Estudios</i>	36
	5. DISCUSIÓN.	49
	6. BIBLIOGRAFÍA	¡Error! Marcador no definido.
	Anexos	¡Error! Marcador no definido.

Tabla.3 Características de los estudios-Matriz de instrumentos utilizados para el estudio de las variables.

INDICE DE FIGURAS

Figura 1. Listas de verificación según PRISMA.....	30
Figura 2. Diagrama de flujo-PRISMA.....	32
Figura 3. Estudios Seleccionados según año de publicación.....	34
Figura 4. Países de los Estudios Seleccionados.....	34
Figura 5. Revistas de Estudios Seleccionados.....	35
Figura 6. Campo de estudio de investigaciones seleccionadas.....	35
Figura 7. Metodología de investigaciones seleccionadas.....	36
Figura 8. Variables del estudio.....	47

Resumen

La actual revisión sistemática se realiza debido a los antecedentes que se han evidenciado con el uso frecuente de las redes sociales en las jóvenes y las adolescentes ecuatorianas, infiriendo que puede causar adicción e influencia en la autoestima de los mismos, debido a ello investigaciones como las de Perales demuestran que ciertamente las redes sociales tienen una gran influencia en los adolescentes y esto repercute en su autoestima (Perales, 2022). Para ello se realizó la aplicación del método PRISMA, en donde se seleccionaron 10 estudios, de los cuales se han tomado los principales resultados y hallazgos, permitiendo establecer que, no existe diferencia significativa en el sexo de los adolescentes con el uso de las redes sociales, sin embargo, genera mayor influencia en la autoestima de las mujeres adolescentes ecuatorianas que se orientan según los estereotipos que evidencian en los contenidos de las redes, así mismo queda claro que, al ser adultos continúan con los hábitos de uso frecuente de redes sociales generando en algunos casos adicciones que afectan sus estados de ánimo y autoestima. Es necesario publicar más investigaciones recientes que demuestren la influencia que tienen las redes sociales en el público, especialmente en las adolescentes y cómo afecta su vida cotidiana.

PALABRAS CLAVE: Redes sociales, influencia de las redes sociales, uso excesivo de redes sociales, autoestima en las mujeres adolescentes.

Abstract

The current systematic review is carried out due to the background that has been evidenced by the frequent use of social networks in Ecuadorian young people and adolescents, inferring that it can cause addiction and influence their self-esteem, due to this research such as those of Perales demonstrate that social networks certainly have a great influence on adolescent girls and this has an impact on their self-esteem (Peralez, 2022). For this, the PRISMA method was applied, where 10 studies were selected, from which the main results and findings were taken, allowing us to establish that there is no significant difference in the sex of adolescents with the use of social networks. However, it generates a greater influence on the self-esteem of women who are oriented according to the stereotypes that are evident in the content of the networks. Likewise, it is clear that, as adults, they continue with the habits of frequent use of social networks, generating in in some cases addictions that affect their moods and self-esteem. It is necessary to publish more recent research that demonstrates the influence that social networks have on the public, especially on adolescent girls, and how it affects their daily lives.

KEYWORDS: Social networks, influence of social networks, excessive use of social networks, self-esteem in adolescent women.

1. INTRODUCCIÓN

En la actualidad, en la era digital y las redes sociales se han convertido en una herramienta muy presente, la cual tiene un gran impacto en las relaciones sociales y en la autoimagen de los individuos, especialmente entre los jóvenes. Este fenómeno es de particular interés en el contexto de las mujeres adolescentes ecuatorianas, cuya percepción de sí mismas y desarrollo personal, puede estar intrínsecamente ligado a su participación en plataformas digitales y redes sociales. (Yánes, 2023), (Peralez, 2022)

El presente trabajo de titulación se centra en explorar el impacto de las redes sociales en la autoestima de las adolescentes mujeres en Ecuador, a través de una revisión sistemática de la literatura. Si bien la autoestima es una dimensión crucial del bienestar psicológico y emocional, su relación con el uso de redes sociales en este grupo demográfico específico, ha sido objeto de debate y análisis en la literatura académica.

El contexto sociocultural y el acceso a Internet ha cambiado la manera en que las adolescentes ecuatorianas se desenvuelven, construyen y mantienen sus identidades. Las plataformas de redes sociales brindan un lugar para la libre expresión personal, la comparación social y la validación externa; factores que pueden influir tanto positiva como negativamente en la autoestima de las jóvenes. Sin embargo, la comprensión completa de esta dinámica requiere una evaluación exhaustiva de las investigaciones existentes en este campo. (García, García, Dias, & García, 2019)

A través de una revisión sistemática de la literatura, esta investigación busca examinar y sintetizar las evidencias disponibles, sobre cómo el uso de redes sociales tiene un efecto en la autoestima de las adolescentes mujeres en Ecuador. Se analizarán diversos aspectos, como el tipo de plataformas utilizadas, la frecuencia y duración de la interacción en línea, así como los efectos diferenciales según factores sociodemográficos y culturales.

Al abordar esta temática, se pretende contribuir al entendimiento de los mecanismos subyacentes, que vinculan las redes sociales con la autoestima de las mujeres adolescentes ecuatorianas, proporcionando información relevante para diseñar intervenciones y políticas que promuevan un uso saludable y empoderado de las tecnologías digitales en este grupo demográfico.

1.1 Planteamiento del Problema

En la actualidad, las redes sociales han tomado un papel fundamental en la rutina diaria de las adolescentes, afectando la percepción de sí mismos y su desarrollo emocional. En el caso específico de las mujeres adolescentes ecuatorianas, la comprensión de cómo estas plataformas digitales influyen en su autoestima es fundamental para abordar los desafíos psicosociales que enfrentan en su proceso de crecimiento. (Marulanda, 2022)

El presente estudio sobre la relación entre redes sociales y autoestima en mujeres adolescentes ecuatorianas es escasa y fragmentada. Esta tesis se justifica en cuanto, cubre la necesidad de llenar este vacío de conocimiento, mediante una revisión sistemática de la literatura, que permita identificar tendencias, contradicciones y áreas de oportunidad para futuras investigaciones y políticas de intervención.

La autoestima merece una atención especial, es un factor crucial en la salud mental y el bienestar psicosocial de las adolescentes, y su vulnerabilidad ante influencias externas, como las redes sociales. Comprender cómo estas plataformas pueden contribuir a fortalecer o debilitar la autoimagen de las mujeres adolescentes ecuatorianas es esencial, para diseñar estrategias educativas y de prevención que promuevan una identidad personal sólida y saludable. (Portillo, Ávila, & Capps, 2021), (Peralez, 2022).

El contexto cultural y socioeconómico de Ecuador añade complejidad a la relación entre redes sociales y autoestima en las mujeres adolescentes. Esta investigación no solo ampliará la

comprensión teórica sobre este tema, sino que también proporcionará insights prácticos para profesionales de la salud, educadores y tomadores de decisiones en políticas públicas que buscan mejorar el bienestar de las jóvenes en el entorno digital.

El internet es especialmente atractivo para los jóvenes, quienes son usuarios frecuentes de sus diversos recursos y herramientas, entre los que se encuentran las populares plataformas de redes sociales como: Facebook, YouTube, Instagram, Tiktok, Messenger, entre otras.

En la última década, el aumento de la conectividad en línea y la disponibilidad de nuevas tecnologías como los teléfonos inteligentes han facilitado que las redes sociales se conviertan en un medio destacado para la interacción social y el acceso a información entre estudiantes de todo el mundo. (García, García, Dias, & García, 2019), (Tacca, Cuarez, & Quizpe, 2021), (Martínez, González, & Pereira, 2022)

El problema central que aborda esta investigación se sitúa en el cruce entre el uso generalizado de las redes sociales entre las adolescentes ecuatorianas y su repercusión en su autoestima. En un mundo cada vez más conectado digitalmente, estas plataformas no solo ofrecen una ventana para la interacción social, sino que también sirven como espacios donde se construyen y reflejan las identidades individuales. Sin embargo, este fenómeno conlleva una serie de desafíos, especialmente para las mujeres adolescentes, quienes pueden estar más expuestas a comparaciones sociales, juicios externos y estándares de belleza idealizados, lo que a su vez puede afectar negativamente la percepción de sí mismas y, por ende, su autoestima.

En el contexto ecuatoriano, existe una falta de investigaciones específicas que aborden esta problemática de manera sistemática y exhaustiva. Aunque algunos estudios han explorado la conexión entre el uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes, la mayoría de ellos se han centrado en muestras generales o en contextos culturales diferentes al ecuatoriano. Esta falta de atención a la experiencia específica de las mujeres adolescentes en Ecuador deja un

vacío en nuestra comprensión de cómo los factores socioculturales y contextuales locales pueden modular el impacto de las redes sociales en su autoestima.

Esta investigación busca abordar estas cuestiones al realizar una revisión sistemática de la literatura disponible, con el fin de proporcionar una base sólida de conocimientos que contribuyan a futuros estudios y políticas dirigidas a promover una relación saludable entre las adolescentes ecuatorianas y las redes sociales.

Por último, es innegable que estas tecnologías son un elemento fundamental en el progreso social y ocasionan cambios en el comportamiento de la sociedad y ocasionan cambios en el comportamiento de la sociedad, especialmente entre las nuevas generaciones; no obstante, es común observar que los adolescentes hacen un uso excesivo de ellas. Esto plantea la cuestión de ¿Cuál es la influencia de las redes sociales en la autoestima de las adolescentes ecuatorianas?; a través de este estudio, se busca responder a esta pregunta mediante un análisis reflexivo sobre el impacto de estas plataformas virtuales en el desarrollo de la autoestima de las adolescentes, desde perspectivas psicológicas y sociales.

1.2 Pregunta de investigación

¿Qué influencia tienen las redes sociales en la autoestima de las mujeres adolescentes ecuatorianas?

1.3 Objetivo general:

Analizar de manera integral y sistemática la influencia de las redes sociales en la autoestima de las mujeres adolescentes ecuatorianas, a través de una revisión exhaustiva de la literatura científica existente, para comprender los diferentes aspectos, patrones y factores que vinculan el uso de las redes sociales con la autoestima, en esta cohorte demográfica, identificando tendencias, inconsistencias y áreas de investigación pendientes.

1.4 Objetivos específicos

Revisar de manera detallada los estudios científicos existentes, para identificar patrones y tendencias en la conexión entre el uso de redes sociales y la autoestima en mujeres adolescentes ecuatorianas.

Identificar factores mediadores que puedan explicar cómo y por qué las redes sociales afectan la autoestima de las mujeres adolescentes ecuatorianas, considerando aspectos psicológicos, sociales y culturales.

Examinar críticamente los estudios revisados, para identificar inconsistencias y brechas en el conocimiento actual sobre la relación entre redes sociales y autoestima en mujeres adolescentes ecuatorianas.

1.5 Hipótesis:

Dada la evidencia creciente de que el uso extensivo de las redes sociales puede influir en la autoestima de los adolescentes, se espera que la revisión sistemática de la literatura sobre el impacto de las redes sociales en la autoestima de las mujeres adolescentes ecuatorianas revele una correlación significativa entre el uso frecuente y prolongado de estas plataformas y niveles variables de autoestima. Sin embargo, debido a la diversidad de resultados y metodologías en los estudios revisados, no se espera una conclusión definitiva, sino más bien una comprensión más completa de los factores y dinámicas que intervienen en la conexión entre las redes sociales y la autoestima de las mujeres adolescentes ecuatorianas.

1.6 Justificación del estudio

Las *Nuevas Tecnologías y Redes Sociales* se han convertido en herramientas que ayudan al desarrollo y facilitan los procesos del trabajo. Sin embargo, no todo es positivo en el resto de las personas del entorno virtual, debido a que el uso excesivo de la

tecnología también puede tener consecuencias negativas, como aquellas adolescentes que van formando su personalidad introvertida y se vuelven asociales, careciendo de habilidades sociales incapaces de comunicarse en una interacción presencial natural, lo que los lleva a tener poca capacidad para experimentar emociones positivas (Concha, Domínguez, Maya, & Torres, 2018).

De igual forma, el mal uso de las *Nuevas Tecnologías* causa adicción, afectando la salud física y mental, la persona se expone a visualizar contenidos inapropiados para la edad, los adolescentes están propensos al ciberbullying, se crean expectativas ajenas a la realidad, también se evidencia la presencia de ansiedad, depresión, trastornos en el sueño y adicción (García, García, Dias, & García, 2019).

La influencia de las redes sociales ha demostrado que tiene un impacto en el bienestar psicológico de las personas en general, lo cual puede afectar de forma perjudicial a las personas jóvenes en etapas de desarrollo de su identidad. En la investigación de Perales se descubrió que Instagram ejerce una fuerte influencia en los estándares de belleza de los jóvenes, muchos buscan la comparación social y asemejarse a estos ideales, lo que esta exposición continua puede estar ocasionando insatisfacción en la autopercepción de los jóvenes entorno a cómo lleva su vida (Arias, 2016).

Además, se ha descubierto que las *interacciones y habilidades sociales* se pueden ver afectados de forma negativa, puesto que al pasar demasiado tiempo conectado a una realidad digital las personas pueden experimentar disminución en la comunicación y habilidades para establecer relaciones y vínculos cercanos donde puedan explorar y practicar relacionarse con las distintas personas, lo cual puede resultar una problemática en las personas con conductas de aislamiento, dificultades en las relaciones interpersonales y baja autoestima (Concha, Domínguez, Maya, & Torres, 2018).

A partir de lo expresado, la identidad de un individuo se convierte en una gran lucha que comienza en la juventud, centrándose en la composición de dos elementos, tal como señala Erikson en su teoría del desarrollo psicosocial, donde describe que la quinta etapa se refiere a la confusión de identidad vs el rol, y asegura que entre los 12 y 18 años, se da esa transición de la niñez a la etapa adulta, generando cambios fisiológicos y psicológicos, por lo que es necesario construir una identidad cargada de valores, creencias y ambiciones, explorar y experimentar diversos roles sociales, para poder dar un sentido de sí mismos. (Rogers, 2011)

En este mismo sentido, la capacidad de relacionarse con el entorno y las cosas e integrarse en la conciencia del mundo moral correcto, hace que cada elemento se convierta en necesario y complementario, porque el individuo necesita identificarse en la comunidad. Como indica Veliz (Véliz, 2020), la autoestima se considera una necesidad esencial y crucial para las personas, ya que se define como la percepción de eficacia, confianza, seguridad y valor que una persona adquiere y posee sobre sí misma, lo que permite un desarrollo psicológico sano, normal y efectivo para llevar una vida plena.

Por otro lado, *el impacto a nivel fisiológico* también se ve evidenciando en el uso excesivo de las redes sociales, contribuyendo a tener dificultades en los patrones de sueño y descanso, esto se evidenció en la investigación de Martínez, en el cual lograron identificar que los altos niveles de uso de las redes sociales no solo se correlacionaron con problemas en el bienestar psicológico, sino que también con trastornos del sueño (Martínez, González, & Pereira, 2022). Estos trastornos de sueño se han relacionado también en otras investigaciones explicando que ocurre especialmente cuando el uso de dispositivos electrónicos es antes de dormir, puesto que la luz azul de las pantallas puede alterar el ritmo circadiano del sujeto, provocando dificultades para conciliar el sueño y por ende un mal descanso.

A nivel académico se ha encontrado información sobre el mal uso de las redes sociales, los cuales explican que existen efectos negativos en el rendimiento escolar, puesto que ocasiona distracción en los jóvenes ocupando mayor tiempo de ellos y contribuyendo a la procrastinación de responsabilidades y obligaciones. Llamazares, en su estudio encontró que las carencias en la autoestima de aquellos jóvenes se relacionaban a un bajo rendimiento académico, por lo cual afectaba a la autoestima y autoconcepto de aquellos jóvenes, porque sus autovaloraciones sobre sus competencias y habilidades académicas e intelectuales eran negativas (Llamazares & Urbano, 2020).

De igual forma, Bernal (Bernal, 2022), también sostiene que la tecnología y las redes sociales no son inherentemente negativas, ya que pueden ser herramientas útiles que brindan beneficios. Sin embargo, es el uso inadecuado de estas plataformas lo que puede generar dificultades a nivel personal, social y académico. En la actualidad, los nativos digitales están muy acostumbrados a la comunicación activa en entornos virtuales, siendo esta su principal forma de relacionarse con otros individuos en tiempo real.

Por consiguiente, desde una perspectiva teórica y social, tanto adolescentes como jóvenes consideran las redes sociales como algo indispensable en su vida diaria. Aunque facilitan la transmisión de mensajes de manera rápida y concisa, también puede tener un impacto negativo en su comportamiento, emociones y autoestima. Por ello, es importante investigar esta problemática actual.

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Autoestima

La autoestima es un aspecto fundamental en la vida de cada individuo, considerado esencial desde el nacimiento, ya que implica sentirse amado, valorado, respaldado y reconocido por otros que tienen un significado especial en la vida de la persona. Este sentimiento ayuda a promover y fortalecer la seguridad y confianza en uno mismo (Alzate, Cáceres, & Vinasco, 2023).

Al respecto Jiménez et al (Jiménez & Lagos, 2021), manifiestan que una autoestima elevada está asociada con resultados positivos en áreas importantes como la salud, el trabajo y las relaciones interpersonales, mientras que una autoestima baja en la adolescencia puede predecir problemas de salud física y mental, perspectivas económicas desfavorables y comportamiento delictivo en la edad adulta. La autoestima refleja la evaluación personal de uno mismo y se desarrolla a lo largo de la vida en función de la historia de desarrollo, las experiencias vividas y la capacidad cognitiva de cada individuo.

Así mismo, es necesario definir la autoestima tomando en cuenta el enfoque sistémico y humanista, entendiendo los diversos autores y postulados que se plantean en relación con el autoconcepto o la autoestima.

Inicialmente, desde el enfoque sistémico, según Branden, se considera que la autoestima es una necesidad humana esencial que trasciende la mera valoración personal, ya que una autoestima plenamente desarrollada es la base que permite llevar una vida significativa y cumplir con sus demandas. Minuchin, por su parte, argumenta que las pautas repetidas establecen normas sobre cómo, cuándo y con quién relacionarse, y estas normas son impuestas por la familia, destacando así la influencia significativa de la familia en la autoestima (Lemus, 2023).

Los enfoques sistémicos, como el de Jay Haley, interpretan el comportamiento humano en su contexto interactivo como un factor más relevante y con mayor poder explicativo que cualquier otra variable de personalidad. (Lemus, 2023)

Virginia Satir, reconocida psicoterapeuta en terapia familiar también hizo contribuciones importantes al estudio de la autoestima, abordando temas relacionados con la autoestima y la valoración personal considerando que la autoestima es un aspecto esencial para el bienestar emocional de una persona (la olla); para Virginia la autoestima se basaba en la capacidad de amarse con dignidad y aceptarse uno mismo con todas las fortalezas y debilidades propias, creía que al desarrollar una autoestima saludable las personas podían mejorar su relación con los demás, la comunicación abierta y honesta fortalece el autoestima, expresar los sentimientos y necesidades, así como recibir retroalimentación constructiva ayuda a las personas a desarrollar una imagen más positiva sobre sí mismas (Masías, 2023).

De igual forma, Maslow, clasificó la autoestima como una de las necesidades básicas del ser humano, la de reconocimiento, se refieren a respeto y confianza. Parte del reconocimiento de los demás y el éxito alcanzado durante todo el proceso, las experiencias positivas o negativas, así el individuo va construyendo una valoración generalizada de sí mismo. Entonces, la autoestima se define como la percepción que una persona tiene de sí misma, la cual abarca emociones, pensamientos, sentimientos, experiencias y actitudes que se han acumulado a lo largo de su vida, de ahí que, Branden, ilustra el papel esencial de la autoestima en la salud mental y define la práctica de la voluntad que sigue como la clave para alcanzar y mantener la autoestima. Así mismo, logró desarrollar el Método para completar oraciones, una herramienta que se puede utilizar para hacer conscientes los pensamientos y sentimientos subconscientes y cambiar creencias y actitudes limitantes. (Lemus, 2023)

Así mismo, como señala Rogers (Rogers, 2011), la autoestima es una necesidad fundamental y esencial para los seres humanos, ya que desempeña un papel crucial en las decisiones y elecciones que moldean la vida de una persona. Es considerada indispensable para un desarrollo sano y normal, tiene un valor vital y representa un logro personal alcanzado a través de un proceso constante de autoconocimiento.

Finalmente, Viktor Frankl, psiquiatra y fundador de la logoterapia, abordó el tema de la autoestima en relación con su enfoque terapéutico. “La valoración de uno mismo es el punto de partida en la búsqueda de sentido”. Frankl enfatizaba la importancia de encontrar sentido y propósito en la vida como algo fundamental en el bienestar psicológico, según él la autoestima no se basa en la valoración externa o en la comparación de los demás, sino más bien en desarrollar una conexión interna con nuestros valores y metas más auténticos, es decir que la autoestima saludable se construye con el autodescubrimiento y auto reflexión de nuestros valores más profundos con la compañía y de la mano del resto (Lemus, 2023)

2.2 Redes Sociales

Las redes sociales son espacios en la web que posibilitan a las personas conectarse, comunicarse y compartir información con otros usuarios a través de internet, con el cual pueden crear perfiles personales que contienen información sobre ellos mismos, como fotos, intereses, ubicación y estado civil. Estas plataformas facilitan la creación y mantenimiento de relaciones sociales, así como la participación en comunidades virtuales basadas en intereses compartidos, vínculos familiares o geográficos. (López, Vizcaino, & Montes, 2020).

A través de estas plataformas, los usuarios pueden compartir publicaciones, fotos, videos, mensajes y comentarios con sus amigos, familiares y seguidores. Además, las redes sociales suelen ofrecer una variedad de características, como grupos, eventos, mensajes

privados, historias y transmisiones en vivo, que permiten a los usuarios interactuar de diferentes maneras.

En el contexto de la autoestima de las mujeres adolescentes ecuatorianas, las redes sociales pueden tener un impacto importante en la construcción de la identidad y la percepción que una persona tiene de sí misma. Estas plataformas ofrecen un espacio donde las adolescentes pueden expresarse, recibir retroalimentación y validación de sus pares, así como compararse con otros en términos de apariencia física, estilo de vida y logros. La exposición constante a imágenes idealizadas y estándares de belleza en las redes sociales puede influir en la percepción de sí mismas de las adolescentes, así como en su autoestima, especialmente si experimentan comparaciones negativas o sentimientos de inferioridad. (López, Vizcaino, & Montes, 2020), (Portillo, Ávila, & Capps, 2021), (García, García, Dias, & García, 2019).

Sin embargo, es importante tener en cuenta que la popularidad y el uso de las redes sociales pueden variar según la región, la cultura y otros factores contextuales, por lo que podría haber otras plataformas específicas que sean relevantes en el contexto ecuatoriano y que también deben considerarse en la investigación.

Determinar cuáles de las redes sociales tienen una mayor influencia en la autoestima de las mujeres adolescentes ecuatorianas requeriría de una investigación específica y detallada en el contexto ecuatoriano. Sin embargo, basándose en tendencias globales y considerando aspectos particulares del Ecuador, se puede señalar las siguientes:

Instagram: Dada su naturaleza altamente visual y su énfasis en compartir fotos y videos, Instagram podría tener una influencia significativa en la autoestima de las mujeres adolescentes ecuatorianas. La exposición constante de imágenes idealizadas de belleza y estilo de vida, podría generar comparaciones sociales y presiones para cumplir con estándares estéticos

inalcanzables. (Peralez, 2022),(López, Vizcaino, & Montes, 2020), (Portillo, Ávila, & Capps, 2021), (Martínez, González, & Pereira, 2022), (Concha, Domínguez, Maya, & Torres, 2018).

TikTok: TikTok, con su popularidad creciente entre los jóvenes, especialmente entre las mujeres adolescentes, también tiene un impacto en su autoestima. Esta plataforma se centra en la creatividad y la expresión personal a través de videos cortos, pero también puede fomentar la comparación y la autoevaluación en función de tendencias virales y estándares de belleza. (Martínez, González, & Pereira, 2022).

Facebook: Aunque Facebook ha sido eclipsado en cierta medida por otras plataformas más visuales como Instagram y TikTok, sigue siendo una red social relevante para muchas personas en Ecuador. Si bien Facebook ofrece una amplia gama de interacciones sociales, incluida la posibilidad de compartir fotos y actualizaciones de estado, su impacto en la autoestima de las mujeres adolescentes ecuatorianas podría ser más moderado en comparación con otras plataformas más centradas en la imagen. (Concha, Domínguez, Maya, & Torres, 2018)

En la exploración de fuentes pertinentes, investigadas en este estudio, se identificó que las Redes Sociales forman parte de los medios digitales, han tenido un gran éxito gracias al aumento del uso de internet en los hogares y a la necesidad de las personas de interactuar, intercambiar ideas y opiniones, compartir imágenes, música, conocimientos o simplemente mantener una vida social activa (Martínez, González, & Pereira, 2022); esto posibilita compartir una diversidad de información, intereses, creencias e ideologías con otros usuarios de la red, facilitando la interacción entre individuos y eliminando barreras temporales, culturales o físicas. Además, las redes sociales ofrecen la oportunidad de fortalecer relaciones preexistentes, así como buscar apoyo en situaciones sensibles (López, Vizcaino, & Montes, 2020).

Los espacios digitales han introducido una nueva forma de interacción donde la presencia física no es obligatoria y se permite la ocultación de la identidad de los usuarios, lo que brinda una total libertad de expresión (Bernal, 2022).

Por lo tanto, se convierten en un medio de comunicación sin límites que facilita mantener cercanía con aquellos que comparten intereses. A través de estas plataformas, las personas se agrupan según su edad, gustos, intereses comunes y círculos sociales (Véliz, 2020). Estas redes ofrecen una segmentación excepcional que, desde la perspectiva de la comunicación, no se había logrado anteriormente; constituyen estructuras sociales compuestas por individuos y organizaciones que interactúan entre sí para formar comunidades en entornos digitales.

2.3 Adolescencia

La adolescencia es un periodo crucial en el crecimiento humano en el cual se busca la identidad y se requiere de relaciones con personas de la misma edad; las redes sociales son una herramienta ideal para establecer estos lazos, incluso para aquellos más reservados; en este entorno digital, pueden interactuar de manera más natural y sin restricciones; les permite encontrar individuos con intereses, gustos y emociones similares (López, Vizcaino, & Montes, 2020).

Durante la adolescencia, tal como describen Tacca et al (Tacca, Cuarez, & Quizpe, 2021), es común enfrentarse a problemas de autoestima, ya que es una etapa marcada por cambios físicos que pueden influir en la percepción de uno mismo y entrar en conflicto con la imagen que los demás tienen de nosotros. Los adolescentes tienden a evaluar su valía basándose en las opiniones y respuestas que reciben de entornos como la familia y el grupo de amigos, y estas evaluaciones juegan un papel crucial en su adaptación y bienestar emocional.

Resulta relevante describir, el trabajo de Satir, el cual, se basó en sus valores y creencias personales, reflejando un aspecto espiritual y trascendental con similitudes notables a los principios de la corriente humanista en psicología. Satir propone cinco objetivos en su modelo de crecimiento: aumentar la autoestima, fortalecer la toma de decisiones, asumir responsabilidad personal, desarrollar la auto congruencia y resalta la influencia del entorno familiar en la autoestima de los adolescentes. (Masías, 2023)

De igual forma, en el enfoque sistémico, Whitaker, destaca la importancia de comprender a fondo la adolescencia, tanto desde un enfoque analítico y experimental como desde una perspectiva que promueva acciones interdisciplinarias (educativas, sociales, sanitarias, entre otras) relacionadas con políticas públicas dirigidas a la población adolescente. (Lozano, 2014), (Lemus, 2023).

En este mismo sentido, desde el humanismo, Carl Rogers, propuso la idea de que la personalidad de un individuo puede ser evaluada en función a su proximidad o alejamiento del concepto de una persona de alto rendimiento en cuanto a su existencia y forma de vida, de ahí que, las personas de alto funcionamiento se caracterizan por una búsqueda constante de autorrealización, una búsqueda de una adaptación casi perfecta al propósito y las metas de la vida. Este proceso de desarrollo de la personalidad está presente y por tanto siempre está funcionando. De esta manera, para Carl Rogers, la personalidad de las personas de alto funcionamiento era un marco en el que fluía instantáneamente un estilo de vida constantemente adaptable (Lozano, 2014).

De igual forma, es oportuno citar, la teoría psicológica de Erich Fromm, que ofrece una perspectiva intrigante sobre la esencia del ser humano. Sus ideas sobre la necesidad de conexión social, la libertad y la autenticidad proporcionan una base sólida para comprender y mejorar nuestra experiencia psicológica y emocional, de ahí que, Fromm postuló que el

principal impulso humano es el de buscar la conexión y el sentido en la vida. Según él, todos los seres humanos anhelan sentirse amados y valorados por otros. La importancia de la pertenencia y la conexión social es esencial para el bienestar psicológico de las personas, especialmente durante la adolescencia. (Lemus, 2023)

Finalmente, teoría de Maslow se vincula con el concepto de autorrealización, ya que se centra en la necesidad que tienen las personas de desarrollarse y alcanzar su máximo potencial. Según esta teoría, las personas poseen un deseo intrínseco de autorrealización, de convertirse en la versión de sí mismos que desean ser y tener la libertad de perseguir sus objetivos de manera autónoma. Según Maslow, la forma en que una persona se autorrealiza está relacionada con el tipo de personalidad que muestra en su vida cotidiana. En este sentido, la personalidad, para Maslow, está ligada a aspectos motivacionales que a su vez, están influenciadas por las metas y circunstancias de cada individuo (Masías, 2023).

Por lo tanto, la adolescencia ha surgido a lo largo de eventos históricos y sociales, y ha sido definida de diversas maneras desde distintas perspectivas disciplinarias (Lemus, 2023). Sin embargo, es importante reflexionar sobre la concepción que se tiene desde el enfoque del ciclo vital, ya que no se trata de una etapa universal y determinante para todos, sino que es una experiencia que cada individuo vive de manera única, influenciada por contextos y momentos históricos específicos.

3. MÉTODO

3.1 Enfoque de investigación

El enfoque de esta investigación se enmarca en el tipo cualitativo, el cual se define por su naturaleza dinámica, donde la investigación se mueve de manera bidireccional entre los hechos y las interpretaciones. Por lo tanto, este enfoque se puede clasificar como una

investigación interpretativa, fenomenológica o naturalista. Tal como señala Ibáñez (Ibáñez, 2015), se fundamenta en la información cualitativa e interpretativa, y su análisis se enfoca en la creación de descripciones detalladas del fenómeno de estudio.

En concordancia con Hernández et al. (Hernandez, Fernandez, & Baptista , 2015), este enfoque facilita la formulación de preguntas o interrogantes antes, durante y después de la recopilación de datos, con el propósito de analizar y vincularlos o contrastarlos con la pregunta de investigación.

3.2 Paradigma

De igual forma, el paradigma seleccionado para la investigación es el interpretativo, el cual se caracteriza por interpretar los datos con una comprensión de la realidad, en lugar de basarse en la medición y la verificación empírica (es decir, en lo que se puede demostrar en la realidad). Este enfoque de investigación ha tenido un impacto significativo en disciplinas como la psicología, la historia, la antropología, la economía y otras ciencias sociales y humanidades (Ibáñez, 2015).

3.3 Diseño de investigación

El diseño de la investigación al pertenecer al enfoque cualitativo permite llevar a cabo una revisión sistemática de la información. Además, se clasifica como no experimental, ya que no busca modificar la línea base de la variable, sino que investiga sobre ella sin intentar influir en los resultados de su evaluación. Por último, el estudio es transversal, ya que se lleva a cabo en único momento (Hernandez, Fernandez, & Baptista , 2015). Así mismo, se realizó una búsqueda sistemática de estudios, siguiendo los criterios de la Declaración PRISMA que proporcionaron resultados sobre la relación de las redes sociales con la autoestima de las adolescentes en Ecuador.

3.4 Alcance

El alcance de la investigación es descriptivo, su objetivo es detallar atributos importantes de un fenómeno específico mediante un proceso lingüístico que implica definir, conceptualizar y caracterizar dicho fenómeno (Hernández et al., 2015). Así mismo, señala Arias (Arias, 2016), que “consiste en la caracterización de un hecho, fenómeno, individuo o grupo con el fin de establecer su estructura o comportamiento” (p. 24). De igual forma Tamayo y Tamayo (Tamayo & Tamayo, 2012), la detallan como aquella que “comprende la descripción, registro, análisis e interpretación de la naturaleza actual, y la composición o proceso de los fenómenos”.

3.5 Estrategia de exploración

Se llevó a cabo una revisión bibliográfica siguiendo el protocolo establecido para revisiones sistemáticas y metaanálisis. Se realizaron búsquedas en los campos de título, resumen y palabras clave de todas las bases de datos pertinentes, todos estos en el idioma español. Para una mejor comprensión, se utilizaron las siguientes palabras claves combinadas: “autoestima en adolescentes”, “redes sociales en jóvenes y adolescentes”, “influencia de las redes sociales en la autoestima de las mujeres adolescentes ecuatorianas”. El presente estudio se basa en investigaciones publicadas en español, entre el año 2018 y 2023, se realizó el registro en el mes de agosto 2023.

3.6 Fuentes de información

Se utilizó el buscador Google Académico y las bases de datos de Scopus, Elsevier, ScienceDirect, así como fuentes científicas a nivel nacional e internacional, de Ecuador, Perú, España, Colombia, donde se seleccionaron los estudios que cumplieran con los criterios de inclusión. Los artículos fueron seleccionados entre el 01 y el 08 de agosto del 2023.

3.7 Criterios de elegibilidad

3.7.1 Criterios de inclusión

- Idioma: Artículos publicados en idioma español.
- Fecha: Artículos publicados durante el periodo 2018-2023.
- Tipología: artículos originales, artículos científicos en Scopus, artículos de revistas mencionadas anteriormente, de categoría Q1,Q2,Q3.
- Campo de estudio: Estudios realizados por profesionales del área de psicología
- Artículos que analizaran alguno de los siguientes valores: uso de redes sociales, autoestima en adolescentes, autoestima y redes sociales, influencia de las redes sociales en las mujeres adolescentes ecuatorianas.
- Artículos referidos, específicamente a la población de mujeres adolescentes ecuatorianas.

3.7.2 Criterios de exclusión

- Estudios relacionados con población infantil, adulta o tercera edad.
- Estudios de opinión, ensayos o trabajos de grado.
- Artículos en los cuales los resultados no tengan relación con la pregunta de investigación y las variables.
- Artículos de Repositorios Universitarios.

3.8 Procesamiento de Datos

El método PRISMA fue creado con el propósito de asistir a los autores de revisiones sistemáticas en la documentación clara de los motivos detrás de la revisión, las acciones llevadas a cabo por los autores y los hallazgos obtenidos (Yepes Nuñez, Urrútia, Romero Garcia, & Alonso Fernandez, 2021). Siendo este el método seleccionado para realizar la

revisión sistemática actual. De 86 artículos en total, se seleccionaron 25, son aquellos que realmente cumplen con los criterios de selección.

Sin embargo, de esos 25 se seleccionaron solo 10 artículos, para sintetizar la información, utilizando como criterio aquellos artículos que establecieron resultados concretos, en lo que respecta al impacto de las redes sociales en la autoestima de las adolescentes, por lo que solo se trabajó en la “Matriz de Consistencia”, aquellos estudios que muestran las características relacionadas con las variables de investigación.

3.9 Evaluación de Calidad Metodológica de los Estudios

Figura 1. Listas de verificación según PRISMA



Nota: En la figura 1 se presenta el proceso de verificación de acuerdo a la Declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas.

Tabla 1. Checklist de Criterios de Calidad.

CHECKLIST DE CRITERIOS DE CALIDAD	
TEMA	OK
1. El tema seleccionado es importante ya que responde a una necesidad social o educativa	
2. El título es específico, claro, conciso capturando la esencia del trabajo. Tiene las palabras clave y menos de 50 caracteres	
INTRODUCCION	
3. se explica la razon detrás de la eleccion del problema o tema de estudio.	
4. se proporciona una descripción clara y contextualizada del problema, así como de los elementos que están involucrados en él.	
5. se emplean datos objetivos para facilitar la comprensión del contexto histórico, de referencia, entre otros, además de referencias actualizadas de los últimos 10 años.	
6. el problema propuesto es factible de abordadr, ético y esta claramente delimitado.	
7. se enuncian las preguntas de manera clara y comprensible.	
8. los objetivos están en consonancia con el problema y las preguntas de investigación planteadas.	
9. los objetivos son específicos, alcanzables, claros y están formulados en infinitivo.	
10. los objetivos especificos se encuentran dentro del marco del objetivo general.	
MARCO TEORICO	
11. presenta una estructura interna congruente.	
12. se establecen y explican claramete las teorías y conceptos clave utilizados en la investigación	
13. se presentan los diversos puntos de vista de los autores y se realiza un analisis critico de las cuestiones abordadas destacando similtudes y diferencias entre ellos.	
14. las referencias son apropiadas, completas y se encuentran actualizadas, dentro de los últimos 10 años.	
15. tiene referencias internacionales	
16. se incorporan citas en el texto siguiendo las normas APA	
17. se describe detalladamente la metodologia de busqueda sistematica, incluyendo los criterios de selección de las fuentes literarias.	
MARCO METODOLOGICO.	
18. se argumenta la elección de la metodología y enfoque espistemológico empleados con respaldo de la literatura.	
19. se describe la selección de la muestra y el procedimeinto de muestréo utilizado.	
20. la selección y configuración de las técnicas de recolección de datos son coherentes con el diseño de la investigación.	
21.se lleva a cabo la triangulación de la información mediante el uso de las diversas técnicas y fuentes.	

22. se justifica la elección de las técnicas de recolección de datos y se detalla cómo se han desarrollado.	
23. se han validado y revisado los. Instrumentos de recolección de datos y se ha realizado una prueba piloto antes de su implementación definitiva.	
24. se detalla el método de contacto con la muestra.	
25. se explica el procedimiento y la estrategia para el análisis de datos	
26. la descripción del diseño es completa y adecuada para permitir la replicación del estudio por otros investigadores.	
27. el diseño de la investigación cumple con los principios éticos y parámetros establecidos.	

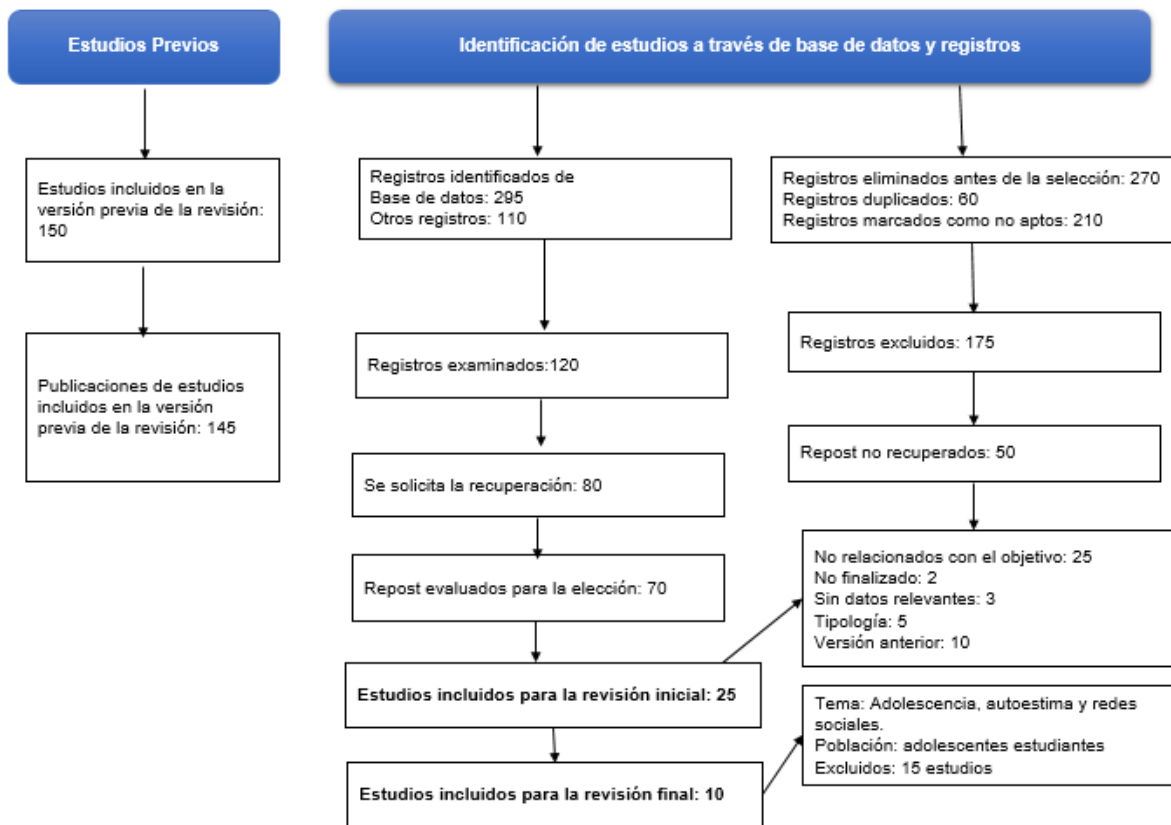
Nota: La Tabla 1 de Checklist, criterios de calidad, es una adaptación de: Matthew J. Page et al. Declaración Prisma, 2020: una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. Rev. Esp. Cardio. 2021;74(9):790-799.

4. RESULTADOS.

En este punto de la revisión sistemática, se muestra la síntesis de lo realizado, es decir, los estudios que han sido seleccionados, la forma de selección basado en el Método Prisma 2020, adicionalmente los datos relevantes de cada uno de ellos y se generó el diagrama de flujos y las tablas necesarias para organizar de forma didáctica el contenido.

4.1 Diagrama de flujo

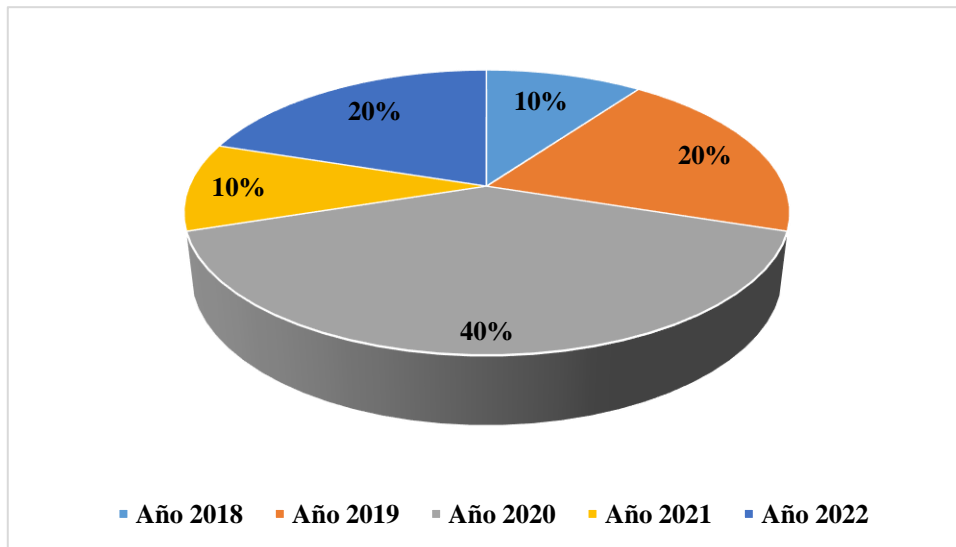
Figura 2. Diagrama de flujo-PRISMA



Nota: La figura 2, diagrama de flujo, su modelo tiene como fuente: Matthew J. Page et al. La Declaración Prisma 2020: una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. Rev. Esp. Cardio. 2021;74(9):790-799.

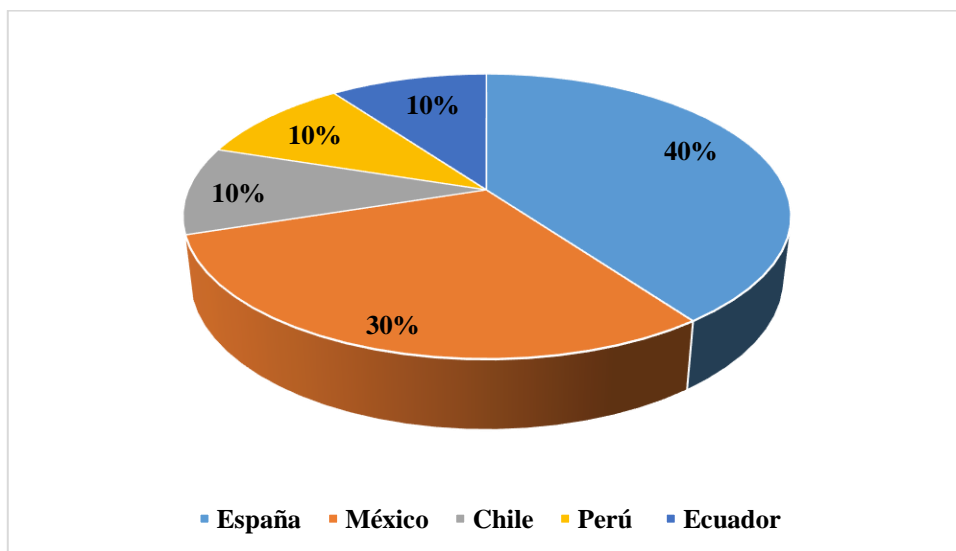
Como se puede evidenciar en el diagrama de flujo-PRISMA, fueron seleccionados finalmente 10 estudios para su investigación, solo artículos científicos del período del 2018 al 2023 como se evidencia en la figura 3.

Figura 3. Estudios Seleccionados según año de publicación



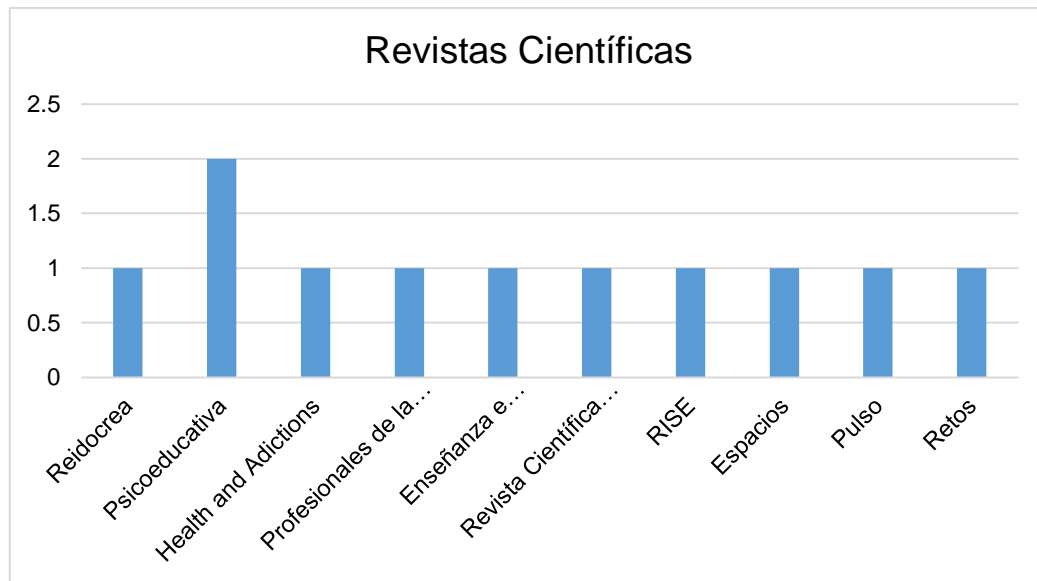
De igual forma, de esos estudios seleccionados se identificó que son de los siguientes países, como se evidencia en la figura 4.

Figura 4. Países de los Estudios Seleccionados



A continuación, para conocer de qué revistas fueron seleccionados los artículos, fue necesario establecer la figura 5, dejando claro su origen.

Figura 5. Revistas de Estudios Seleccionados



Finalmente, para saber el campo de estudio de las investigaciones seleccionadas, fue necesario realizar la figura 6.

Figura 6. Campo de estudio de investigaciones seleccionadas

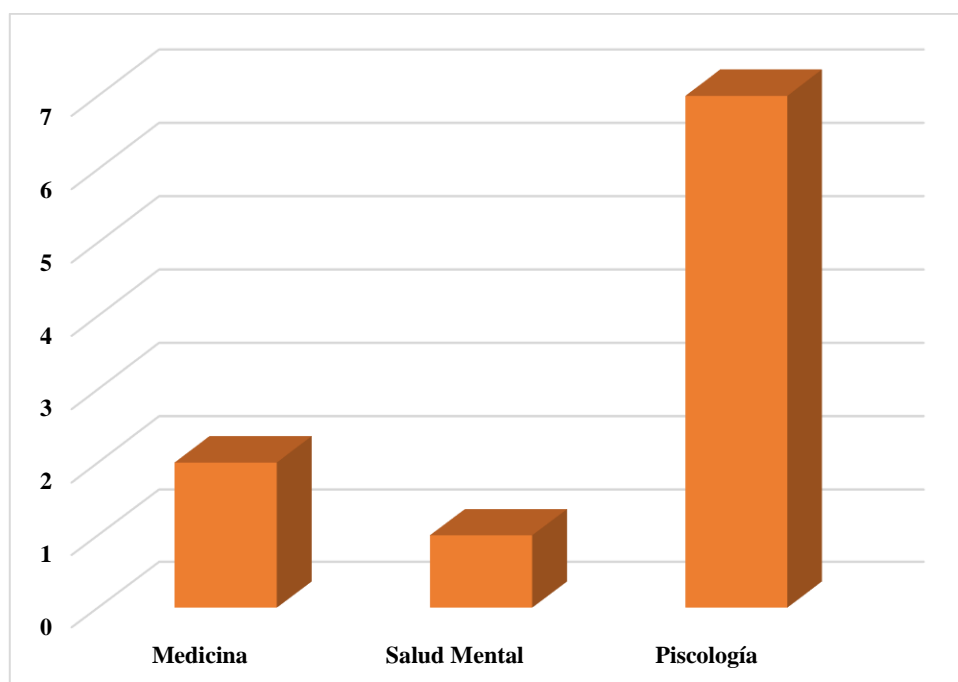
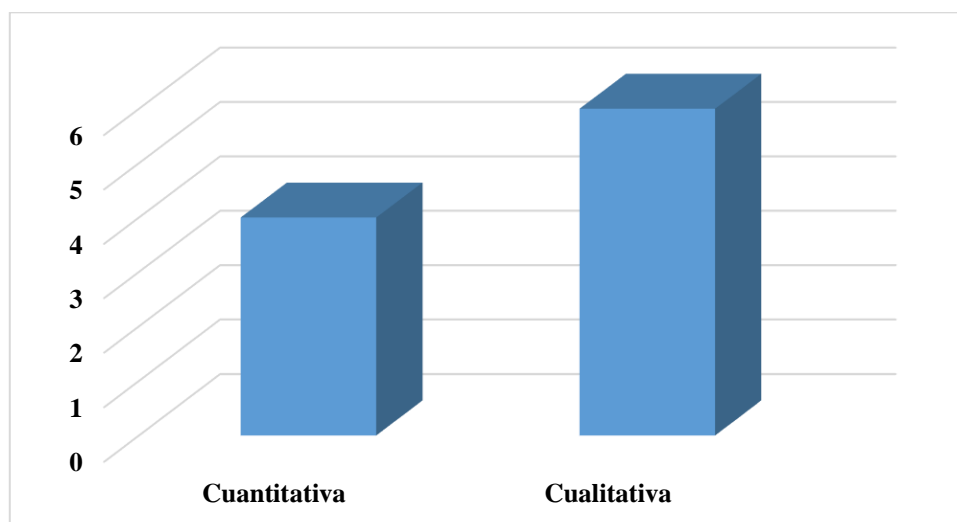


Figura 7. Metodología de investigaciones seleccionadas



Finalmente, queda en evidencia que la mayoría de los estudios son de tipo cualitativo, por lo que presentan en su mayoría hallazgos, análisis sin valores numéricos; además, se debe destacar que se encontraron investigaciones con normas APA 6ta y 7ma edición.

4.2 Características de los Estudios

Después de haber realizado la selección a través del Método PRISMA, y haber hecho la descripción, se muestra a continuación las características principales de los estudios seleccionados.

Tabla 2. Características de los estudios-Matriz de Consistencia.

Año	Autores	Metodología	Hallazgos o Conclusiones	Recomendaciones o limitaciones
2022	J Martínez,	Metodología PRISMA en los buscadores Web of Science, Scopus, Pubmed, Taylor and	Se lograron identificar trece estudios relevantes para analizarlos. Se encontró que el uso	Numerosos estudios no consideran variables que podrían influir en la

Año	Autores	Metodología	Hallazgos o Conclusiones	Recomendaciones o limitaciones
	González, N Pereira, J	Francis y Medline, entre enero de 2018 a diciembre de 2021, además se evaluó la calidad metodológica a través de la escala Newcastle-Ottawa (frecuente de redes sociales por parte de estudiantes universitarios estaba relacionado con la presencia de depresión, ansiedad, estrés, adicción a internet, dificultades de aprendizaje y trastornos del sueño.	conexión entre el uso de redes sociales y la salud mental, por lo que es fundamental realizar investigaciones experimentales para determinar posibles relaciones causales entre ambas.
2018	Concha, W Domínguez, H Maya, M Torres, E	Cuantitativa A partir de la aplicación de dos test: Bergen Facebook Addiction Scale y Manual of the Eysenck Personality Questionnaire se realizó un estudio sobre el impacto de las redes sociales en la personalidad de los jóvenes y cómo esto influye en sus relaciones.	Se puede observar una conexión entre el uso excesivo de redes sociales y el desarrollo de la personalidad en los jóvenes de facultad de Estudios Superiores Iztacala, ya que la mayoría de los jóvenes que son adictos a Facebook tienen una personalidad introvertida. Esto sugiere que tienen dificultades en las interacciones sociales en persona y muestran una limitada capacidad para experimentar emociones positivas.	Trabajar en las habilidades sociales de los jóvenes-adultos y su auto concepto, no se limita solo a un beneficio para disminuir las adicciones a Facebook, sino que también fortalece sus habilidades y competencias como profesionistas
2019	García, J García, A	Se trata de una investigación	Las redes sociales pueden estar relacionadas con	La literatura científica ha

Año	Autores	Metodología	Hallazgos o Conclusiones	Recomendaciones o limitaciones
	Días, P García, F	documental, fundamentada en la revisión bibliográfica.	diversos comportamientos emocionales, como desajustes, estrés, depresión, baja autoestima, desconfianza, pensamientos suicidas, miedo, entre otros. Es importante implementar medidas preventivas para reducir el impacto negativo y maximizar los aspectos positivos de estas plataformas.	demostrado de manera extensa que las redes sociales virtuales tienen una gran influencia en el comportamiento emocional de los adolescentes y pueden ser altamente adictivas.
2020	López, M Vizcaíno, R Montes, M	El enfoque cuantitativo del estudio examina los resultados de una encuesta estadística representativa de jóvenes de 17 a 24 años de la comunidad de Madrid (N=533). Los datos respaldan el uso especialmente frecuente de los medios sociales por parte de los jóvenes, principalmente dirigido hacia el entretenimiento y la interacción con su círculo mas cercano.	Los jóvenes ven las redes sociales principalmente como lugares para obtener información, compartir opiniones y experiencias con la comunidad, y participar en conversaciones que les permiten influir en la realidad. Sin embargo, también muestran precaución en cuanto a los posibles consecuencias al publicar información personal u opiniones. La percepción que tienen de	Esta investigación se ha realizado únicamente en la comunidad de Madrid. Esta región es una de las diecisiete comunidades que alberga la capital del país, Madrid.

Año	Autores	Metodología	Hallazgos o Conclusiones	Recomendaciones o limitaciones
			estas plataformas y sus impactos varía según el género, la edad y la clase social familiar, y también puede ayudar a predecir los tipos de usos, aunque con efectos limitados.	
2021	Portillo, V Ávila, J Capps, J	Participaron 100 alumnos, 36 hombres y 64 mujeres, a quienes se les aplicó el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS), la Escala de Ansiedad Manifiesta en Adultos (AMAS-A) y la Escala de Autoestima de Rosenberg.	El uso, la frecuencia y el tipo de contenido al que se exponen los usuarios de redes sociales puede generar problemas de salud mental ante los cuales es necesaria la implementación de estrategias de promoción de contenidos que fomenten el bienestar social y el uso equilibrado de las herramientas tecnológicas.	Sería recomendable abordar la ansiedad y evaluar si la adicción a las redes sociales disminuye a medida que se reduce o elimina la ansiedad, con el fin de confirmar estos descubrimientos.
2020	Alva, M Ruvalcaba, N Orozco, M Bravo, H	Presenta la evaluación de un plan de mejora de competencias emocionales en mujeres de México. Se detalla el esquema de las diez sesiones de trabajo, junto con los resultados de las evaluaciones realizadas	Los hallazgos revelan una reducción significativa en los niveles de ansiedad, un incremento en la competencia personal y social, así como la cohesión familiar según la escala de resiliencia. También se observaron	Es necesario reconocer que la investigación cuenta con Algunas limitaciones, principalmente ligadas con el diseño metodológico, donde

Año	Autores	Metodología	Hallazgos o Conclusiones	Recomendaciones o limitaciones
		<p>antes y después de la intervención. Se utilizó el inventario de competencias socioemocionales (EQi-SF), la escala de resiliencia para adultos (RSA) y el inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE).</p>	<p>mejoras en las habilidades para gestionar el estrés y promover un estado de ánimo positivo en relación con el inventario de competencias socioemocionales. El programa se centra en el fortalecimiento de recursos psicológicos que ayudan a disminuir los niveles de ansiedad en mujeres. La contribución principal de esta intervención se refiere a la influencia positiva observada en el desarrollo de competencias socioemocionales y de resiliencia en mujeres adultas, aspectos que suelen ser menos abordados en programas dirigidos a esta población.</p>	<p>se carece de un grupo control y de un seguimiento longitudinal. Por lo tanto, se recomienda realizar futuros trabajos donde se compruebe el impacto de esta intervención en investigaciones cuasi-experimentales, buscando controlar las variables externas que pudieran influir en su impacto y establecer la permanencia temporal de su efecto.</p>
2020	Tacca, D Cuarez, R Quispe, R	<p>El estudio fue de naturaleza cuantitativa, correlacional y transversal, sin carácter experimental. La muestra incluyó a 324 estudiantes adolescentes que</p>	<p>Se identificó una correlación moderada y positiva entre las habilidades sociales y la autoestima, mientras que la relación entre el autoconcepto y la</p>	<p>Se recomienda proponer un programa de fortalecimiento y promoción de habilidades sociales para los</p>

Año	Autores	Metodología	Hallazgos o Conclusiones	Recomendaciones o limitaciones
		cursaban los dos últimos años de educación secundaria de distintos colegios de Lima, Perú.	autoestima fue fuerte y positiva. Los resultados indican que los varones obtuvieron puntuaciones más altas en las tres variables. Así mismo, se observó que los adolescentes de escuelas públicas que siguen un enfoque basado en competencias tienen un autoconcepto más elevado. No se encontraron disparidades significativas basadas en la edad de los participantes.	adolescentes, especialmente en aquellas donde se obtuvieron los menores puntajes. Esto podría contribuir a una mejora en este tipo de habilidades y sería útil en el proceso de formación integral de los estudiantes.
2020	Llamazares, A Urbano, A	En el estudio participaron 77 estudiantes con una edad promedio de 14.4 años. Se utilizaron Escala de Autoestima de Rosenberg y la Escala de habilidades sociales como instrumentos para recopilar la información. Este estudio sigue un enfoque cuantitativo y se basa en una investigación ex post-facto,	Se muestran más carencias en la autoestima aquel alumnado con asignaturas suspensas, los cuales afirman que un bajo rendimiento académico provoca efectos negativos en la autoestima y la percepción de sí mismos de los estudiantes, quienes tienden a evaluarse de manera desfavorable sobre sus competencias y habilidades académicas e	Sería conveniente ampliar la recogida de información con otros instrumentos, como por ejemplo entrevistas o grupos de discusión, es decir, darle un carácter más cualitativo. También es importante considerar que la muestra proviene de un solo centro

Año	Autores	Metodología	Hallazgos o Conclusiones	Recomendaciones o limitaciones
		específicamente en un enfoque descriptivo.	<p>intelectuales. Por lo tanto, se pueden también incrementar la confianza en sí mismos de los estudiantes a través de la colaboración con las familias, ya que los datos muestran que los alumnos cuyos padres no tienen estudios universitarios obtiene calificaciones más bajas en ciertos aspectos evaluados.</p>	<p>educativo y, aunque está compuesta por un número considerable de participantes, se deben interpretarlos con precaución si se pretende extrapolarlos a los otros contextos.</p>
2019	<p>Sigüenza, W Quezada, E Reyes, M (Sigüenza, Quezada, & Reyes, 2019)</p>	<p>Se incluyó una muestra de 308 estudiantes de primero a tercer año de bachillerato y del segundo ciclo universitario. A los adolescentes de 15 a 19 años, se les administró la Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR). El estudio fue de naturaleza cuantitativa, exploratoria, descriptiva, transversal.</p>	<p>El nivel predominante de autoestima en adolescentes de dos instituciones educativas públicas en el área urbana de la ciudad de Cuenca, Ecuador, es alto, con un 50.97%, lo que sugiere que perciben la vida y su capacidad para enfrentar situaciones diarias de manera mas satisfactoria. No se observó una variación significativa en los niveles de autoestima según las edades del grupo estudiado. En cuento a la</p>	<p>Una limitación importante de este estudio es su diseño transversal, que no permite seguir la evolución de la variable a lo largo del tiempo.</p>

Año	Autores	Metodología	Hallazgos o Conclusiones	Recomendaciones o limitaciones
			comparación por género, los hombres no mostraron un incremento significativo en comparación con las mujeres.	
2022	Gaspar, A Alguacil, M	Los datos fueron recopilados utilizando el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), la adaptación del cuestionario de autoconcepto físico para jóvenes (C-PSQ) y el cuestionario AF5. En el estudio participaron un total de 632 adolescentes que cursan el segundo ciclo de la educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato en 68 instituciones Institutos públicas, privadas y concertadas de la isla de Tenerife, con edades principalmente entre los 14 y los 18 años.	Los hallazgos señalan que la participación en actividades físico-deportivas por parte de las adolescentes de Tenerife mejora la mayoría de las dimensiones de la autoestima y el autoconcepto, subrayando la importancia de implementar programas de actividad física y deporte por parte de las autoridades públicas para fomentar hábitos deportivos y superar las disparidades de género existentes en la práctica deportiva. Además, en cuanto al análisis del autoestima y el autoconcepto, se confirma la influencia positiva de la actividad física-deportiva e	Como posibles limitaciones del estudio y, por lo tanto, áreas de mejora para investigaciones futuras, sería beneficioso examinar las variables de practica de actividad físico-deportivas en diversos contextos y poblaciones. Esto permitirá obtener información más representativa que facilite la implementación de programas de actividad física y deporte más amplios y mejor adaptados a las necesidades e

Año	Autores	Metodología	Hallazgos o Conclusiones	Recomendaciones o limitaciones
			cuatro de las cinco dimensiones evaluadas (social académica, familiar, entorno social y autoconcepto físico)	intereses de las adolescentes.

Nota. En la tabla 2, se presenta los contenidos de los Artículos estudiados, en una Matriz de consistencia.

Tabla 3. Características de los estudios – Matriz de instrumentos utilizados para la medición de las variables de estudio. (revisar en los anexos)

En la Tabla 3. Características de los estudios – Matriz de instrumentos utilizados para la medición de las variables de estudio, se identifica los siguientes patrones observables comunes en función a los instrumentos y escalas de medición utilizados en los diferentes artículos en relación con el estudio de las variables de autoestima en adolescentes y la influencia de las redes sociales, como:

Autoestima: en función a esta variable, se identificó que todos los instrumentos de medición administrados tienen un nivel de validez estadística predictiva, lo que permite que los resultados obtenidos corroboren con los requerimientos psicométricos necesarios para cumplir satisfactoriamente el objetivo por el cual fueron elaborados.

- **Instrumentos:**

- Encuesta estadística representativa sobre el uso diario de redes sociales en jóvenes entre 17 y 24 años
- Cuestionario de adicción a redes sociales (ARS)
- Escala de ansiedad manifiesta en adultos (AMAS-A)
- Escala de autoestima de Rosenberg (EAR)
- Inventario de competencias socioemocionales (EQISF)
- Escala de resiliencia para adultos (RSA)
- Inventario de ansiedad rasgo-estado (IDARE)
- Escala de habilidades sociales de Elena Gismero Gonzales (adaptación peruana)
- Cuestionario de autoconcepto de Garley

- Cuestionario de autoestima de Rosenberg (adaptación argentina)
 - Escala de habilidades sociales de Olivia.
 - Cuestionario internacional de actividad física de Craig (IPAQ)
 - Cuestionario de autoconcepto físico para jóvenes (C-PSQ)
 - Cuestionario de autoestima de Mella y Bravo (AF5)
- **Escalas de medición:**
- Frecuencia del uso diario general de redes sociales:
 - Adicción a redes sociales.
 - Ansiedad en adultos
 - Autoestima
 - Competencias socioemocionales
 - Resiliencia en adultos
 - Ansiedad situacional y ansiedad rasgo
 - Habilidades sociales en adolescentes y adultos
 - Autoconcepto en niños y adultos
 - Percepción de los adolescentes con respecto a las habilidades sociales que posee.
 - Practica de actividad físico-deportiva
 - Autoconcepto físico

Influencia de las redes sociales: en función a esta variable, se encontró que en su mayoría los instrumentos de medición utilizados alcanzan un nivel de validez predictiva, el cual aprueba que los resultados derivados confirmen con los requerimientos psicométricos necesarios para cumplir satisfactoriamente el objetivo por el cual fueron elaborados.

- **Instrumentos:**
- Revisión sistemática de la literatura
 - Bergen Facebook addiction scale
 - Manual of Eysenck personality questionnaire
 - Investigación documental fundamentada en la revisión de bibliografía.
 - Encuesta estadística representativa sobre el uso diario de redes sociales en jóvenes entre 17 y 24 años.
- **Escalas de medición:**

- Redes sociales y su influencia en la salud mental
- Nivel de adicción conductual a Facebook
- Dimensiones de la personalidad
- Conceptualización del comportamiento emocional y la adicción a las redes sociales.

4.3. Síntesis de Resultados

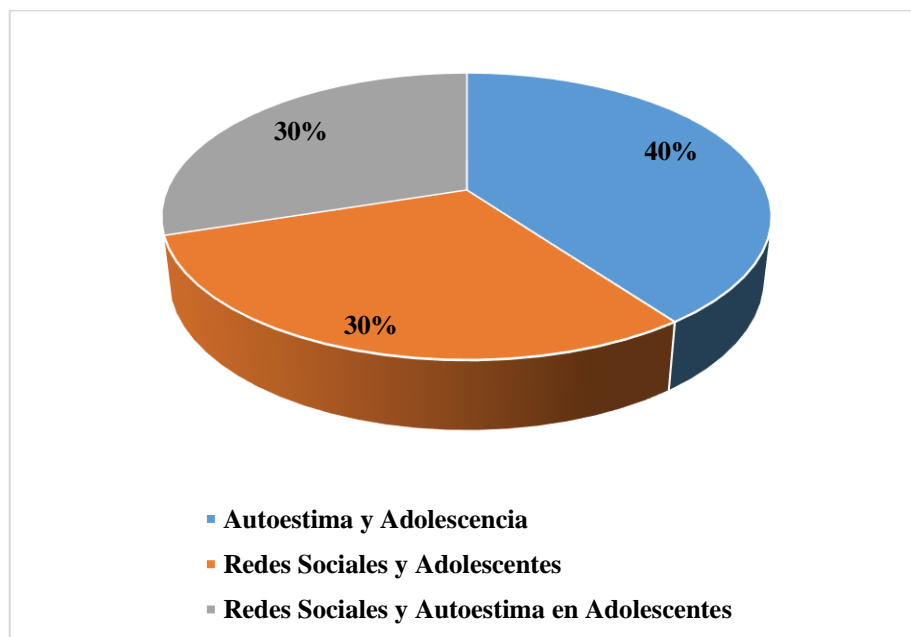
Según lo evidenciado en las investigaciones seleccionadas, la mayoría de los estudios aportan resultados significativos para la revisión actual, destacando entre ellos los siguientes:

- En el caso de los trabajos relacionados con la *influencia de las redes sociales*, trabajos como el de Martínez et al (Martínez, González, & Pereira, 2022), describen que, el exceso de uso de las redes sociales se relaciona con la presencia de depresión, ansiedad, estrés, adicción a internet problemas de aprendizaje y trastornos del sueño, así mismo, Portillo et al (Portillo, Ávila, & Capps, 2021), muestra evidencia de que, la exposición a redes sociales puede ocasionar problemas de salud mental, por lo que se deben promover estrategias que fomenten el uso moderado de las herramientas tecnológicas y el bienestar social.
- Seguidamente, Concha et al (Concha, Domínguez, Maya, & Torres, 2018), resaltan que las redes sociales son la principal vía de comunicación entre personas y grupos, indicando que en los últimos años ha habido un aumento en el uso de las redes sociales por parte de los adolescentes y adultos jóvenes, llegando en algunos casos a convertirse en una herramienta vital para su bienestar personal, lo que puede limitar a su desarrollo efectivo en su entorno.
- Igualmente, el estudio de García y Mejía (García & Mejía, 2022), señalan que, el uso de redes sociales en adultos del 18 a 25 años genera conductas adictivas, pensamientos negativos y afecta la percepción de sí mismos, dejando ver que estos adultos vienen de una crianza, inmersos en las redes sociales.

- De igual forma, la actividad físico-deportiva en las adolescentes mujeres, ayuda a mejorar su autoconcepto y la autoestima, por lo que se deben fomentar más este tipo de actividades y programas fortaleciendo la dimensión social, académica, familiar, entorno social y autoconcepto. (Gaspar & Alguacil, 2022)
- En este mismo sentido, Alva (Alva, Ruvalcaba, Orozco, & Bravo, 2019), destaca que las mujeres ecuatorianas constituyen un segmento de la población que enfrenta niveles elevados de estrés, principalmente debido a los diversos roles que desempeñan en su vida diaria. Por tanto, se hace necesario fomentar la autoestima y la salud mental entre ellas, implementando programas que fomenten el desarrollo de habilidades para afrontar de manera más efectiva los desafíos de la vida y reducir los indicadores negativos.

De ahí que, a nivel cuantitativo se puede ver que, de los diez artículos de revista, queda en evidencia la siguiente relación con respecto a las variables en estudio.

Figura 8. Variables del estudio



Nota: En la Figura 8 se presenta las variables de Estudio de este trabajo de Investigación, de Revisión Sistemática.

En la figura anterior se evidencia que el 40% de los artículos de revista seleccionados trabajan las variables de “*autoestima y adolescencia*”, dejando claro que, en esa etapa de la vida de los estudiantes se evidencian cambios significativos que llevan a modificar su autoestima.

- El 30% son estudios que relacionan las redes sociales y la adolescencia, donde se explica que los jóvenes hacen uso excesivo de las redes sociales, que las utilizan diariamente y en su mayoría es usada por las jóvenes para comunicarse, tener relaciones sociales y visualización de contenidos que generan gran influencia en sus vidas.
- Finalmente, un 30% restante, relaciona las tres variables en estudios, “*redes sociales, adolescentes y autoestima*”, dejando ver que, ciertamente las redes sociales generan una gran influencia en la autoestima de las mujeres adolescentes del Ecuador.

A manera de síntesis de los resultados analizados, se comentan los siguientes:

- Después de una exhaustiva búsqueda en múltiples bases de datos académicas y bibliotecas digitales, se tuvo como resultado, la identificación de un amplio corpus de literatura relacionada con la influencia de las redes sociales en la autoestima de las mujeres adolescentes ecuatorianas. Esta revisión abarca diversas disciplinas, incluyendo psicología, sociología, comunicación y estudios de género, lo que proporciona una base sólida y multidisciplinaria para el análisis.
- Se realizó un análisis crítico de los estudios recopilados, evaluando la calidad metodológica, la relevancia de los hallazgos y la consistencia de los resultados. Este análisis permitió determinar las tendencias y discrepancias existentes sobre el tema específico de la influencia de las redes sociales en la autoestima de las mujeres adolescentes ecuatorianas, proporcionando una visión detallada y rigurosa de la literatura existente.
- La información obtenida de los estudios analizados se ha sintetizado de manera sistemática en una revisión exhaustiva. Misma que proporcionó una comprensión integral de la relación

entre el uso de las redes sociales y la autoestima de las mujeres adolescentes ecuatorianas, identificando los mecanismos subyacentes, los factores moderadores y los posibles efectos diferenciadores según variables como la edad, el nivel socioeconómico y la ubicación geográfica.

- Además de sintetizar la literatura existente, esta revisión sistemática también ha permitido identificar lagunas en el conocimiento y áreas que requieren una mayor investigación. Se proporcionan recomendaciones específicas para futuras investigaciones que puedan abordar estas lagunas y ampliar la comprensión de la influencia de las redes sociales en la autoestima de las mujeres adolescentes ecuatorianas.

5. DISCUSIÓN.

Después de haber realizado el análisis de los resultados obtenidos, es necesario generar una discusión en función de los estudios seleccionados, destacando los hallazgos más importantes que han sido publicados en cada uno de ellos, y orientando en función de lo que se pretende generar con esta revisión sistemática, verificando la influencia que tienen las redes sociales en la autoestima de las adolescentes ecuatorianas.

Inicialmente, Concha et al (Concha, Domínguez, Maya, & Torres, 2018), afirman que existe una relación entre el uso excesivo de las redes sociales y la configuración de la personalidad en los jóvenes, ya que la mayoría de los jóvenes adictos a Facebook tienen una personalidad introvertida. Por lo tanto, es esencial identificar las características de la población que muestra adicción a las redes sociales, considerándolo un aspecto crucial para proponer diversas soluciones dirigidas específicamente a los jóvenes que requieren ayuda.

En esta misma perspectiva, Portillo et al (Portillo, Ávila, & Capps, 2021), determinó que el uso de redes sociales puede causar adicción en los jóvenes y adolescentes, por lo que, pretende contribuir a diseñar medidas para prevenir y tratar la adicción a las redes sociales y a los elementos relacionados; estos autores sugieren que se debe fomentar el conocimiento personal y la autoestima para disminuir las adicciones.

De igual forma, García et al (García & Mejía, 2022), sostienen que la literatura científica ha demostrado de manera extensa que las redes sociales en línea tienen una gran influencia en el comportamiento emocional de los adolescentes y pueden ser potencialmente adictivas. Por tanto, es recomendable implementar medidas preventivas para disminuir el impacto negativo y maximizar el impacto positivo.

En este mismo sentido, López et al (López, Vizcaino, & Montes, 2020), dejan claro que, factores como la edad, el género y la posición socioeconómica influyen en las percepciones que tiene sobre las redes sociales. Los chicos y los jóvenes de clases sociales más altas tienden a tener opiniones más favorables sobre estas plataformas de comunicación, considerándolas como medios para participar y generar influencia social, aunque su uso suele ser prudente y cauteloso. Estas variables sociodemográficas también afectan los diferentes tipos de usos de las redes sociales, que se han identificado en cuatro categorías: *informativo*, *participativo*, *sociabilidad cercana* y *recreativo*.

En la misma perspectiva, Llamazares y Urbano (Llamazares & Urbano, 2020), señalan que durante la adolescencia es común que surjan problemas de autoestima, debido a que esta etapa se caracteriza por cambios físicos que pueden influir en la percepción de sí mismos y entrar en conflicto con la imagen que los demás tiene ellos.

En cuanto a la autoestima, Tacca et al (Tacca, Cuarez, & Quizpe, 2021), demuestran con sus resultados que el autoconcepto y la autoestima presentan una gran relación positiva, asegurando que si la educación fomenta el crecimiento de habilidades sociales y emocionales en los adolescentes podría favorecer la construcción de una autoimagen positiva y también colaborar en el fortalecimiento de la autoestima de los estudiantes.

En este horizonte, Gaspar y Alguacil (Gaspar & Alguacil, 2022), con su estudio dejan claro que, durante la adolescencia disminuye la práctica de actividad físico deportiva, demostrando que las chicas eligen principalmente deportes en equipos, obteniendo una relación positiva entre dichas prácticas y el rendimiento académico, así mismo la AFD repercute significativamente en la autoestima de las adolescentes, obteniendo mejores valores en aquellas que la practican.

6. CONCLUSIONES, LIMITACIONES Y RECOMEDACIONES.

Todo lo expresado anteriormente, deja claro que, la principal limitante que presentó la investigación es el hecho de que solo se consiguen investigaciones en su mayoría de corte

transversal, en donde se toman datos en un solo momento, por lo que no se pueden generalizar los resultados, por lo cual sería de gran ayuda, conseguir estudios de corte longitudinal en relación con el tema. Además, al tratarse de un tema que evoluciona a diario, se necesita conseguir investigaciones actuales al respecto, para poder generalizar o establecer realmente una conclusión.

En este punto, cabe hacer notar que esta investigación tiene gran relación con la psicoterapia, tomando en cuenta que la autoestima es la base para el bienestar psicológico de los individuos, por lo que en la mayoría de los casos se trabaja desde la psicoterapia. Por lo tanto, es de gran importancia que como psicoterapeuta se conozcan estos temas y de cómo afectan a los adolescentes las redes sociales y su repercusión en la autoestima, pudiendo así ayudarles a superar dichas dificultades como personal experto.

Finalmente a modo de recomendación sería interesante contar con más investigaciones de este tema, con preferencia de corte cuantitativo y en varios momentos, verificando si dichos efectos perduran en el tiempo; de igual forma, sería de gran beneficio contar con más investigaciones sobre la influencia de las redes sociales en las mujeres adolescentes ecuatorianas, sabiendo que va cada día en aumento y se desconocen las consecuencias a largo plazo, y por último es muy necesario promover la autoestima en las adolescentes ecuatorianas, debido al aumento de la depresión, ansiedad y diversas patologías que afectan la salud mental de los jóvenes y adolescentes de ambos sexos.

7. ANEXOS

Tabla 3. Características de los estudios – Matriz de instrumentos utilizados para la medición de las variables de estudio.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- García, J., García, A., Dias, P., & García, F. (2019). Conceptualización del comportamiento emocional y la adicción a las redes sociales . *Health and Addictions*, 4(2).
- Véliz, A. (2020). *Autoestima y apoyo social percibido en universitarios que hacen uso de redes sociales*. Trabajo de Grado, UNIVERSIDAD PERUANA DE CIENCIAS APLICADAS, Lima.
- Bernal, L. (2022). *Redes sociales y autoestima en estudiantes del Programa de Estudios de Administración de la Universidad Señor de Sipán*. Trabajo de Grado, Universidad Central del Ecuador , Chiclayo.
- Alzate, L., Cáceres, C., & Vinasco, A. (2023). *Análisis de la Autoestima en Adultos Víctimas de Bullying durante la Etapa Infantil y Juvenil: un Estudio Retrospectivo*. Trabajo de Grado, Universidad Javeriana .
- Jiménez, G., & Lagos, V. (2021). *La autoestima como factor predictivo en la adicción a redes sociales en los estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Peruana Unión filial Juliaca, 2020*. Trabajo de Grado, Universidad Peruana Unión, Juliaca.
- Rogers, C. (2011). *El proceso de convertirse en persona: Mi técnica terapéutica* (1era ed.). PAIDOS.
- Martínez, J., González, N., & Pereira, J. (2022). Las Redes Sociales y su Influencia en la Salud Mental de los Estudiantes Universitarios: Una Revisión Sistemática. *REIDOCREA*, 11(4).

- López, M., Vizcaino, R., & Montes, M. (2020). Hábitos y actitudes de los jóvenes ante las redes sociales: influencia del sexo, edad y clases social. *Profesional de la información*, 29(6).
- Tacca, D., Cuarez, R., & Quizpe, R. (2021). Habilidades Sociales, Autoconcepto y Autoestima en Adolescentes Peruanos de Educación Secundaria. *International Journal of Sociology of Education*, 9(3).
- Lozano, V. (2014). Teoría de Teorías sobre la Adolescencia. *Última Década*, 4(14), 11-34.
Obtenido de chrome-extension://efaidnbnmnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.scielo.cl/pdf/udecada/v22n40/art02.pdf
- Ibáñez, J. (2015). *MÉTODO DE INVESTIGACIÓN CUALITATIVA*. Obtenido de <https://www.sinnaps.com/blog-gestion-proyectos/metodologia-cualitativa>
- Hernandez, R., Fernandez, C., & Baptista, P. (2015). *Metodología de la Investigación*. Perú: Mc Graw Hill.
- Arias, F. (2016). *El proyecto de investigación, introducción a la metodología científica*. Caracas: Episteme.
- Tamayo, Y., & Tamayo, M. (2012). *EL Proceso de la Investigación Científica*. México: Limusa Editores .
- Peralez, A. (2022). *Influencia de la red social instagram en los estereotipos de belleza de los jóvenes universitarios de universidades privadas*. Trabajo de Grado, Universidad Peruana de las Américas , Lima.

- Portillo, V., Ávila, J., & Capps, J. (2021). Relación del Uso de Redes Sociales con la Autoestima y la Ansiedad en Estudiantes Universitarios . *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 3(1).
- García, G., & Mejía, A. (2022). *INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LA AUTOESTIMA DE ADULTOS EMERGENTES DE GUAYAQUIL*. Trabajo de Grado, Universidad de Guayaquil, Guayaquil.
- Concha, W., Domínguez, H., Maya, M., & Torres, E. (2018). Redes sociales: su influencia en la personalidad y en las relaciones sociales de estudiantes. *PsicoEducativa: reflexiones y propuestas*, 4(7).
- Yánes, M. (2023). *Uso de redes sociales y su influencia en el desarrollo de conductas de riesgo en estudiantes mujeres de la carrera de psicología de la Universidad Técnica del norte*. Trabajo de Grado, Universidad Técnica del Norte , Ibarra .
- Ochoa, M. (2019). *INFLUENCIA DE LA ADICCIÓN A REDES SOCIALES TECNOLÓGICAS EN LA AFECTIVIDAD NEGATIVA DE ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA METROPOLITANA*. Trabajo de Grado, Universidad San Ignacio de Loyola , Lima.
- Siguenza, W., Quezada, E., & Reyes, M. (2019). Autoestima en la adolescencia media y tardía. *Espacios* , 40(15).
- Llamazares, A., & Urbano, A. (2020). Autoestima y habilidades sociales en adolescentes : el papel de variables familiares y escolares. *Pulso*, 43(1).
- Sánchez, A., Valencia, L., & Victoria, A. (2018). *La influencia de las redes sociales en el estilo de vida saludable en mujeres de la jornada nocturna de la Fundación*

Universitaria Católica Lumen Gentium Sede Meléndez de Santiago de Cal. Trabajo de Grado, Unicatólica, Cali.

Cuaical, Y., & Yar, A. (2019). *Influencia del uso de las redes sociales en la autoestima de los adolescentes de B.G.U, de la Unidad Educativa Municipal “Julio Enrique Moreno”, de la ciudad de Quito durante el periodo lectivo 2018 -2019.* Trabajo de Grado, Universidad Central del Ecuador , Quito.

Linares, L. (2022). *Dependencia emocional y autoestima en adultos de Lima Sur.* Trabajo de Grado, Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima.

Velasquez, K. (2022). *Autoestima, dependencia emocional y violencia en relaciones de noviazgo en adultos jóvenes de Lima Metropolitana.* Trabajo de Grado, Universidad Cesar Vallejo, Lima.

Marulanda, M. (2022). *La influencia de Instagram en la Construcción de la Autoestima de las jóvenes de 18 a 25 años en Ibarra .* Trabajo de Grado , Pontificia Universidad Católica de Ecuador .

Lemus, M. (2023). *El concepto de autoestima desde la logoterapia. .* Obtenido de Logoforo: <https://logoforo.com/el-concepto-de-autoestima-desde-la-logoterapia/>

Masías, S. (2023). Recuperado el Universidad de Costa Rica., de Enfoques de la terapia familiar: Virginia Satir y Murray Bowen.: <https://www.ts.ucr.ac.cr/binarios/docente/pd-000189.pdf>

Alva, M., Ruvalcaba, N., Orozco, M., & Bravo, H. (Abril de 2019). Evaluación del impacto de un programa de educación emocional en mujeres mexicanas. *Revista de Estudios y Experiencias en Educación, 19(39).*

Gaspar , A., & Alguacil, M. (Febrero de 2022). Influencia de la Actividad Físico-Deportiva en el rendimiento académico, la autoestima y elautoconcepto de las adolescentes: el caso de la isla de Tenerife. *Retos*, 2(46).

Yepes Nuñez, J. J., Urrútia, G., Romero Garcia, M., & Alonso Fernandez, S. (9 de 2021). Declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. *Revista Española de Cardiología*, 74(9).