

¿Quién soy cuando me miran?

El impacto de las redes sociales en la autoestima y la identidad en adolescentes

Las redes sociales se han convertido en uno de los principales escenarios donde los adolescentes se relacionan, se expresan y construyen su identidad. En un contexto digital marcado por imágenes idealizadas, cuerpos perfectos y vidas aparentemente exitosas, la mirada de los demás –medida en likes, comentarios y seguidores– adquiere un peso creciente en la forma en que los jóvenes se perciben y valoran a sí mismos. Cuando la identidad aún se está formando y la autoestima es especialmente vulnerable, estas dinámicas pueden influir de manera significativa en el bienestar emocional.

Este artículo explora el impacto de las redes sociales en la autoestima y en la construcción de la identidad adolescente, analizando fenómenos como la comparación social, la validación externa y la creación de una identidad digital idealizada. Desde una perspectiva psicológica y psicoeducativa, se reflexiona sobre los riesgos y las oportunidades del entorno digital y se proponen estrategias de prevención y acompañamiento orientadas a fomentar una relación más consciente, crítica y saludable con las redes sociales durante la adolescencia.

La influencia de las redes sociales en la actualidad



El uso de redes sociales se ha consolidado como un fenómeno global, generando gran impacto especialmente en la población adolescente. Los adolescentes se han dejado seducir por las nuevas tecnologías e internet, ocupando un lugar central en su vida cotidiana y siendo uno de los grupos más activos en el uso de estas plataformas.

En la actualidad, redes sociales como Instagram, TikTok o Snapchat no solo funcionan como medios de comunicación, sino que se han convertido en espacios fundamentales para la construcción de la identidad, la interacción con el grupo de iguales y la expresión del sentido de pertenencia a una comunidad. A través de estas plataformas, los jóvenes exploran quiénes son, cómo desean mostrarse ante los demás y qué lugar ocupan dentro de su entorno social.

Diversos estudios recientes señalan que el tiempo que los adolescentes dedican diariamente a las redes sociales supera las tres horas de media, lo que nos hace preguntarnos...¿Cómo afectan éstas herramientas digitales a su desarrollo psicológico? Este uso intensivo implica que las experiencias vividas en el entorno digital pueden influir de manera significativa en su bienestar emocional, especialmente durante esta etapa evolutiva caracterizada por la búsqueda de identidad y la necesidad de validación social.

En una fase del desarrollo caracterizada por la construcción de la identidad y la fragilidad de la autoestima, el entorno digital puede convertirse tanto en un espacio de apoyo como en un escenario de riesgo, lo que hace imprescindible profundizar en su impacto psicológico durante la adolescencia.



Adolescencia y redes sociales: del ocio compartido al escaparate digital

Para muchos adolescentes, las redes sociales no son solo una herramienta de ocio, sino un espacio cotidiano en el que pasan gran parte de su tiempo, donde se relacionan con sus iguales y construyen una imagen de sí mismos. Lo que antes ocurría en el aula, en el grupo de amigos o en el barrio, hoy sucede también (y a veces principalmente) a través de una pantalla. Likes, seguidores, comentarios y visualizaciones se convierten en nuevas formas de interacción social que influyen en cómo los adolescentes se perciben y se valoran.

Hasta hace no tantos años, gran parte del ocio adolescente se desarrollaba en espacios compartidos y presenciales; salir con amigos, practicar deporte, quedar en la calle, escuchar música o simplemente “estar juntos”. Aunque la comparación social siempre ha existido, esta se producía en entornos más limitados y realistas. En la actualidad, el entretenimiento adolescente ha experimentado un cambio profundo, donde la comparación ya no se realiza únicamente con el grupo cercano, sino con miles de personas a través de una pantalla. Sólo basta con salir a la calle y observar a cualquier grupo de jóvenes en un espacio público ¿Cuántos están pegados al móvil? Esto nos hace reflexionar sobre cómo el uso del teléfono móvil ocupa un lugar central, sustituyendo en muchos casos la conversación, la interacción directa o el tiempo compartido con la familia y los amigos.



Los likes, seguidores y visualizaciones se han convertido en nuevos indicadores de popularidad y reconocimiento social, estableciendo comparaciones continuas sobre quién tiene más, quién recibe más atención o quién parece llevar una vida más deseable. Las plataformas digitales funcionan como auténticos escaparates en los que se muestran cuerpos sin imperfecciones, rostros sin arrugas, cabellos siempre perfectos y relaciones aparentemente idílicas. Sin embargo, esta imagen que se ofrece en redes sociales no refleja la realidad completa, sino una versión cuidadosamente seleccionada y editada de la vida de las personas. Las personas suben a redes sociales lo que les interesa mostrar, retocan fotografías, usan filtros... básicamente construyen narrativas idealizadas que ocultan el malestar, la rutina, la frustración o la soledad. Pero para un adolescente que observa estas imágenes desde su casa, la percepción puede ser muy distinta: mientras otros parecen viajar, disfrutar de cuerpos perfectos o tener relaciones y amistades idílicas, su propia vida puede comenzar a sentirse insuficiente y aburrida.

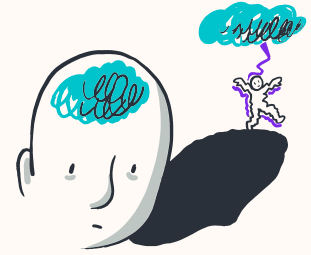
Hay una gran discrepancia entre la vida real y la vida que se muestra en redes, el adolescente no se compara con lo que los demás son, sino con lo que deciden mostrar. Cuando esta comparación se repite de forma continua, puede afectar a la forma en que se percibe a sí mismo, a su cuerpo, a sus relaciones y a su lugar en el mundo. En una etapa en la que la identidad aún se está construyendo y la autoestima es especialmente vulnerable, este tipo de mensajes pueden calar con mayor profundidad y contribuir a sentimientos de inseguridad, insatisfacción o desvalorización personal.



Autoestima

Cuando el valor personal se mide en likes

La autoestima en la adolescencia es especialmente frágil, ya que se construye en gran medida a partir de la aceptación social y de la percepción que los demás tienen de uno mismo. En este contexto, las redes sociales introducen una nueva forma de validación externa, basada en los “likes”, comentarios o el número de seguidores. Esto puede reforzar la sensación de valía personal, mientras que la ausencia de respuestas puede generar dudas, inseguridad o malestar emocional.

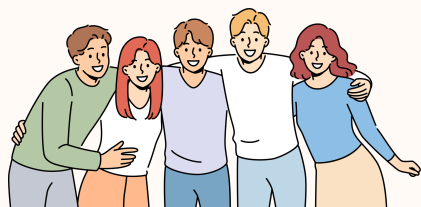


Para muchos jóvenes, compartir una imagen o una experiencia en redes sociales no es un acto neutro, sino una búsqueda de reconocimiento. La reacción que reciben (o la ausencia de ella), puede influir directamente en su estado de ánimo y en su autopercepción. Esta dinámica favorece que la autoestima quede progresivamente condicionada a la respuesta del entorno digital, en lugar de apoyarse en criterios internos más estables.

Uno de los factores que más influyen en este proceso es la comparación social. Las redes sociales exponen de forma constante a los adolescentes a imágenes idealizadas de éxito, belleza y felicidad, presentadas como si fueran la norma. Cuerpos perfectos, vidas emocionantes y relaciones aparentemente sin conflictos se muestran de forma repetida, generando un marco de referencia poco realista. Al compararse con estos modelos, muchos adolescentes pueden experimentar la sensación de no estar a la altura, lo que impacta negativamente en su autoestima y en la percepción de su propia vida.



Además, esta comparación no se limita a figuras públicas o influencers, sino que se extiende al propio grupo de iguales. Ver cómo compañeros o amigos parecen recibir más atención, reconocimiento o popularidad puede intensificar sentimientos de inferioridad o exclusión. En una etapa en la que la pertenencia al grupo es especialmente importante, estas experiencias pueden resultar emocionalmente muy significativas y contribuir a una visión distorsionada de uno mismo.



Identidad: quién soy y quién muestro en redes

Las redes sociales no solo influyen en cómo los adolescentes se entretienen o se relacionan, sino también en cómo construyen y expresan su identidad. En el entorno digital, los adolescentes encuentran un espacio donde mostrarse, experimentar y definirse ante los demás, utilizando imágenes, textos y contenidos que comunican quiénes son o quiénes desean ser. A través de sus perfiles en redes sociales, los adolescentes tienden a presentar una versión cuidadosamente seleccionada de sí mismos. Fotografías elegidas, publicaciones pensadas... que forman parte de una identidad digital que busca transmitir una imagen positiva y socialmente aceptada. De este modo, la identidad que se construye en redes no es necesariamente falsa, pero sí parcial e idealizada.

Este fenómeno da lugar a lo que algunos autores han descrito como una identidad “prefabricada”: una identidad construida para ser vista, validada y aprobada en el entorno digital (Gardner, 2014). En esta construcción influyen los estándares estéticos, las tendencias del momento y las dinámicas propias de cada plataforma. Los adolescentes aprenden rápidamente qué tipo de contenido genera mayor aceptación y ajustan su forma de mostrarse en función de esas respuestas, reforzando determinados rasgos y ocultando otros.



Además, las redes sociales facilitan la pertenencia a múltiples grupos y comunidades digitales, organizadas en torno a intereses compartidos como la música, el humor, el deporte o determinadas corrientes culturales. Formar parte de estos grupos contribuye a la construcción de la identidad social, ya que permite a los adolescentes sentirse parte de algo.

Otro aspecto relevante es la posibilidad de experimentar con diferentes versiones del yo. En el entorno digital, los adolescentes pueden probar distintas formas de presentarse, explorar nuevos intereses o adoptar identidades alternativas con mayor libertad que en la vida offline. Esta flexibilidad puede ser enriquecedora, ya que favorece la creatividad y la exploración personal, pero también puede generar confusión cuando la identidad se fragmenta o se aleja excesivamente de la experiencia real.

La identidad digital, por tanto, no sustituye a la identidad personal, pero sí la influye y la transforma. Cuando existe coherencia entre lo que el adolescente es y lo que muestra, las redes sociales pueden convertirse en un espacio de expresión y crecimiento. Sin embargo, cuando la distancia entre ambas identidades se amplía, pueden aparecer sentimientos de incoherencia, inseguridad o malestar emocional. En una etapa vital en la que la identidad aún se está consolidando, esta tensión puede tener un impacto significativo en la autoestima y en el bienestar psicológico.

Formas de actuar; Prevención y acompañamiento educativo

Las investigaciones recientes coinciden en que el impacto de las redes sociales en la autoestima y la identidad adolescente no es inevitable, sino que puede ser modulado mediante estrategias de prevención, acompañamiento y educación emocional. Desde la psicología y la psicoeducación, el objetivo no es eliminar el uso de las redes sociales, sino favorecer un uso más consciente, crítico y saludable, adaptado a las características evolutivas de la adolescencia.

Educación digital y pensamiento crítico



Una de las principales líneas de actuación es la alfabetización digital, entendida no solo como el aprendizaje del uso técnico de las plataformas, sino como la capacidad para interpretar críticamente los contenidos que se consumen. Enseñar a los adolescentes que gran parte de lo que se muestra en redes sociales es irreal y editado. Esto permitirá reducir la comparación social y a darse cuenta de los estándares irreales de éxito, belleza o felicidad.

Es necesario fortalecer la autoestima y que el adolescente sea menos dependiente de la validación externa. Fomentar el reconocimiento de habilidades personales, logros cotidianos y valores propios contribuye a que los adolescentes no midan su valía únicamente en función de los “likes” o de la respuesta obtenida en redes sociales. Es relevante trabajar la aceptación corporal, la tolerancia a la frustración y la gestión emocional.



Fortalecimiento de la autoestima y del autoconcepto

Intervenciones educativas y psicosociales



Desde el ámbito educativo e intervenciones psicosociales, el desarrollo de programas y talleres orientados al trabajo sobre identidad, autoestima, habilidades sociales y uso responsable de la tecnología, ha obtenido resultados positivos, ayudando a los adolescentes a integrar su identidad digital y personal de forma más coherente.

Papel esencial de las familias

Un papel crucial en la prevención es el papel de la familia. Ante este escenario, es crucial que la prevención de los posibles riesgos asociados al uso de estas plataformas no pase por la prohibición, sino por la educación y el acompañamiento desde los principales contextos formativos, especialmente la familia (Ruiz-Corbella & De Juanas Oliva, 2013).

Educar para un uso autónomo y responsable



La familia debe prepararse para enseñar a “saber hacer” y “saber ser” en el entorno digital. Esto implica dotar a los adolescentes de herramientas que les permitan desenvolverse de forma autónoma y crítica en las redes sociales, comprendiendo tanto sus posibilidades como sus límites. La prevención, desde esta perspectiva, se basa en ayudar a los jóvenes a interpretar el entorno digital como un espacio de relación y expresión, pero no como el único referente para construir su identidad personal.

Acompañamiento familiar y diálogo educativo



Muchos de los riesgos asociados a las redes sociales se intensifican cuando los adultos carecen de criterios claros para orientar su uso. Por ello, la prevención requiere que madres y padres desarrollen una actitud activa, basada en el diálogo, la orientación y el interés por comprender los espacios digitales en los que participan sus hijos, en lugar de adoptar posturas exclusivamente sancionadoras o distantes.

Reforzar la identidad más allá del entorno digital

Es necesario evitar que las redes sociales se conviertan en el principal espacio de validación identitaria. La familia, como primer agente educativo, tiene un papel clave en el refuerzo de la identidad personal del adolescente a través de experiencias significativas fuera del entorno digital, favoreciendo espacios de convivencia, comunicación y participación que contribuyan a una construcción más equilibrada del yo.



Prevención basada en la educación, no en el control

La prevención eficaz no se logra mediante el control estricto del uso tecnológico, sino a través de una educación progresiva y coherente, adaptada a la edad y al nivel de madurez del adolescente. La familia debe asumir un rol educativo que combine normas claras con confianza, promoviendo el desarrollo de la responsabilidad personal y la capacidad de autorregulación en el uso de las redes sociales.



Conclusión

Las redes sociales influyen de forma significativa en la autoestima y la construcción de la identidad durante la adolescencia, una etapa especialmente sensible a la validación externa. La comparación constante, la exposición a modelos idealizados y la búsqueda de reconocimiento a través de likes y seguidores pueden generar inseguridad y una autoestima dependiente de la mirada ajena. Al mismo tiempo, estas plataformas también ofrecen oportunidades de expresión, pertenencia y exploración personal cuando se utilizan de manera consciente.

Por ello, más que prohibir su uso, resulta fundamental acompañar a los adolescentes desde la educación emocional, la alfabetización digital y el fortalecimiento del autoconcepto. La familia y la escuela desempeñan un papel clave en este proceso, ayudando a que los jóvenes construyan una identidad sólida y una autoestima que no dependa exclusivamente del entorno digital, sino del conocimiento, la aceptación y el valor personal.



Referencias bibliográficas

Arab, L. E., & Díaz, G. A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 7-13. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2014.12.001>

Bernal Parraga, A. P., Tello Mayorga, L. E., Andrango Vasco, C. G., Abad Troya, L., Pluas Muñoz, A. M., Cabrera Quezada, M. E., & Jumbo García, K. J. (2025). El impacto del uso de redes sociales en la autoestima de adolescentes. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 9(1). https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i1.15733

Cantor-Silva, M. I., Pérez-Suarez, E., & Carrillo-Sierra, S. M. (2018). Redes sociales e identidad social. *Aibi revista de investigación, administración e ingeniería*, 6(1), 70-77. <https://doi.org/10.15649/2346030X.477>

Ruiz-Corbella, M., & De Juanas Oliva, Á. (2013). Redes sociales, identidad y adolescencia: nuevos retos educativos para la familia. *Estudios sobre Educación*, 25, 95-113. <https://doi.org/10.15581/004.25.1883>