

# La Percepción de la Realidad en Redes Sociales y su Impacto en la Autoestima de Jóvenes Chilenos (12-14 años)

## Resumen Ejecutivo

Este informe científico aborda la compleja interacción entre la realidad construida en las redes sociales y su efecto en la autoestima de jóvenes chilenos de 12 a 14 años. El propósito es ofrecer una síntesis de la evidencia actual y proporcionar recomendaciones prácticas dirigidas a docentes, estudiantes de pedagogía y apoderados.

La investigación revela que las redes sociales presentan una realidad altamente curada y algorítmicamente personalizada, lo que genera "burbujas de información" y promueve estándares inalcanzables.<sup>1</sup> Este fenómeno ejerce un impacto significativo y predominantemente adverso en la autoestima adolescente, manifestándose a través de la comparación social, sentimientos de insuficiencia, ansiedad, depresión y problemas de imagen corporal.<sup>4</sup> En el contexto chileno, más de la mitad de los menores posee cuentas en redes sociales, y el uso excesivo se correlaciona directamente con una menor autoestima y un deterioro de la salud mental.<sup>5</sup> La adolescencia, al ser un periodo crítico para el desarrollo de la identidad y la autoestima, amplifica la vulnerabilidad de este grupo etario a dichos efectos.<sup>12</sup>

Para mitigar estos riesgos, se proponen estrategias integrales que incluyen una mediación parental activa y consciente, la implementación de programas de alfabetización mediática en el ámbito escolar, y el fomento de la resiliencia digital y el apoyo psicológico.

## 1. Introducción

## **1.1. Contexto del Uso de Redes Sociales en la Adolescencia**

En la era digital contemporánea, las redes sociales han trascendido su función inicial para convertirse en el principal medio a través del cual los jóvenes, particularmente las Generaciones Z y Alpha, acceden a la información e interactúan socialmente.<sup>2</sup> Esta omnipresencia ha llevado a que, para muchos adolescentes, la distinción entre las interacciones en línea y las presenciales se difumine, generando una experiencia social profundamente integrada.<sup>2</sup>

La adolescencia es una etapa fundamental en el desarrollo humano, caracterizada por la formación de la identidad, la consolidación del autoconcepto y la evolución de la autoestima.<sup>13</sup> Durante este periodo de transformación, la percepción de uno mismo se vuelve intrínsecamente evaluativa y autorreflexiva.<sup>13</sup> La profunda integración de las redes sociales en la vida cotidiana de los adolescentes, donde la frontera entre lo digital y lo físico se desvanece, implica que cualquier repercusión negativa experimentada en el entorno virtual se traduce directamente en el bienestar psicológico y social en el mundo real. Las experiencias en línea, ya sean positivas o negativas, son tan formativas y significativas para su desarrollo psicológico como las interacciones fuera de línea. Por lo tanto, la constante inmersión en un entorno digital que, como se detallará, puede distorsionar la realidad y fomentar la comparación, impacta de manera directa y sustancial en la construcción del "yo" real del adolescente y en su bienestar general. No se trata simplemente de una actividad de ocio o un ámbito separado de sus vidas; es una parte constitutiva de su experiencia vital y de su proceso de maduración.

## **1.2. Planteamiento de la Pregunta de Investigación y su Relevancia**

La pregunta central que guía esta investigación es: "¿Qué tan real es lo que vemos en redes sociales y qué impacto tiene en la autoestima de los jóvenes de 12 a 14 años en Chile?".

La pertinencia de esta pregunta radica en la creciente preocupación global por los efectos de las redes sociales en la salud mental de los jóvenes. Esta inquietud es particularmente acuciante para el grupo etario de 12 a 14 años, que se encuentra en una fase crítica del desarrollo identitario y de la autoestima, lo que los hace especialmente vulnerables a las influencias de estos entornos digitales.<sup>12</sup>

La formulación de esta pregunta no solo busca identificar la naturaleza y magnitud de un problema, sino que también implica una búsqueda inherente de soluciones y estrategias de mitigación. La audiencia principal de este informe —docentes, estudiantes de pedagogía y apoderados— son actores clave en la vida de estos jóvenes, y su rol es fundamental en el

apoyo y la orientación. Por consiguiente, la investigación científica solicitada trasciende una mera descripción académica; posee una marcada orientación aplicada y de salud pública. Su objetivo es informar y empoderar a quienes interactúan directamente con los adolescentes, proporcionándoles el conocimiento necesario para comprender los desafíos y las herramientas para intervenir de manera efectiva.

## **2. La Construcción de la Realidad en Redes Sociales**

### **2.1. Algoritmos y "Burbujas de Información": Cómo se Personaliza y Distorsiona el Contenido**

Los algoritmos que operan en las redes sociales son mecanismos complejos que personalizan el contenido que los usuarios visualizan, basándose en sus interacciones previas, como clics, tiempo de visualización, "me gusta" y contenido compartido.<sup>2</sup> Este proceso de personalización, aunque aparentemente diseñado para mejorar la experiencia del usuario, tiene una consecuencia significativa: la creación de "burbujas de información" o "cámaras de eco".<sup>1</sup> Dentro de estas burbujas, las perspectivas de los usuarios se estrechan considerablemente, lo que puede conducir a una distorsión de su percepción de la realidad. Los algoritmos tienden a exponer a los usuarios a ideas y contenidos con los que ya han mostrado afinidad, reforzando sus puntos de vista preexistentes y limitando su exposición a la diversidad de opiniones.<sup>2</sup>

Esta exposición selectiva fomenta lo que se ha denominado una "mentalidad monolítica", que restringe la capacidad de los jóvenes para desarrollar un pensamiento crítico, explorar ideas novedosas o abordar temas complejos desde múltiples ángulos. El resultado es una "realidad manipulada", donde la complejidad inherente del mundo se simplifica y la polarización se acentúa.<sup>2</sup> Este fenómeno es particularmente delicado durante la adolescencia, un periodo en el que se están formando las cosmovisiones que definirán la personalidad del individuo. La naturaleza "silenciosa" y "peligrosa" de estos algoritmos, que operan discretamente en segundo plano<sup>2</sup>, hace que su influencia sea especialmente insidiosa. Si los jóvenes no son conscientes de cómo se filtra y manipula el contenido que consumen, su capacidad para ejercer un juicio crítico sobre la información se ve comprometida. Esta falta de conciencia sobre la manipulación algorítmica es un obstáculo fundamental para el desarrollo de una comprensión matizada del mundo y de sí mismos, ya que su "realidad" es constantemente sesgada sin su conocimiento, lo que dificulta la construcción de resiliencia digital y el

pensamiento crítico.

## **2.2. Contenido Curado y Filtrado: La "Vida Perfecta" vs. la Realidad**

En las redes sociales, los adolescentes se dedican a la "curación" de sus vidas, presentando lo que se asemeja a "recopilaciones de lo más destacado".<sup>3</sup> Estas exhibiciones muestran únicamente los momentos más envidiables y perfectos, mientras ocultan los esfuerzos, las dificultades y los aspectos ordinarios de la vida cotidiana. A diferencia de los medios tradicionales, como las revistas o la publicidad, donde generalmente se asume que las imágenes son idealizadas o retocadas, en las redes sociales, los estándares son establecidos por compañeros y amigos. Esta proximidad hace que la comparación sea mucho más personal y, a menudo, más dolorosa.<sup>3</sup>

La exposición constante a estas vidas aparentemente perfectas puede generar en los jóvenes la sensación de que "todos los demás lo tienen resuelto menos yo".<sup>3</sup> Existe evidencia que sugiere que estas imágenes contribuyen a la angustia en muchos adolescentes.<sup>3</sup> Esta disonancia entre la "vida perfecta" que se proyecta en línea y la realidad personal del joven no solo contribuye a una baja autoestima, sino que también puede actuar como una "cortina de humo", enmascarando problemas graves de salud mental. Para los adolescentes que ya experimentan ansiedad o depresión, mantener esta fachada de perfección en línea se vuelve una carga agotadora y contraproducente, ya que profundiza la brecha entre su "yo" real y su "yo" idealizado. Además, esta perfección simulada dificulta que padres y amigos identifiquen las señales de angustia, lo que puede retrasar la búsqueda de ayuda y el apoyo necesario, agravando así la situación subyacente.<sup>3</sup>

## **3. Impacto en la Autoestima de Jóvenes Chilenos (12-14 años)**

### **3.1. Hallazgos Generales sobre la Relación entre Redes Sociales y Autoestima**

La investigación ha establecido una correlación inversa entre el tiempo de uso de redes sociales y los niveles de autoestima en adolescentes.<sup>5</sup> Específicamente, un uso excesivo, definido como más de 4 horas diarias, se asocia con niveles más bajos de autoestima, mientras que un uso moderado, inferior a 2 horas al día, se relaciona con niveles más altos.<sup>5</sup>

Este patrón sugiere que no es el uso de las redes sociales en sí mismo lo problemático, sino la intensidad y la naturaleza de dicho uso. Esta relación "dosis-respuesta" entre el tiempo de pantalla y la autoestima abre una vía clara para el desarrollo de intervenciones efectivas. El tiempo de uso se convierte en un factor medible y, por lo tanto, modificable, lo que implica que las estrategias no deben centrarse únicamente en la prohibición, sino en la promoción de un uso consciente y equilibrado. La cantidad de tiempo dedicada a estas plataformas se erige así como un indicador de riesgo y una palanca crucial para la intervención por parte de padres y educadores.

Los principales factores que desencadenan una disminución en la autovaloración juvenil incluyen la comparación social, la exposición a ideales de belleza irreales, el ciberacoso y la adicción a las redes sociales.<sup>5</sup>

### **3.2. Estadísticas y Tendencias de Uso en Chile para el Grupo de Edad**

En Chile, la penetración de las redes sociales entre los jóvenes es considerable: el 55% de los menores de edad posee al menos una cuenta en estas plataformas.<sup>11</sup> La participación en redes sociales constituye el principal uso que los usuarios chilenos dan a internet.<sup>15</sup> Además, los usuarios chilenos muestran una alta tendencia a hacer clic en sitios y a compartir contenidos, especialmente fotografías, a través de plataformas como Facebook, Instagram y Flickr.<sup>10</sup>

Esta alta penetración y el uso intensivo de redes sociales entre los jóvenes chilenos, sumado a la marcada tendencia a compartir fotografías, amplifican significativamente los riesgos asociados a la comparación social y la exposición a ideales irreales. Esto hace que los hallazgos globales sobre el impacto en la autoestima sean particularmente relevantes y urgentes en el contexto chileno. La combinación de una alta proporción de jóvenes conectados y el énfasis en la auto-presentación visual crea un ambiente propicio para los problemas de autoestima derivados de la comparación con vidas idealizadas y estándares de belleza inalcanzables, tal como se describe en la literatura.<sup>3</sup> Esto subraya la necesidad crítica de intervenciones específicas y culturalmente adaptadas para Chile.

La realidad del uso de redes sociales en Chile es motivo de preocupación para los padres: el 47% de ellos admite que les inquieta que internet represente una amenaza para sus hijos. Las principales preocupaciones identificadas incluyen el acoso, el consumo de contenido para adultos y el contacto con extraños.<sup>11</sup>

### **3.3. Factores de Riesgo Específicos: Comparación Social, Ideales de Belleza**

## Irreales, Ciberacoso y Adicción

Los entornos digitales exponen a los adolescentes a una serie de factores de riesgo que impactan directamente en su autoestima:

- **Comparación Social y Estándares Irreales:** La interacción constante con contenidos que promueven estándares inalcanzables de apariencia, éxito y estilo de vida genera sentimientos de insuficiencia y baja autoestima.<sup>5</sup> Los jóvenes se comparan con estas representaciones idealizadas, lo que a menudo desemboca en sentimientos de inadecuación y frustración con su propia vida.<sup>4</sup>
- **Ciberacoso:** Esta forma de intimidación y rechazo social en entornos digitales profundiza la vulnerabilidad emocional de los jóvenes.<sup>5</sup> El ciberacoso puede tener efectos devastadores, incluyendo un aumento del estrés, ansiedad, depresión y una disminución significativa de la autoestima.<sup>10</sup> Un estudio reciente indica que aproximadamente el 20% de los encuestados reportó haber experimentado ciberacoso.<sup>4</sup>
- **Adicción a Redes Sociales:** El uso problemático de las redes sociales puede fomentar una dependencia psicológica que interfiere con la construcción de una identidad positiva y un bienestar emocional estable, al priorizar la validación externa sobre la autoaceptación.<sup>5</sup> Los adolescentes con un bajo desarrollo de habilidades sociales fuera de línea tienen una mayor probabilidad de desarrollar una ciberadicción.<sup>15</sup> Los indicadores de esta adicción incluyen un aumento progresivo del tiempo de uso, una disminución notable del rendimiento académico, irritabilidad cuando se les interrumpe, y una obsesión constante por el teléfono y los mensajes.<sup>15</sup>
- **Miedo a Perderse Algo (FOMO - *Fear of Missing Out*):** Las redes sociales pueden exacerbar el FOMO, una ansiedad persistente por perderse experiencias gratificantes que otros están teniendo. Esta necesidad constante de estar actualizado y conectado puede generar estrés crónico y una sensación de insatisfacción con la propia vida.<sup>4</sup>

Estos factores de riesgo no operan de forma aislada, sino que se refuerzan mutuamente en un ciclo negativo. Un adolescente con baja autoestima, posiblemente debido a la comparación social con vidas idealizadas<sup>4</sup>, podría buscar validación excesiva en línea, lo que aumenta el riesgo de desarrollar una adicción a las redes sociales.<sup>5</sup> Esta dependencia, a su vez, los hace más susceptibles al ciberacoso<sup>5</sup>, lo que deteriora aún más su autoestima y puede llevarlos a un ciclo de aislamiento y una mayor inmersión en el mundo digital como mecanismo de escape de una realidad percibida como insatisfactoria.<sup>8</sup> Se trata de un sistema de retroalimentación negativa que agrava el bienestar psicológico general.

### 3.4. Consecuencias Psicológicas y de Salud Mental (Ansiedad, Depresión, Imagen Corporal)

La exposición constante a contenido idealizado y la subsiguiente comparación social en las redes sociales conducen a una autoimagen distorsionada y a una significativa pérdida de autoestima en los jóvenes.<sup>2</sup> Diversos estudios señalan que el consumo de contenido impulsado por algoritmos puede contribuir a una serie de problemas de salud mental, incluyendo baja autoestima, ansiedad y depresión.<sup>2</sup> Específicamente, el 41% de los adolescentes con un uso más intensivo de redes sociales reportan una salud mental deficiente o muy deficiente, en contraste con el 23% de aquellos con un uso menor.<sup>5</sup>

Instagram, en particular, ha sido identificado como una plataforma que agrava los problemas de imagen corporal en una de cada tres adolescentes.<sup>7</sup> Un 35% de los usuarios intensivos de redes sociales expresaron preocupaciones significativas sobre su imagen corporal.<sup>5</sup> La insatisfacción con la apariencia física es un componente crucial de la autoestima, y se ha observado que las adolescentes experimentan una mayor insatisfacción en este aspecto en comparación con los varones.<sup>16</sup> Esta insatisfacción puede escalar a niveles severos de ansiedad o depresión, llevando al aislamiento de los jóvenes de sus pares y de la vida "normal" al desconectarlos del mundo real.<sup>2</sup> Alarmanamente, el 10% de los usuarios intensivos de redes sociales reportaron intenciones suicidas o autolesivas en los últimos 12 meses.<sup>5</sup>

El impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes no se limita a la suma de problemas individuales como la ansiedad o la depresión; representa una erosión fundamental de la capacidad de los jóvenes para desarrollar una autoaceptación intrínseca. La constante búsqueda de "me gusta" y la validación externa <sup>5</sup> desplazan el desarrollo de una autoaceptación interna y una identidad sólida. Los adolescentes aprenden a valorarse en función de cómo son percibidos en línea y de si cumplen con estándares artificiales, en lugar de basar su autoestima en sus propias capacidades, valores y autenticidad. Esta dependencia de la validación digital es una amenaza grave para el desarrollo psicológico saludable en una etapa donde la consolidación del "yo" es fundamental.<sup>6</sup>

A continuación, se presenta una tabla que resume las estadísticas clave del uso de redes sociales y su impacto en jóvenes chilenos de 12 a 14 años.

**Tabla 1: Estadísticas Clave del Uso de Redes Sociales y su Impacto en Jóvenes Chilenos (12-14 años)**

Indicador	Dato Relevante	Fuente
Porcentaje de menores chilenos con cuentas en	55% <sup>11</sup>	

RRSS		
Porcentaje de padres chilenos preocupados por amenazas online	47% <sup>11</sup>	
Correlación tiempo de uso y autoestima	Uso > 4h/día: baja autoestima; Uso < 2h/día: alta autoestima <sup>5</sup>	
Salud mental en usuarios intensivos vs. no intensivos	41% de usuarios intensivos reportan salud mental pobre/muy pobre vs. 23% de no intensivos <sup>5</sup>	
Preocupación por imagen corporal en usuarios intensivos	35% <sup>5</sup>	
Adolescentes que experimentaron ciberacoso	20% <sup>4</sup>	
Intenciones suicidas o autolesivas en usuarios intensivos	10% <sup>5</sup>	
Instagram empeora imagen corporal en adolescentes	1 de cada 3 adolescentes <sup>7</sup>	

## 4. Desarrollo de la Autoestima en la Adolescencia: Un Periodo Crítico

### 4.1. Teorías Psicológicas sobre la Formación de la Autoestima

La autoestima se define como la evaluación o el juicio que una persona hace de su propio autoconcepto, un proceso que implica una profunda autorreflexión y autojuicio.<sup>13</sup> La



adolescencia se reconoce como un "periodo crítico" en el desarrollo de la autoestima, caracterizado por cambios más pronunciados y dinámicos en comparación con la adultez temprana.<sup>12</sup> Esta plasticidad de la autoestima durante la adolescencia la convierte en un objetivo primordial para las influencias externas, tanto las negativas, como las derivadas del uso de redes sociales, como las positivas, que pueden surgir de intervenciones bien dirigidas. La maleabilidad de la autoestima en esta etapa significa que los adolescentes son particularmente susceptibles a los impactos adversos de las redes sociales, como la comparación social y la exposición a ideales irreales. Sin embargo, esta misma maleabilidad implica que las intervenciones educativas, parentales y psicológicas tienen un potencial significativamente mayor para moldear positivamente la autoestima y construir resiliencia. Esto convierte a la adolescencia en una ventana de oportunidad crucial para la prevención y el apoyo.

La Teoría de la Mente (ToM), que se refiere a la capacidad de comprenderse a sí mismo y a los demás en términos de estados mentales como deseos, emociones, creencias e intenciones, desempeña un papel importante en las autopercepciones y la popularidad entre pares durante la adolescencia temprana (10-12 años).<sup>13</sup> Un desarrollo más avanzado de la ToM se asocia con una mayor autoestima académica, lo que sugiere que una mejor comprensión de las intenciones y expectativas de los demás, como los profesores, puede influir positivamente en la percepción del propio rendimiento académico.<sup>13</sup>

## 4.2. Factores Influyentes (Género, Etnia, Apariencia Física) en el Contexto Digital

La autoestima adolescente es un constructo multifactorial, influenciada por elementos como el género, la etnia y la clase social.<sup>16</sup>

En lo que respecta al **género**, los estudios consistentemente muestran que las adolescentes, en promedio, presentan una autoestima más baja que los varones.<sup>16</sup> Durante la adolescencia, las jóvenes experimentan un énfasis considerablemente mayor en la apariencia física, lo que a menudo las lleva a sentimientos de insuficiencia.<sup>16</sup> La

**satisfacción con la apariencia física** es un componente de gran peso en la autoestima, y las adolescentes, en mayor medida que los varones, tienden a manifestar una mayor insatisfacción con su propia imagen corporal.<sup>16</sup> En términos de

**etnia y clase social**, los adolescentes de clase media y alta suelen tener una autoestima más elevada. Además, las niñas blancas parecen ser el grupo más vulnerable a una disminución de la autoestima durante la adolescencia en comparación con otros grupos étnicos.<sup>16</sup>

Las redes sociales no solo introducen nuevos factores de riesgo, sino que también amplifican

las vulnerabilidades preexistentes relacionadas con el género y la apariencia física, especialmente en el caso de las adolescentes, al exponerlas a un flujo constante de comparaciones y estándares inalcanzables. Esta situación crea una combinación de factores altamente perjudicial. La vulnerabilidad inherente de las adolescentes en el desarrollo de la autoestima, particularmente en lo que respecta a la imagen corporal, se encuentra con un entorno digital que explota precisamente esa inseguridad al promover una cultura de perfección visual. Las redes sociales no solo reflejan las presiones sociales existentes, sino que las intensifican exponencialmente, convirtiéndose en un catalizador para la dismorfia corporal y la baja autoestima en este grupo demográfico.

## **5. Estrategias y Recomendaciones para un Uso Saludable de Redes Sociales**

Para abordar los complejos desafíos que las redes sociales plantean a la autoestima de los jóvenes, se requiere un enfoque multifacético que involucre a los principales actores en su desarrollo.

### **5.1. Rol de Padres y Apoderados: Mediación Parental, Comunicación Abierta, Establecimiento de Límites**

Los padres y apoderados desempeñan un papel crucial en la supervisión de las actividades en línea de sus hijos y en la provisión de apoyo y orientación para protegerlos de las amenazas digitales.<sup>11</sup> Se recomienda encarecidamente la implementación de una "mediación parental" activa, que implica el acompañamiento en el uso de herramientas digitales.<sup>18</sup> Si bien existen aplicaciones de control parental que pueden registrar las actividades en dispositivos, estas no sustituyen el acompañamiento y el diálogo constante con el adulto.<sup>18</sup>

Una mediación parental efectiva trasciende la mera supervisión o el control tecnológico; implica un acompañamiento activo y dialógico que empodera a los jóvenes para desarrollar autonomía y pensamiento crítico en el entorno digital, en lugar de una dependencia pasiva de las reglas. Una restricción o monitoreo simple no es suficiente para construir una resiliencia digital duradera. Una mediación parental eficaz debe ser un proceso educativo continuo que enseñe a los jóvenes a reconocer y manejar los riesgos en línea<sup>18</sup>, a pensar críticamente sobre el contenido que consumen<sup>19</sup>, a proteger sus datos personales<sup>11</sup>, y a comprender las consecuencias de sus acciones en línea.<sup>15</sup> Este enfoque representa un cambio de paradigma, de un modelo de "control" a uno de "capacitación", donde los padres actúan como guías para

fomentar la alfabetización mediática y la autorregulación en sus hijos.

Es fundamental fomentar una comunicación abierta sobre el contenido que los jóvenes consumen y comparten.<sup>8</sup> Esto incluye conversar sobre las precauciones necesarias en redes sociales, revisar lo que publican y explicarles la importancia de adoptar buenos hábitos en línea desde una edad temprana.<sup>11</sup> Asimismo, es vital establecer zonas y horarios libres de tecnología en el hogar <sup>6</sup>, promoviendo un equilibrio entre las actividades en línea y las actividades fuera de línea que fomenten la comunicación directa y sin mediadores electrónicos.<sup>15</sup> La consistencia en las consecuencias ante un uso inadecuado de las redes sociales y la atención a cualquier variación significativa en el comportamiento físico, cognitivo, emocional y social del adolescente son también aspectos clave de esta mediación.<sup>15</sup>

## **5.2. Educación y Alfabetización Mediática en el Ámbito Escolar: Fomento del Pensamiento Crítico, Programas de Educación Digital**

El ámbito escolar tiene una responsabilidad fundamental en el fomento de las competencias mediáticas, tanto en estudiantes como en docentes, para garantizar un uso efectivo y crítico de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC).<sup>20</sup> Es imperativo promover el pensamiento crítico necesario para analizar la información, discernir entre opiniones y hechos, y crear y compartir contenido de manera responsable.<sup>19</sup>

La alfabetización mediática en el currículo escolar chileno, aunque existente, se ha centrado predominantemente en un enfoque tecnológico.<sup>20</sup> Para que sea verdaderamente efectiva, se requiere una integración transdisciplinar que vincule el contenido con competencias de lectura crítica, interacción y expresión, y que vaya más allá de lo meramente técnico para abordar los complejos aspectos psicológicos y sociales de la interacción digital. La enseñanza de herramientas y habilidades técnicas es insuficiente para abordar los impactos psicológicos y sociales de las redes sociales. Una educación mediática eficaz debe incorporar el desarrollo del pensamiento crítico sobre la construcción de la realidad en línea, la comprensión de los sesgos algorítmicos, la gestión de la imagen corporal y la autoestima en un entorno digital, y la promoción de la empatía y el comportamiento ético en línea. Esto exige una colaboración entre diversas disciplinas (psicología, comunicación, ética, tecnología) y la creación de guías y recursos docentes que faciliten esta aplicación integral.<sup>20</sup>

Además, se debe integrar la educación emocional en el currículo académico para ayudar a los adolescentes a identificar y gestionar sus emociones, lo que les permitirá enfrentar de mejor manera la presión social y la comparación que frecuentemente surgen en línea.<sup>8</sup> Asimismo, la educación sobre ciberseguridad, la protección de la privacidad y el reconocimiento de

comportamientos inapropiados en línea son esenciales para el bienestar digital de los jóvenes.<sup>8</sup>

**5.3. Intervenciones Psicológicas y Apoyo: Identificación de Señales de Alerta, Recursos de Ayuda**

Los adolescentes que experimentan baja autoestima son más susceptibles a desarrollar problemas de salud mental como depresión, ansiedad, trastornos alimentarios, autolesiones e ideación suicida.<sup>5</sup> Es de vital importancia que docentes y apoderados estén vigilantes y sean capaces de identificar las señales de advertencia, tales como cambios significativos en el comportamiento físico, cognitivo, emocional y social del adolescente.<sup>15</sup> Si un joven expresa pensamientos suicidas o autolesivos, o si un amigo percibe esta situación, es crucial no minimizarlo ni considerarlo como una búsqueda de atención; se debe informar a un adulto de confianza y conocer los recursos de ayuda disponibles.<sup>7</sup>

La complejidad del impacto de las redes sociales en la autoestima adolescente exige un enfoque de intervención multinivel y colaborativo. Una única intervención o un solo actor no pueden abordar la totalidad del problema. Esto significa que las intervenciones deben ser coordinadas entre psicólogos (para apoyo individual y grupal), educadores (para alfabetización mediática y educación emocional), padres (para mediación y establecimiento de límites), y la comunidad en general (para fomentar actividades fuera de línea y redes de apoyo). El objetivo es crear una red de seguridad y un entorno propicio donde los adolescentes puedan desarrollar una autoestima saludable y resiliencia digital, abordando tanto los síntomas como las causas subyacentes del malestar. La resiliencia digital, junto con factores protectores como el apoyo parental y las relaciones sociales positivas fuera de línea, son elementos cruciales para mitigar los efectos negativos.<sup>5</sup>

A continuación, se presenta una tabla que sintetiza los principales impactos psicológicos y sociales de las redes sociales en la autoestima adolescente.

**Tabla 2: Principales Impactos Psicológicos y Sociales de las Redes Sociales en la Autoestima Adolescente**

Tipo de Impacto	Descripción	Fuentes
Negativos		

Distorsión de la autoimagen	Percepción irreal de uno mismo por exposición a vidas idealizadas.	2
Pérdida de autoestima / Sentimientos de insuficiencia	Comparación constante con estándares inalcanzables, generando autovaloración negativa.	2
Ansiedad y Depresión	Aumento de sentimientos de preocupación, tristeza y desesperanza.	2
Problemas de imagen corporal y trastornos alimentarios	Insatisfacción con la propia apariencia, presión por estándares de belleza irreales, riesgo de conductas alimentarias de riesgo.	4
Aislamiento y desconexión de la realidad	Retraimiento social y desapego del mundo real debido a la insatisfacción con la vida propia.	2
Miedo a Perderse Algo (FOMO)	Ansiedad por no estar al tanto de las experiencias de otros, llevando a estrés crónico.	4
Ciberacoso y sus repercusiones	Intimidación y agresión en línea, con efectos devastadores en la salud mental.	4
Adicción a redes sociales	Dependencia psicológica que prioriza la validación externa sobre la autoaceptación.	5

Dificultad para el pensamiento crítico y polarización	Estrechamiento de perspectivas y refuerzo de sesgos debido a burbujas de información.	2
<b>Positivos (para un balance)</b>		
Conexión social y autoexpresión	Oportunidades para interactuar con pares y expresar la identidad.	5
Formación de comunidades de interés	Creación de grupos con intereses comunes, ofreciendo apoyo y sentido de pertenencia.	8
Acceso a información y aprendizaje	Disponibilidad de recursos educativos y de entretenimiento.	8

## 6. Conclusiones

La investigación presentada subraya que la realidad percibida en las redes sociales es, en gran medida, una construcción artificial, moldeada por algoritmos y la curación selectiva de contenido. Esta "realidad manipulada" tiene un impacto profundo y predominantemente negativo en la autoestima de los jóvenes chilenos de 12 a 14 años. Durante la adolescencia, un periodo crítico para la formación de la identidad y la autoestima, esta vulnerabilidad se magnifica, haciendo que los jóvenes sean particularmente susceptibles a los efectos de la comparación social, los ideales de belleza irreales, el ciberacoso y la adicción digital. Las consecuencias se manifiestan en un aumento de la ansiedad, la depresión, los problemas de imagen corporal y, en casos extremos, la ideación suicida.

Para abordar este desafío, es imperativo adoptar un enfoque integral y colaborativo. Los padres y apoderados deben ejercer una mediación parental activa y dialógica, estableciendo límites claros y fomentando una comunicación abierta. El ámbito escolar tiene la responsabilidad de implementar programas de alfabetización mediática que trasciendan lo técnico, promoviendo el pensamiento crítico, la educación emocional y la ciberseguridad.

Finalmente, es crucial que la sociedad en su conjunto, incluyendo a los profesionales de la salud, esté atenta a las señales de alerta y ofrezca recursos de apoyo psicológico. Al trabajar de manera conjunta, se puede fomentar un uso saludable de las redes sociales y construir la resiliencia digital necesaria para que los jóvenes naveguen en el entorno digital de manera segura y desarrollen una autoestima sólida y auténtica.

## 7. Referencias

- <sup>1</sup> url:  
[https://www.researchgate.net/publication/389147651\\_Digital\\_Parenthood\\_Manipulated\\_Reality\\_-\\_The\\_Impact\\_of\\_Social\\_Media\\_Algorithms\\_on\\_Young\\_People's\\_Worldview#:~:text=This%20study%20examines%20the%20impact,perspectives%20and%20candistort%20the%20reality.](https://www.researchgate.net/publication/389147651_Digital_Parenthood_Manipulated_Reality_-_The_Impact_of_Social_Media_Algorithms_on_Young_People's_Worldview#:~:text=This%20study%20examines%20the%20impact,perspectives%20and%20candistort%20the%20reality.)
- <sup>2</sup> url:  
[https://www.researchgate.net/publication/389147651\\_Digital\\_Parenthood\\_Manipulated\\_Reality\\_-\\_The\\_Impact\\_of\\_Social\\_Media\\_Algorithms\\_on\\_Young\\_People's\\_Worldview](https://www.researchgate.net/publication/389147651_Digital_Parenthood_Manipulated_Reality_-_The_Impact_of_Social_Media_Algorithms_on_Young_People's_Worldview)
- <sup>3</sup> url:  
<https://childmind.org/article/social-media-and-self-doubt/>
- <sup>4</sup> url:  
[https://www.researchgate.net/publication/381933619\\_The\\_Impact\\_of\\_Social\\_Media\\_on\\_the\\_Decision\\_Making\\_of\\_Youth\\_A\\_Survey-Based\\_Analysis](https://www.researchgate.net/publication/381933619_The_Impact_of_Social_Media_on_the_Decision_Making_of_Youth_A_Survey-Based_Analysis)
- <sup>13</sup> url:  
<https://www.mdpi.com/2227-9067/12/3/281>
- <sup>12</sup> url:  
<https://www.apa.org/pubs/journals/releases/psp-101-3-607.pdf>
- <sup>16</sup> url:  
[https://actforyouth.org/resources/rf/rf\\_slftestm\\_0603.cfm](https://actforyouth.org/resources/rf/rf_slftestm_0603.cfm)
- <sup>11</sup> url:  
<https://www.latercera.com/que-pasa/noticia/el-55-de-los-menores-de-edad-en-chile-tiene-cuenta-en-redes-sociales/KVPIYLQXAVDR3KQX4CIWJEESPU/>
- <sup>15</sup> url:  
<https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-impacto-redessociales-e-internet-S0716864015000048>
- <sup>5</sup> url:  
[https://www.researchgate.net/publication/390018769\\_Relacion\\_entre\\_el\\_uso\\_de\\_redes\\_sociales\\_y\\_la\\_autoestima\\_en\\_adolescentesRelationship\\_between\\_social\\_media\\_use\\_and\\_self-esteem\\_in\\_adolescents](https://www.researchgate.net/publication/390018769_Relacion_entre_el_uso_de_redes_sociales_y_la_autoestima_en_adolescentesRelationship_between_social_media_use_and_self-esteem_in_adolescents)
- <sup>6</sup> url:  
<https://childmind.org/es/articulo/como-afecta-el-uso-de-las-redes-sociales-los-adolesc>

- [entes/](#)
- <sup>7</sup> url:  
<https://healthcare.utah.edu/healthfeed/2023/01/el-impacto-de-las-redes-sociales-en-la-salud-mental-de-los-adolescentes>
- <sup>8</sup> url:  
<https://chilepsicologos.cl/el-impacto-de-las-redes-sociales-en-la-salud-mental-adolescente>
- <sup>9</sup> url:  
<https://psicologia.udd.cl/noticias/2021/10/opinion-bio-bio-chile-redes-sociales-y-salud-mental-a-poner-atencion-con-esa-relacion-por-patricio-ramirez/>
- <sup>10</sup> url:  
[https://www.researchgate.net/publication/381024711\\_Evaluacion\\_del\\_impacto\\_de\\_las\\_redes\\_sociales\\_en\\_el\\_bienestar\\_psicologico\\_de\\_adolescentes](https://www.researchgate.net/publication/381024711_Evaluacion_del_impacto_de_las_redes_sociales_en_el_bienestar_psicologico_de_adolescentes)
- <sup>21</sup> url:  
<https://www.enacom.gob.ar/programa-de-alfabetizacion>
- <sup>20</sup> url:  
<https://incomchile.cl/2024/06/17/adolescentes-y-politicas-educativas-de-alfabetizacion-mediatica-en-chile/>
- <sup>22</sup> url:  
[https://www.bcn.cl/delibera/show\\_iniciativa?id\\_colegio=4935&idnac=2&patro=0&nro\\_torneo=2025](https://www.bcn.cl/delibera/show_iniciativa?id_colegio=4935&idnac=2&patro=0&nro_torneo=2025)
- <sup>18</sup> url:  
<http://heinrich.cl/new/wp-content/uploads/COPO-2-2023-C%C3%93MO-PROTEGER-A-NUESTROS-HIJOS-DE-LOS-PELIGROS-DE-INTERNET.pdf>
- <sup>14</sup> url:  
[https://titula.universidadeuropea.com/bitstream/handle/20.500.12880/3193/Selina\\_Manzano\\_Tfg.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://titula.universidadeuropea.com/bitstream/handle/20.500.12880/3193/Selina_Manzano_Tfg.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- <sup>17</sup> url:  
<https://kidshealth.org/es/parents/net-safety.html>
- <sup>19</sup> url:  
<https://www.incibe.es/sites/default/files/contenidos/materiales/Campanas/is4k-guia-rrss.pdf>
- <sup>15</sup> url:  
<https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-impacto-redessociales-e-internet-S0716864015000048>
- <sup>5</sup> url:  
[https://www.researchgate.net/publication/390018769\\_Relacion\\_entre\\_el\\_uso\\_de\\_redes\\_sociales\\_y\\_la\\_autoestima\\_en\\_adolescentesRelationship\\_between\\_social\\_media\\_use\\_and\\_self-esteem\\_in\\_adolescents](https://www.researchgate.net/publication/390018769_Relacion_entre_el_uso_de_redes_sociales_y_la_autoestima_en_adolescentesRelationship_between_social_media_use_and_self-esteem_in_adolescents)

## Obras citadas



1. [www.researchgate.net](https://www.researchgate.net/publication/389147651_Digital_Parenthood_Manipulated_Reality_-_The_Impact_of_Social_Media_Algorithms_on_Young_People's_Worldview#:~:text=This%20study%20examines%20the%20impact,perspectives%20and%20candistort%20their%20reality.), fecha de acceso: agosto 20, 2025, [https://www.researchgate.net/publication/389147651\\_Digital\\_Parenthood\\_Manipulated\\_Reality\\_-\\_The\\_Impact\\_of\\_Social\\_Media\\_Algorithms\\_on\\_Young\\_People's\\_Worldview#:~:text=This%20study%20examines%20the%20impact,perspectives%20and%20candistort%20their%20reality.](https://www.researchgate.net/publication/389147651_Digital_Parenthood_Manipulated_Reality_-_The_Impact_of_Social_Media_Algorithms_on_Young_People's_Worldview#:~:text=This%20study%20examines%20the%20impact,perspectives%20and%20candistort%20their%20reality.)
2. (PDF) Digital Parenthood: Manipulated Reality - The Impact of ..., fecha de acceso: agosto 20, 2025, [https://www.researchgate.net/publication/389147651\\_Digital\\_Parenthood\\_Manipulated\\_Reality\\_-\\_The\\_Impact\\_of\\_Social\\_Media\\_Algorithms\\_on\\_Young\\_People's\\_Worldview](https://www.researchgate.net/publication/389147651_Digital_Parenthood_Manipulated_Reality_-_The_Impact_of_Social_Media_Algorithms_on_Young_People's_Worldview)
3. Social Media and Self-Esteem | Child Mind Institute, fecha de acceso: agosto 20, 2025, <https://childmind.org/article/social-media-and-self-doubt/>
4. (PDF) The Impact of Social Media on the Decision Making of Youth ..., fecha de acceso: agosto 20, 2025, [https://www.researchgate.net/publication/381933619\\_The\\_Impact\\_of\\_Social\\_Media\\_on\\_the\\_Decision\\_Making\\_of\\_Youth\\_A\\_Survey-Based\\_Analysis](https://www.researchgate.net/publication/381933619_The_Impact_of_Social_Media_on_the_Decision_Making_of_Youth_A_Survey-Based_Analysis)
5. Relación entre el uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes Relationship between social media use and self-esteem in adolescents - ResearchGate, fecha de acceso: agosto 20, 2025, [https://www.researchgate.net/publication/390018769\\_Relacion\\_entre\\_el\\_uso\\_de\\_redes\\_sociales\\_y\\_la\\_autoestima\\_en\\_adolescentesRelationship\\_between\\_social\\_media\\_use\\_and\\_self-esteem\\_in\\_adolescents](https://www.researchgate.net/publication/390018769_Relacion_entre_el_uso_de_redes_sociales_y_la_autoestima_en_adolescentesRelationship_between_social_media_use_and_self-esteem_in_adolescents)
6. Cómo afecta el uso de las redes sociales a adolescentes - Child Mind Institute, fecha de acceso: agosto 20, 2025, <https://childmind.org/es/articulo/como-afecta-el-uso-de-las-redes-sociales-los-adolescentes/>
7. El impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes | University of Utah Health, fecha de acceso: agosto 20, 2025, <https://healthcare.utah.edu/healthfeed/2023/01/el-impacto-de-las-redes-sociales-en-la-salud-mental-de-los-adolescentes>
8. El impacto de las redes sociales en la salud mental adolescente - Chile Psicólogos, fecha de acceso: agosto 20, 2025, <https://chilepsicologos.cl/el-impacto-de-las-redes-sociales-en-la-salud-mental-adolescente>
9. #Opinión Bío- Bío Chile | Redes sociales y salud mental: a poner atención con esa relación por Patricio Ramírez - Facultad de Psicología, fecha de acceso: agosto 20, 2025, <https://psicologia.udd.cl/noticias/2021/10/opinion-bio-bio-chile-redes-sociales-y-salud-mental-a-poner-atencion-con-esa-relacion-por-patricio-ramirez/>
10. Evaluación del impacto de las redes sociales en el bienestar psicológico de adolescentes, fecha de acceso: agosto 20, 2025, [https://www.researchgate.net/publication/381024711\\_Evaluacion\\_del\\_impacto\\_de\\_las\\_redes\\_sociales\\_en\\_el\\_bienestar\\_psicologico\\_de\\_adolescentes](https://www.researchgate.net/publication/381024711_Evaluacion_del_impacto_de_las_redes_sociales_en_el_bienestar_psicologico_de_adolescentes)
11. El 55% de los menores de edad en Chile tiene cuenta en redes sociales - La Tercera, fecha de acceso: agosto 20, 2025,

- <https://www.latercera.com/que-pasa/noticia/el-55-de-los-menores-de-edad-en-chile-tiene-cuenta-en-redes-sociales/KVPIYLQXAVDR3KQX4CIWJEESPU/>
12. Self-Esteem Development From Age 14 to 30 Years - American ..., fecha de acceso: agosto 20, 2025, <https://www.apa.org/pubs/journals/releases/psp-101-3-607.pdf>
  13. Theory of Mind, Self-Perceptions, and Peer Popularity in Middle ..., fecha de acceso: agosto 20, 2025, <https://www.mdpi.com/2227-9067/12/3/281>
  14. IMPACTO DE LAS REDES SOCIALES EN LA SALUD MENTAL DE LOS ADOLESCENTES Y COMO ELLO AFECTA A DIFERENTES VARIABLES PSICOLÓGICAS, fecha de acceso: agosto 20, 2025, [https://titula.universidadeuropea.com/bitstream/handle/20.500.12880/3193/Selina\\_Manzanero\\_Tfg.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://titula.universidadeuropea.com/bitstream/handle/20.500.12880/3193/Selina_Manzanero_Tfg.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
  15. Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos | Revista Médica Clínica Las Condes - Elsevier, fecha de acceso: agosto 20, 2025, <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-o-impacto-redessociales-e-internet-S0716864015000048>
  16. Adolescent Self-Esteem - ACT for Youth, fecha de acceso: agosto 20, 2025, [https://actforyouth.org/resources/rf/rf\\_slfestm\\_0603.cfm](https://actforyouth.org/resources/rf/rf_slfestm_0603.cfm)
  17. Seguridad en línea (para Padres) | Nemours KidsHealth, fecha de acceso: agosto 20, 2025, <https://kidshealth.org/es/parents/net-safety.html>
  18. "CONTROL PARENTAL", fecha de acceso: agosto 20, 2025, <http://heinrich.cl/new/wp-content/uploads/COPO-2-2023-C%C3%93MO-PROTEGER-A-NUESTROS-HIJOS-DE-LOS-PELIGROS-DE-INTERNET.pdf>
  19. Guía de seguridad en redes sociales para familias - INCIBE, fecha de acceso: agosto 20, 2025, <https://www.incibe.es/sites/default/files/contenidos/materiales/Campanas/is4k-guia-rss.pdf>
  20. Adolescentes y políticas educativas de alfabetización mediática en Chile - Incom Chile, fecha de acceso: agosto 20, 2025, <https://incomchile.cl/2024/06/17/adolescentes-y-politicas-educativas-de-alfabetizacion-mediatica-en-chile/>
  21. Programa de Alfabetización en Medios y TIC - Enacom, fecha de acceso: agosto 20, 2025, <https://www.enacom.gob.ar/programa-de-alfabetizacion>
  22. Iniciativa de ley que busca regular, el uso de redes sociales en menores de 14 años. - BCN, fecha de acceso: agosto 20, 2025, [https://www.bcn.cl/delibera/show\\_iniciativa?id\\_colegio=4935&idnac=2&patro=0&nro\\_torneo=2025](https://www.bcn.cl/delibera/show_iniciativa?id_colegio=4935&idnac=2&patro=0&nro_torneo=2025)