Universidad Europea VALENCIA

Máster Universitario en Psicología General Sanitaria

Trabajo Fin de Máster

Efecto modulador del autoconcepto y la autoestima en el impacto del uso inadecuado de internet y RRSS en el bienestar socioemocional de los adolescentes.

Presentado por: Janett Karina Torres Artica

Tutor/a: Amparo Caballer

Curso: Grado en Psicología

Convocatoria: 2024/2025

Resumen

Este trabajo tuvo como objetivo principal analizar si el autoconcepto y la autoestima actúan como variables moduladoras en la relación entre el uso inadecuado de internet y RRSS y el bienestar socioemocional en adolescentes. Para ello, se evaluaron 313 estudiantes desde 1º ESO hasta 2º Bachillerato mediante cuestionarios validados que medían el uso problemático de RRSS, autoestima, autoconcepto y bienestar socioemocional. Los resultados indicaron un incremento progresivo del uso inadecuado de RRSS con la edad, especialmente desde ESO hasta Bachillerato, aunque no se encontraron diferencias significativas según género. En cuanto al bienestar socioemocional y autoconcepto, no hubo diferencias significativas por curso académico ni género, excepto en la autoestima, donde los varones mostraron puntuaciones más altas. Se evidenció una relación significativa entre los autoesquemas y el bienestar emocional, pero no se observó un impacto significativo del uso inadecuado de RRSS e internet en el bienestar socioemocional, ni evidencias de que los autoesquemas actuaran como moderadores en esta relación. Estos hallazgos subrayan la importancia del autoconcepto y la autoestima en sí mismos sobre el bienestar socioemocional en la etapa adolescente, destacando la necesidad de fomentar estos aspectos desde edades tempranas como factores protectores clave.

Palabras clave

Autoconcepto, autoestima, bienestar psicoemocional, uso inadecuado de internet y RRSS y adolescencia.

Abstract

The main objective of this study was to analyze whether self-concept and self-esteem act as moderating variables in the relationship between inappropriate use of the internet and social networks, and socioemotional well-being among adolescents. To achieve this, 313 students ranging from the first year of compulsory secondary education (ESO) to the second year of high school (Bachillerato) were evaluated using validated questionnaires measuring problematic social media use, self-esteem, self-concept, and socioemotional well-being. Results indicated a progressive increase in inappropriate social media use with age, particularly from ESO to Bachillerato, although no significant gender differences were found. Regarding socioemotional well-being and self-concept, there were no significant differences based on academic year or gender, except in self-esteem, where males scored higher. A significant relationship between self-schemas and emotional well-being was evident; however, neither inappropriate social media and internet use significantly impacted socioemotional well-being, nor did self-schemas serve as moderators in this relationship. These findings highlight the intrinsic importance of self-concept and self-esteem for adolescent socioemotional well-being, und

Keywords

Self-concept, self-esteem, psychoemotional well-being, inappropriate internet and social media use, adolescence.

Índice

Índice de tablas 5

1. Marco teórico 7

1.1. Introducción 7

1.2. Uso de Internet y RRSS en la adolescencia 9

1.3. Cambios en la adolescencia y búsqueda de identidad 11

1.4. Impacto de las RRSS y las adicciones digitales en el bienestar socio-emocional adolescente 13

1.5. Uso de RRSS y validación social 15

1.6. Evolución del uso de internet y RRSS respecto a la edad 17

1.7. Influencia del género en el uso inadecuado de internet y las RRSS 18

1.8. Autoesquemas y bienestar socioemocional 19

1.9. Impacto de los autoesquemas en contextos digitales 20

1.10. Justificación 21

2. Objetivos e hipótesis 24

2.1. Objetivos 24

2.2. Hipótesis 24

3. Metodología 26

3.1. Diseño 26

3.2. Participantes 26

3.3. Instrumentos 26

3.4. Procedimiento 29

4. Resultados 30

5. Discusión 35

6. Conclusiones 39

7. Referencias 42

Índice de tablas

Tabla 1. Distribución de la muestra según el sexo y curso académico 26

Tabla 2. Medias marginales en función del sexo PONER ANOVA 30

Tabla 3. Medias marginales en función del curso académico 31

Tabla 4. Tabla de correlaciones 31

Tabla 5. Medias marginales en función de la Autoestima y el uso inadecuado 32

Tabla 6. ANOVA 1 33

Tabla 7. Medias marginales en función del Autoconcepto y el uso inadecuado 33

Tabla 8. ANOVA 2 34

Listado de abreviaturas

Abreviatura	Significado
AF5	Autoconcepto Forma 5
ANOVA	Analysis of Variance (Análisis de varianza)
DT	Desviación Típica
EAR	Escala de Autoestima de Rosenberg
EPOCH	Engagement, Perseverance, Optimism, Connectedness, Happiness
ERA-RSI	Escala de Riesgo de Adicción a las Redes Sociales e Internet
ESO	Educación Secundaria Obligatoria
FoMO	Fear of Missing Out (Miedo a perderse algo)
gl	Grados de Libertad
INE	Instituto Nacional de Estadística
K-S	Kolmogórov-Smirnov (prueba estadística)
MC	Media Cuadrática
OMS	Organización Mundial de la Salud
PIU	Problematic Internet Use (Uso problemático de Internet)
RRSS	Redes Sociales
SC	Suma de Cuadrados

1. Marco teórico

1.1. Introducción

La adolescencia constituye una etapa clave en el desarrollo humano, caracterizada por profundos cambios físicos, psicológicos y sociales que impactan significativamente en la formación de la identidad y el bienestar socioemocional de los jóvenes (Maciejewski et al., 2019). Durante este periodo, los adolescentes atraviesan un proceso de transformación en el cual enfrentan desafíos relacionados con la búsqueda de independencia y la necesidad de aceptación social (Jara et al., 2018). Estos cambios son relevantes para la construcción de una identidad propia y un sentido de pertenencia que defina sus valores, creencias y comportamientos (Del Prete y Redon, 2020; Lardies y Potes, 2022).

El uso de internet y, en particular, de las redes sociales (RRSS) ha intensificado estos desafíos, pues estas plataformas digitales se han convertido en espacios donde los adolescentes no solo interactúan con sus pares, sino también buscan validación externa, moldeando su identidad en función de la retroalimentación recibida (Jara et al., 2018; Valkenburg et al., 2021). Esto puede tener efectos tanto positivos como negativos en su bienestar emocional. En el lado positivo, el uso de RRSS permite a los adolescentes crear y mantener relaciones, compartir experiencias, y explorar intereses y valores comunes (Aucapiña y Campodónico, 2024; Valkenburg et al., 2021). Sin embargo, un uso constante y dependiente de estas plataformas también puede llevar a consecuencias emocionales adversas como insomnio, cibermareo, nomofobia o cibercondría, especialmente en aquellos adolescentes que dependen en gran medida de la validación externa y tienden a compararse con los demás (Aucapiña y Campodónico, 2024; Iglesias et al., 2023; Reer et al., 2019).

En este contexto, la exposición continua a las opiniones, interacciones y estilos de vida de otros en las RRSS puede llevar a comparaciones sociales negativas, donde los adolescentes se sienten inadecuados o menos exitosos, fomentando así sentimientos de baja autoestima y devaluación personal (Huaytalla et al., 2016; Prinstein et al., 2020; Shannon et al., 2022). Este fenómeno es particularmente relevante en la adolescencia, una etapa en la cual los jóvenes todavía están desarrollando su autoconcepto y son más sensibles a cómo los perciben los demás (Blakemore y Mills, 2014; Yana-Salluca et al., 2022).

En este sentido, los autoesquemas, definidos como estructuras mentales organizadas que influyen en la interpretación del mundo y en la percepción que cada persona tiene de sí

misma (Markus, 1977), desempeñan un papel central en cómo los adolescentes enfrentan las presiones sociales derivadas del uso de las RRSS. Estos autoesquemas incluyen el autoconcepto y la autoestima, los cuales se van desarrollando a lo largo de la vida y son influenciados por las experiencias personales y las relaciones interpersonales. Durante la adolescencia, estos esquemas se consolidan y se convierten en herramientas clave para la regulación de los estados afectivos, cognitivos y conductuales, permitiendo a los jóvenes interpretar y reaccionar ante los estímulos sociales de manera más estructurada y estable (Błachnio et al., 2017; Kuss y Griffiths, 2017).

Además, el género parece ser un factor modulador significativo en la relación entre el uso de RRSS y el bienestar socioemocional. Las adolescentes de género femenino, en particular, tienden a utilizar más las RRSS para buscar validación social que sus homólogos masculinos, lo que puede hacerlas más vulnerables ante un impacto negativo en su salud emocional (Moreno-Calderón et al., 2022). Estudios recientes han señalado que las mujeres jóvenes presentan una mayor tendencia a construir su autoconcepto basándose en la retroalimentación social recibida en redes, comparándose con figuras idealizadas y sintiéndose presionadas para cumplir con estándares físicos y de comportamiento poco realistas (Błachnio et al., 2017; Moreno-Calderón et al., 2022). Esta presión puede resultar en sentimientos de inferioridad y desencadenar problemas de salud mental, especialmente cuando no cuentan con un autoesquema robusto que les permita manejar de manera adaptativa las demandas y comparaciones sociales. En este sentido, la adolescencia se plantea como una fase crítica para el desarrollo de la identidad y el bienestar socioemocional, influenciada de forma significativa por el uso de redes sociales (RRSS) y la búsqueda de validación externa (Argente et al., 2017; Soria y De Jesús, 2024). Dentro de este contexto, los autoesquemas y el género pueden actuar como factores moduladores que influyen en la forma en que los adolescentes experimentan y gestionan estas dinámicas. Esto subraya la importancia de promover una autopercepción equilibrada y una gestión saludable del uso de RRSS, especialmente en adolescentes mujeres, quienes podrían ser más vulnerables a los efectos negativos sobre su bienestar emocional.

1.2. Uso de Internet y RRSS en la adolescencia

La adolescencia constituye un periodo fundamental en el desarrollo humano, marcado por importantes transformaciones en los aspectos físico, emocional, cognitivo y social. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), este periodo se extiende entre los 10 y los 19 años, considerándolo como una fase de profundos cambios que establece las bases para la salud mental futura de los individuos (OMS, 2023). En esta etapa, caracterizada también como una transición entre la infancia y la adultez (Güemes-Hidalgo et al., 2017), los adolescentes enfrentan el desafío de construir su identidad y definir un sentido de pertenencia en su entorno social. Este proceso es relevante para su integración en la comunidad y para el desarrollo de habilidades de interacción social que serán determinantes en su vida adulta (Serna-Arbeláez et al., 2020). A medida que avanzan en esta búsqueda de identidad, los adolescentes experimentan cambios biológicos, psicológicos y sociales, que no solo afectan su presente, sino que también influyen en su capacidad de adaptación futura y en el establecimiento de su bienestar emocional (Serna-Arbeláez et al., 2020; Güemes-Hidalgo et al., 2017).

Por otro lado, en 2024, el Instituto Nacional de Estadística (INE) informa que el 95,4% de la población española de 16 a 74 años ha utilizado Internet en los últimos tres meses, lo que representa un aumento de 0,9 puntos porcentuales respecto al año anterior. Este uso es prácticamente universal entre los jóvenes de 16 a 24 años, donde alcanza al 99,9% de los hombres y al 99,7% de las mujeres. Sin embargo, la frecuencia de uso desciende a medida que aumenta la edad, registrándose un 79,7% entre los hombres y un 80,5% entre las mujeres en el grupo de 65 a 74 años (INE, 2024)

Respecto a las diferencias de género en el uso de Internet, en 2023 el 95,6% de las mujeres reportaron uso de internet en los últimos tres meses, frente a un 95,3% de los hombres. Esta diferencia se amplía en el grupo de 55 a 64 años, donde la brecha alcanza los 2,8 puntos a favor de las mujeres. A nivel europeo, España se posiciona por encima de la media de la UE-27 en uso de Internet, con el 95,3% de los hombres y el 95,6% de las mujeres, en comparación con el 91,7% y el 91,1% en la UE-27.

Respecto a las actividades realizadas en Internet, tanto hombres como mujeres coinciden en el uso de servicios de mensajería instantánea, como *WhatsApp*, *Skype* o *Messenger*, que es la actividad más común en ambas poblaciones. En cuanto a RRSS, el 93,2% de los jóvenes de 16 a 24 años ha participado en ellas en los últimos tres meses, siendo *YouTube* (89%), *WhatsApp* (87%), *Facebook* (82%), *Instagram* (54%) y *Twitter* (49%) las plataformas más

utilizadas en España (INE, 2024). Finalmente, el acceso a teléfonos móviles entre los adolescentes también muestra una tendencia al alza conforme crecen, pasando de un 85,7% de jóvenes de 13 años a un 96,3% a los 15 años. En conjunto, estos datos reflejan una tendencia en aumento en el uso de Internet y dispositivos móviles en España, destacándose una leve reducción de la brecha de género y una amplia participación de los jóvenes en RRSS (INE, 2024).

En este contexto, Franco et al. (2023) destacan que el uso de RRSS está cada vez más generalizado entre adolescentes, con diferencias notables según el sexo y las horas dedicadas a cada plataforma. Según su análisis, los adolescentes dedican un promedio de 2,24 horas diarias a Instagram y 2,35 horas a TikTok, siendo estas las plataformas más populares. En términos de sexo, los autores señalan que las adolescentes tienden a utilizar Instagram con mayor frecuencia, mientras que los adolescentes prefieren TikTok. Además, Franco et al. (2023) resalta que un 43,4% de los encuestados utiliza TikTok entre 2 y 3 horas al día, y un 8,3% supera las 4 horas de uso diario. En el caso de Instagram, un 36,7% dedica entre 2 y 3 horas diarias, mientras que un 6,7% reporta usarla más de 4 horas al día. Señalando Franco et al. (2023) que estos patrones de uso intensivo están asociados con un impacto negativo en el bienestar emocional y el rendimiento académico de los adolescentes, independientemente del sexo, aunque las adolescentes muestran una mayor propensión a los efectos relacionados con la autoestima y ansiedad.

En esta línea, estudios recientes, como el de Shannon et al. (2022), también señalan que pasar grandes cantidades de tiempo en estas plataformas contribuye a una disminución en el bienestar psicológico, principalmente debido a la naturaleza idealizada de los contenidos y a la exposición constante a imágenes que representan estilos de vida inalcanzables. Este tipo de exposición puede llevar a los adolescentes a experimentar una disminución en su autoestima y satisfacción personal, generando síntomas de ansiedad y depresión a medida que los jóvenes intentan ajustarse a estos modelos irreales de éxito y felicidad.

El fenómeno se acentúa debido a la alta frecuencia con la que los adolescentes utilizan las RRSS. Peña et al. (2019) destacan que plataformas como Instagram y Facebook promueven una narrativa visual que no solo muestra imágenes editadas y cuidadosamente seleccionadas, sino que también incentiva la validación a través de "me gusta" y comentarios, haciendo que los adolescentes asocien su valor personal con la cantidad de respuestas positivas que reciben. Esta dependencia de la retroalimentación externa eleva el nivel de ansiedad entre los adolescentes, quienes sienten una constante presión por cumplir con los estándares idealizados de las RRSS. Como resultado, aquellos que pasan más tiempo en RRSS suelen experimentar mayores niveles

de inseguridad y una mayor propensión a la depresión, especialmente cuando perciben que no alcanzan los niveles de popularidad deseados o cuando sus interacciones no cumplen con sus expectativas (Peña et al., 2019; Reyes et al., 2021).

En este sentido, la exposición prolongada a estos contenidos puede tener efectos duraderos en el desarrollo emocional de los adolescentes, ya que el uso intensivo de RRSS influye en la percepción que tienen de sus propias vidas y logros, distorsionando su realidad al compararla con la vida idealizada de otros. Esta comparación constante, que se ve intensificada por el uso excesivo de redes, puede conducir a un ciclo de insatisfacción y angustia que afecta significativamente su salud mental (Peña et al., 2019; Reyes et al., 2021).

1.3. Cambios en la adolescencia y búsqueda de identidad

La autoestima y el autoconcepto emergen como elementos centrales en la formación de la identidad durante la adolescencia, etapa en la que los jóvenes experimentan significativos cambios físicos, emocionales y sociales. Estos cambios, como el desarrollo de caracteres sexuales secundarios, el incremento en la masa muscular y ósea, y las variaciones en altura y peso, afectan directamente la percepción que los adolescentes tienen de sí mismos (Viejo y Ortega-Ruiz, 2015). La manera en que se valoran internamente influye en su autoestima y bienestar emocional, configurando un autoconcepto que afecta su interacción social (Díaz et al., 2018; Espinoza et al., 2022). En este sentido, el impacto de estos cambios físicos en y el autoconcepto es una constante en la adolescencia, donde los jóvenes comienzan a ver su cuerpo como un reflejo de quiénes son, lo que añade un nivel de complejidad emocional a esta etapa.

A medida que estos cambios se producen, también varían en ritmo e intensidad entre los adolescentes, lo cual genera en muchos casos una "desincronización" en su desarrollo en comparación con sus compañeros (Güemes-Hidalgo et al., 2017). Esta asimetría puede fomentar sentimientos de inseguridad y comparación social, especialmente en un contexto donde las redes sociales (RRSS) intensifican estas dinámicas. La exposición constante a ideales de perfección en las RRSS puede afectar negativamente tanto el autoconcepto como la autoestima de los adolescentes, repercutiendo en su bienestar emocional (Espinoza et al., 2022; Valkenburg et al., 2022). En este contexto, la comparación con sus pares en RRSS amplifica los efectos de la desincronización, llevando a muchos adolescentes a percibirse como inadecuados o inferiores.

Desde una perspectiva psicológica y social, la adolescencia también se caracteriza por una creciente necesidad de autonomía e individualidad. Durante esta etapa, los adolescentes

tienden a distanciarse progresivamente de la influencia parental mientras buscan validar su identidad a través del grupo de pares y las primeras relaciones afectivas, que resultan relevantes para fortalecer su autoestima (Gaete, 2015; Güemes-Hidalgo et al., 2017). Estas relaciones les proporcionan un espacio donde pueden explorar diferentes facetas de su identidad y recibir validación, fortaleciendo su sentido de pertenencia (Lardies y Potes, 2022). Este distanciamiento parental, aunque natural, puede generar ambivalencia emocional, oscilando entre el deseo de independencia y la necesidad de aceptación y guía.

Además, los adolescentes enfrentan una alta variabilidad emocional, caracterizada por intensas fluctuaciones afectivas que pueden dificultar la regulación de su estado de ánimo (Maciejewski et al., 2019). Mientras algunos logran alcanzar cierta estabilidad emocional, otros presentan cambios bruscos que complican su ajuste psicológico y social, incrementando su vulnerabilidad frente a las influencias externas. En el ámbito de las RRSS, esta sensibilidad se exacerba, ya que la percepción de sí mismos puede depender en gran medida de la retroalimentación y validación externa (Blakemore y Mills, 2014; Valkenburg y Peter, 2011). Este fenómeno se acentúa cuando la autoestima de los adolescentes está vinculada a las respuestas inmediatas que obtienen en estas plataformas, como "likes" o comentarios positivos.

En este contexto, el grupo de pares desempeña un rol fundamental en el desarrollo identitario de los adolescentes. Estos grupos brindan un entorno seguro donde pueden explorar su identidad y obtener aceptación y validación (Malagi, 2022). En las RRSS, este fenómeno se intensifica, permitiendo a los adolescentes proyectar versiones idealizadas de sí mismos y experimentar su pertenencia a diversos grupos (Bányai et al., 2017). Aunque este proceso puede reforzar su autoconcepto, también existe el riesgo de que este se base excesivamente en la aprobación externa y la imagen idealizada compartida en las plataformas digitales (Beyens et al., 2020; Valkenburg et al., 2022). En este sentido, la necesidad de validación en línea se convierte en un arma de doble filo, ofreciendo una sensación momentánea de pertenencia, pero profundizando la inseguridad a largo plazo (Beyens et al., 2020; Valkenburg et al., 2022).

Desde el punto de vista cognitivo, la adolescencia es una etapa de transición hacia un pensamiento más abstracto y reflexivo, lo que lleva a los jóvenes a cuestionarse sobre su identidad y propósito (Güemes-Hidalgo et al., 2017; Lardies y Potes, 2022). Sin embargo, este desarrollo cognitivo también conlleva desafíos, especialmente cuando los modelos idealizados en RRSS generan una disonancia entre la identidad auténtica y la imagen que sienten que deben proyectar. Esta tensión entre el "yo real" y el "yo idealizado" afecta tanto su proceso de búsqueda

de identidad como su bienestar emocional, demandando para la construcción de una identidad coherente, un equilibrio entre la introspección y la aceptación externa (Vázquez y Mouján, 2016).

Finalmente, resulta relevante proporcionar a los adolescentes estrategias de apoyo que les ayuden a construir una autoestima resiliente y positiva. Dado el contexto de comparación constante en RRSS, es fundamental ofrecer herramientas que permitan gestionar las presiones sociales y fortalecer su identidad en un entorno donde la retroalimentación y validación externa son continuas (Valkenburg et al., 2022). Una identidad sólida, basada en una autoestima positiva y una adecuada regulación emocional, es clave para afrontar los desafíos de la vida adulta con mayor seguridad y bienestar (Bányai et al., 2017; Gaete, 2015; Valkenburg et al., 2022).

1.4. Impacto de las RRSS y las adicciones digitales en el bienestar socio-emocional adolescente

El uso creciente de RRSS y dispositivos digitales entre los adolescentes plantea importantes desafíos para su salud mental y bienestar general. Investigaciones recientes muestran que una exposición intensa y prolongada a estas plataformas digitales puede afectar no solo su salud física, sino también su estabilidad emocional y social (Chóliz y Marcos, 2020; Moliner y Montañés, 2020). Los estudios en este campo destacan síntomas característicos de la dependencia digital, tales como la necesidad de incrementar el tiempo de conexión, el síndrome de abstinencia y la dificultad para desconectarse incluso con la conciencia de efectos negativos, lo cual se asemeja a patrones observados en otras adicciones (Fineberg et al., 2022; Meerkerk et al., 2009). Este tipo de comportamientos refleja cómo la interacción constante con las RRSS puede convertirse en un elemento central en la vida de los adolescentes, generando dependencia y, a su vez, una afectación directa en su vida diaria y relaciones personales (Moliner y Montañés, 2020).

A este respecto, especialistas en adicciones digitales subrayan cinco áreas en las que los adolescentes muestran mayores riesgos de desarrollar adicciones comportamentales: RRSS, videojuegos, compras en línea, apuestas y contenido sexual. Estas actividades se han convertido en fuentes de gratificación inmediata que elevan el riesgo de dependencia emocional, especialmente en los adolescentes, quienes están en una fase de búsqueda de identidad y validación social (Peña et al., 2019). Así, plataformas como *Instagram* y *TikTok*, centradas en contenido visual, han ganado popularidad en este grupo de edad, desplazando el uso de redes como *Facebook*, lo cual refleja una preferencia por contenidos audiovisuales que fomentan la autoexposición y la necesidad de aprobación externa (Sicilia et al., 2022).

Durante la pandemia de COVID-19, la necesidad de conectarse digitalmente se intensificó, y con ello, la vulnerabilidad emocional de los adolescentes frente a las RRSS. En este contexto, se observó un incremento en la comparación social, donde los jóvenes percibían sus vidas como menos interesantes al compararlas con las de personas influyentes. Esta situación ha sido identificada como un fenómeno de "miedo a perderse algo" o "FoMO" por sus siglas en inglés (Cortés y Herrera-Aliaga, 2022; Pérez et al., 2021), que genera una sensación de exclusión que puede desencadenar ansiedad y baja autoestima.

Un estudio de Orben y Przybylski en 2019 con una muestra de más de 300000 estudiantes de EEUU y Reino Unido demostró un impacto significativo del uso de internet y RRSS en el bienestar psicoemocional de los adolescentes. Sin embargo, el impacto fue tan pequeño (explicaba tan solo en 0.4% de la varianza) que pusieron en cuestión los cambios en las políticas públicas basados en este supuesto efecto.

Aunque no podemos negar que estos riesgos están presentes, también existen beneficios asociados a un uso adecuado de las RRSS. Por ejemplo, algunos estudios señalan que estas plataformas pueden ofrecer un sentido de pertenencia y apoyo social para la mayoría de los adolescentes. Según el informe "*Social Media and Youth Mental Health*" publicado por el *Pew Research Center* en 2023, un 80% de los adolescentes reporta que el uso de redes les permite sentirse conectados con sus amigos y mantenerse al tanto de sus experiencias, mientras que un 71% indica que estos espacios les ayudan a expresar su creatividad (Vogels y Gelles-Watnick, 2023).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ya reconoce la adicción a los videojuegos como un trastorno, y estudios sugieren que un uso desmedido de pantallas en general puede incrementar los síntomas de ansiedad y depresión en los adolescentes (OMS, 2023). Diferentes investigaciones han documentado que el tiempo excesivo frente a pantallas se asocia con menos horas de sueño, mayor riesgo de obesidad y un aumento en síntomas de estrés y tristeza (Li et al., 2021; Mohedano y Hernández, 2021).

Por lo tanto, la formación de habilidades de autorregulación emocional y un autoconcepto positivo se consideran estrategias fundamentales para que los adolescentes enfrenten las presiones y desafíos del entorno digital (Del Prete y Redon, 2020). La presencia de autoesquemas fuertes y una autoestima sólida les permite gestionar mejor las interacciones en RRSS sin comprometer su bienestar, destacando la importancia de una educación digital que fomente un uso responsable de la tecnología (Clemente et al., 2019; Vaingankar et al., 2022).

1.5. Uso de RRSS y validación social

Las RRSS se han consolidado como un espacio fundamental de interacción y expresión para los adolescentes, quienes encuentran en estas plataformas una forma de construir y compartir su identidad de manera continua. De acuerdo con Del Prete y Redon (2020), estas plataformas no solo permiten a los jóvenes mantenerse en contacto con personas sin importar la distancia, sino que también ofrecen un entorno donde pueden expresar aspectos de sí mismos y recibir retroalimentación en tiempo real. Este proceso de interacción digital contribuye a la creación de una autoestima moldeada por las respuestas de sus pares, influyendo significativamente en su autoestima y bienestar emocional (Vázquez y Mouján, 2016).

A través de la acumulación de "me gusta", comentarios y seguidores, los adolescentes obtienen una especie de validación que les permite evaluar su propio valor y popularidad dentro de su grupo social. Esta búsqueda de aceptación digital, sin embargo, puede derivar en una dependencia emocional hacia la aprobación externa, lo que afecta directamente su percepción de autovaloración (Valkenburg et al., 2022). La posibilidad de medir y observar cuantitativamente el reconocimiento de sus pares se convierte, para muchos, en un criterio de autoevaluación, generando una necesidad de aceptación que puede impactar en su identidad de manera profunda (Aucapiña y Campodónico, 2024).

Además, el tiempo que los adolescentes pasan en RRSS, particularmente en plataformas como *Instagram* y *Facebook*, promueve patrones de comparación social constantes. Según López-Iglesias et al. (2023), la exposición a estándares de vida y belleza idealizados, proyectados en las publicaciones de otros usuarios, suele desencadenar sentimientos de insuficiencia y baja autoestima cuando los jóvenes sienten que no cumplen con esos modelos. Esta comparación continua, alimentada por la idealización de la vida y apariencia de otros, incrementa el riesgo de desarrollar problemas como ansiedad y síntomas depresivos, especialmente cuando los adolescentes perciben una brecha entre su vida real y las imágenes perfeccionadas que observan (Espinoza et al., 2022; Valkenburg et al., 2022).

Este impacto se observa con mayor frecuencia entre las adolescentes femeninas, quienes tienden a utilizar las RRSS para explorar y expresar aspectos más personales de su vida. Klimenko et al. (2024) señalan que las adolescentes experimentan niveles de ansiedad más altos vinculados a un uso intensivo de RRSS, ya que suelen sentir una mayor presión para proyectar una imagen idealizada y recibir validación externa. La dependencia de esta aprobación social, en

muchos casos, contribuye a una autopercepción negativa, pues sus valores y emociones se ven directamente afectados por la respuesta social que reciben en línea (Kennedy, 2019).

En este mismo sentido, estudios han señalado que plataformas centradas en la imagen, como Instagram, acentúan esta búsqueda de aprobación y fomentan la comparación social. Esto se traduce en un aumento de emociones negativas como la ansiedad y una disminución en la autoestima de los adolescentes, quienes dependen de esta retroalimentación externa para definir su propio valor (Kennedy, 2019; Valkenburg y Peter, 2011). Así, los adolescentes que utilizan RRSS sin moderación pueden desarrollar una imagen distorsionada de sí mismos, atrapados en un ciclo de comparación social que afecta su bienestar emocional y su autoconcepto.

Por otro lado, diversos estudios han señalado que los efectos perjudiciales de las RRSS sobre la autoestima y la ansiedad tienden a ser más acentuados en adolescentes que ya presentan vulnerabilidades emocionales. Según Peña et al. (2019), los jóvenes con predisposición a problemas emocionales pueden ver intensificada su dependencia de la aprobación digital debido al uso frecuente de RRSS. Esta necesidad de validación externa, a menudo expresada mediante la cantidad de "me gusta" o comentarios, fomenta una tendencia a la comparación social, la cual impacta negativamente en su equilibrio emocional. En particular, aquellos adolescentes con tendencias hacia la ansiedad o la depresión pueden experimentar un empeoramiento de sus síntomas al exponerse repetidamente a contenidos que idealizan la vida de otros usuarios en RRSS, lo cual refuerza una percepción de insuficiencia personal (Peña et al., 2019; López-Iglesias et al., 2023).

En este contexto, las RRSS han emergido como plataformas importantes para la socialización y exploración de identidad entre los adolescentes, quienes encuentran en ellas un espacio para expresar diferentes aspectos de su personalidad y conectar con sus pares (Del Prete y Redon, 2020). No obstante, aunque ofrecen beneficios en términos de interacción y conexión social, también conllevan riesgos significativos para el bienestar emocional. La posibilidad de construir una autoestima y un autoconcepto independientes resulta esencial para los adolescentes, pues les permite reducir la dependencia de la validación externa y la influencia de la comparación social. Esto contribuye a que desarrollen una identidad más resiliente y una autoestima sólida en un entorno que, a menudo, promueve la dependencia emocional y la comparación constante (Malo-Cerrato et al., 2018; Ortiz et al., 2021).

En conjunto, estos estudios sugieren que el apoyo a los adolescentes para que construyan una autopercepción equilibrada es crucial. La promoción de un autoconcepto fuerte y una autoestima positiva puede actuar como un factor protector, ayudándolos a navegar las RRSS de manera saludable y minimizando los riesgos asociados con la dependencia de la validación digital y la comparación social (Valkenburg et al., 2022).

1.6. Evolución del uso de internet y RRSS respecto a la edad

Varios estudios y encuestas a gran escala han demostrado que el tiempo que los adolescentes dedican a redes sociales e internet aumenta progresivamente con la edad dentro de la franja 12-18 años. Una encuesta representativa que realizó la revista Gallup en 2023 a más de 1500 adolescentes estadounidenses, encontró que el tiempo promedio en redes sociales se incrementa de 4,1 horas diarias a los 13 años hasta 5,8 horas diarias a los 17 años.

En España, según el INE (2018), a partir de los 15 años el 94,8% de los menores dispone de teléfono móvil, comparado con solo un 41% entre los de 11 y los 12 años. Esta amplia disponibilidad de dispositivos en los adolescentes de más edad promueve el aumento del tiempo en el uso de RRSS. En la misma línea, el Pew Research Center reportó en 2022 que los adolescentes de entre 15 y 17 años no solo usan con más frecuencia las RRSS, sino que además perciben mayor dificultad para reducir su uso en comparación con el grupo de entre 13 y 14 años. Esta diferencia sugiere que los adolescentes mayores no solo están más tiempo conectados, sino que desarrollan una dependencia más fuerte hacia estas plataformas que los más jóvenes.

Además, otros estudios científicos recientes confirman que el riesgo de un uso problemático o adictivo de internet tiende a incrementarse a medida que los adolescentes cumplen años. González-Formoso et al. (2020) examinaron la prevalencia del uso problemático de Internet (PIU) en adolescentes, mostrando que la proporción de adolescentes con posible adicción a Internet era mayor en los grupos de más edad: un 36,8% de prevalencia en el rango de edad entre 13 y 14 años, frente a un 48,6% en el rango de 15 a 16 años. Los autores señalaron además que el ítem más puntuado fue la sensación de “que el tiempo vuela” al estar conectados, reflejando comportamientos de absorción típicos de un uso compulsivo.

De modo similar, una investigación internacional realizada en Alemania durante la pandemia (Paulus et al., 2022) evaluó el PIU en adolescentes de entre 12 y 17 años. Este estudio encontró que los adolescentes mayores presentaban más adicción a internet que los más

jóvenes. La prevalencia del PIU fue alrededor del 32% en el grupo de entre 12 y 14 años, comparado al 46% en el grupo de 15 a 17 años.

Una revisión realizada por Mougharbel et al. (2022) reportó un aumento exponencial en el uso de redes sociales al inicio de la adolescencia. En otro estudio longitudinal (Paulus, 2022) se sugirió que la adicción a internet aumenta desde la preadolescencia hacia la mitad de la adolescencia (alcanzando su punto álgido alrededor de los 15 a 16 años) antes de estabilizarse o disminuir ligeramente hacia los 18 años.

En general, estos estudios sugieren que el uso inadecuado e inadecuado de internet y RRSS tiende a aumentar con la edad en la adolescencia, desde los 12 hasta los 16 años. Los adolescentes de más edad pasan más tiempo conectados diariamente que los más jóvenes, y muestran mayores indicadores de posible adicción o uso problemático.

1.7. Influencia del género en el uso inadecuado de internet y las RRSS

La evidencia científica reciente señala que existen notables diferencias de género en los patrones de uso de internet y las RRSS durante la adolescencia. En términos generales, chicos y chicas acceden a internet con similar frecuencia, pero difieren en las actividades, motivaciones y riesgos asociados. Diversos estudios internacionales han encontrado que los adolescentes varones suelen dedicar más tiempo a los videojuegos en línea, mientras que las adolescentes mujeres invierten más horas en redes sociales y mensajería digital (Arrivillaga et al., 2022; Franco et al., 2023). Por ejemplo, un análisis con jóvenes españoles mostró que ellas participan más activamente en plataformas orientadas a la interacción social (como Instagram), mientras que ellos prefieren actividades de entretenimiento como videojuegos o videos en YouTube (INE, 2024). Estas diferencias reflejan roles de género tradicionales en el mundo digital: los chicos buscan competición y logro en entornos virtuales, mientras que las chicas enfatizan la conexión social y la validación a través de sus publicaciones y el feedback de sus pares (Thomas et al., 2020; Klimenko et al., 2024).

Estas diferencias conllevan patrones de riesgo diferenciados en el uso problemático o inadecuado de internet. Varios autores coinciden en que los varones presentan mayor propensión a conductas adictivas relacionadas con gaming, mientras que las mujeres adolescentes son más vulnerables a la adicción a las redes sociales (Giannini et al., 2024; Lorenzo-Rumbo et al., 2025). De hecho, estudios locales confirman esta tendencia: en una muestra de estudiantes de secundaria en España, las adolescentes mostraron puntuaciones

significativamente más altas en adicción a redes sociales que sus pares varones (Franco et al., 2023).

Una de las causas destacadas de esta diferencia es la búsqueda de validación social en línea. Las adolescentes suelen preocuparse más por acumular “me gusta”, comentarios y seguidores, lo que puede derivar en una dependencia psicológica de la aprobación externa (Valkenburg & Peter, 2011; Kennedy, 2019). En cambio, los varones tienden a utilizar internet de forma más instrumental o lúdica, con menos implicaciones en su autoestima inmediata (Bányai et al., 2017; Beyens et al., 2020).

Además, si bien el uso de RRSS está generalizado, las chicas frecuentemente pasan más horas al día interactuando en plataformas sociales visuales (como Instagram o TikTok). Este uso intensivo se ha relacionado con consecuencias negativas en el bienestar, particularmente en mujeres adolescentes, quienes reportan mayores niveles de ansiedad, síntomas depresivos y problemas de autoestima vinculados a la sobreexposición en redes (Peña et al., 2019; Klimenko et al., 2024).

1.8. Autoesquemas y bienestar socioemocional

Los autoesquemas, que incluyen el autoconcepto y la autoestima, son estructuras mentales esenciales en el desarrollo adolescente, ya que organizan y procesan la información que los individuos perciben sobre sí mismos y su entorno. Markus (1977) introdujo el término "autoesquemas" para describir estos marcos cognitivos que estructuran la percepción del yo, permitiendo a los adolescentes interpretar y responder a sus experiencias diarias. Durante la adolescencia, estos esquemas desempeñan un rol crítico en la consolidación de una identidad estable y en la regulación del bienestar emocional, considerando que esta fase de la vida está marcada por significativos cambios físicos, psicológicos y sociales. Según Błachnio et al. (2017), los autoesquemas influyen en la manera en que los adolescentes interpretan la información que reciben de su entorno, modulando sus respuestas emocionales y conductuales ante la retroalimentación social.

Tanto el autoconcepto como la autoestima son componentes fundamentales en la adolescencia, los cuales se ven cada vez más influenciados por el entorno digital. Clemente et al. (2019) indican que plataformas como Instagram desempeñan un papel importante en este proceso, ya que los adolescentes suelen utilizar estas redes para proyectar una imagen idealizada de sí mismos, midiendo su valor personal a través de los "me gusta", comentarios y el número

de seguidores. Esta constante búsqueda de validación externa conduce a una dependencia de la retroalimentación social en línea, lo que puede resultar en una autoestima y un autoconcepto frágiles, profundamente afectados por la aprobación externa que reciben en estas plataformas (De Vries et al., 2018). Por otra parte, Huaytalla et al. (2016) explican que los adolescentes que desarrollan una dependencia de la validación en RRSS tienden a perder control sobre su autopercepción, afectando no solo su autoconcepto sino también su autoestima y bienestar emocional. Este fenómeno es particularmente notable en adolescentes con una autoestima baja, quienes son más vulnerables a las influencias digitales y pueden desarrollar patrones de uso problemático de RRSS. Błachnio et al. (2017) y Bányai et al. (2017) añaden que aquellos adolescentes con baja estabilidad emocional recurren a las RRSS como un medio para compensar sus inseguridades, reforzando su dependencia de la validación externa y la comparación constante con otros usuarios.

Por ello, el desarrollo de autoesquemas equilibrados y un autoconcepto positivo puede ser una herramienta eficaz para resistir las presiones sociales que imponen las redes. Aquellos adolescentes que logran establecer un autoconcepto fuerte y una autoestima estable tienden a depender menos de la validación externa y a desarrollar una resiliencia frente a las demandas sociales del entorno digital (Huaytalla et al., 2016). La presencia de autoesquemas sólidos les permite navegar en el mundo digital sin comprometer su bienestar emocional, lo cual subraya la importancia de promover un desarrollo emocional balanceado durante esta fase crítica de la vida.

1.9. Impacto de los autoesquemas en contextos digitales

En los contextos digitales actuales, la consolidación de autoesquemas equilibrados es esencial para que los adolescentes desarrollen una resiliencia efectiva ante la presión social y los estándares de imagen promovidos en RRSS. Estos autoesquemas equilibrados permiten a los jóvenes construir una percepción de sí mismos basada en la aceptación de sus capacidades y limitaciones personales, en lugar de depender únicamente de la validación externa (Valkenburg & Peter, 2011). Este aspecto resulta particularmente relevante en un entorno digital donde plataformas como *Instagram* y *Facebook* presentan ideales de éxito, apariencia y estilo de vida que suelen ser inalcanzables, lo cual puede afectar negativamente la autoestima y el autoconcepto de los adolescentes al intentar alcanzar estos modelos (Beyens et al., 2020; Verduyn et al., 2020).

En los adolescentes que carecen de autoesquemas sólidos, esta exposición tiende a aumentar los niveles de inseguridad y fomenta la dependencia de la retroalimentación externa, haciéndolos más susceptibles a experimentar ansiedad y baja autoestima (Orben y Przybylski, 2020). En contraposición, aquellos adolescentes con una autoestima estable pueden enfrentar la comparación social sin que esta afecte de manera negativa su percepción de valor personal. Así, la capacidad de mantener una autoestima equilibrada actúa como un mecanismo de defensa, minimizando el impacto de los modelos idealizados en RRSS y favoreciendo una autoevaluación menos influenciada por la validación externa y más centrada en valores internos (Blakemore y Mills, 2014).

Autores como Valkenburg y Peter (2011) subrayan que los adolescentes con autoconcepto y autoestima estables presentan una mayor resiliencia emocional ante críticas y presiones sociales, lo cual es particularmente importante en un entorno donde la comparación social es prácticamente inevitable. Aquellos jóvenes que han desarrollado una percepción de sí mismos basada en el reconocimiento de sus propias capacidades son menos susceptibles a los efectos negativos de las RRSS, ya que logran filtrar los comentarios y la retroalimentación negativa sin comprometer su bienestar emocional. Esta capacidad de distanciarse de los estereotipos impuestos en redes les permite no solo mantener una salud emocional estable, sino también fomentar una autoconfianza que impulsa una interacción saludable y sin dependencia excesiva de la aprobación de sus pares.

Diversos estudios (Beyens et al., 2020; Orben y Przybylski, 2020) sugieren que, en adolescentes que enfrentan altos niveles de presión social o tienen una tendencia hacia la comparación constante, los autoesquemas equilibrados desempeñan un rol esencial en la promoción de una visión de sí mismos menos dependiente de las opiniones externas. Esta autonomía emocional es clave para mitigar riesgos de ansiedad y depresión, frecuentes entre adolescentes con baja autoestima y dependencia de la validación en RRSS. La consolidación de autoesquemas sólidos facilita un mejor manejo de las experiencias en RRSS y promueve estabilidad emocional y mayor autonomía personal en los adolescentes, permitiéndoles construir una identidad más resiliente y menos sujeta a la presión social digital (Beyens et al., 2020; Orben y Przybylski, 2020).

1.10. Justificación

El uso de internet y RRSS ha generado una preocupación creciente entre investigadores y profesionales de la salud mental debido a su impacto en el bienestar socioemocional de los

adolescentes, una población especialmente vulnerable durante el desarrollo de su identidad y autopercepción (Acar et al., 2022; Valkenburg et al., 2022). Las RRSS han pasado a ser espacios centrales en la vida de los jóvenes, donde construyen y validan sus identidades. Si bien estas plataformas pueden facilitar la interacción social y un sentido de pertenencia, también presentan riesgos importantes cuando se emplean en exceso o se basan excesivamente en la búsqueda de validación externa, lo cual puede desencadenar problemas de autoestima, ansiedad y síntomas depresivos (Andreassen et al., 2017; Soria y De Jesús, 2024).

Estudios recientes demuestran que un uso intensivo y desregulado de RRSS puede relacionarse con mayores niveles de malestar psicológico en los adolescentes. En concreto, la exposición constante a comparaciones sociales y a la idealización de la vida ajena en redes como *Instagram* o *Facebook* puede aumentar los sentimientos de insatisfacción personal y frustración, afectando así su bienestar emocional (Przybylski y Weinstein, 2017; Beyens et al., 2020). En este contexto, el presente estudio se justifica al proponer un análisis detallado de cómo los autoesquemas y el género influyen en esta relación, con el fin de identificar tanto factores protectores como de riesgo asociados al uso de RRSS.

El autoconcepto y la autoestima, representan marcos internos que influyen en cómo los adolescentes interpretan la retroalimentación social y se adaptan a las presiones sociales. Un autoesquema bien desarrollado podría funcionar como un factor protector frente a las comparaciones y expectativas externas, permitiendo una interpretación más adaptativa de las experiencias en RRSS. En cambio, un autoconcepto y una autoestima inestable o negativa podría exacerbar el impacto emocional de estas comparaciones, aumentando la vulnerabilidad del adolescente a la ansiedad y a la baja autoestima (Markus, 1977; Blachnio et al., 2017). Estudios como el de Valkenburg et al. (2022) han documentado que aquellos adolescentes con una autoestima positiva y menos dependientes de la validación externa presentan una mayor resiliencia ante los efectos negativos de las RRSS.

Además, el género se plantea como un posible factor modulador relevante. Las adolescentes de género femenino tienden a usar las RRSS de manera más intensiva para buscar validación social, lo cual puede hacerlas más propensas a los efectos adversos de la comparación social, especialmente en cuanto a la satisfacción corporal y la autoestima (Moreno-Calderón et al., 2022; Haferkamp y Krämer, 2011). Investigaciones indican que las mujeres jóvenes presentan una mayor tendencia a comparar sus vidas con las de otras personas en redes, lo que puede intensificar la percepción de insuficiencia y contribuir a un deterioro en su bienestar emocional (Blachnio et al., 2017). En este contexto, estudios previos han documentado que el uso intensivo

y desregulado de RRSS está relacionado con mayores niveles de malestar psicológico en adolescentes. La exposición constante a comparaciones sociales y la idealización de la vida ajena en plataformas como Instagram y TikTok pueden incrementar la insatisfacción personal y generar sentimientos de frustración (Shannon et al., 2022; Franco et al., 2023). Peña et al. (2019) señalan que la retroalimentación basada en "me gusta" y comentarios puede influir en la percepción del valor personal, fomentando una dependencia de la validación externa que afecta negativamente la autoestima y el bienestar emocional.

Bajo esta perspectiva, la presente investigación pretende resultar pertinente al aportar una comprensión detallada sobre el posible papel modulador de los autoesquemas en el impacto del uso inadecuado de internet y RRSS sobre el bienestar emocional de los adolescentes. Los resultados obtenidos podrían ser fundamentales para el desarrollo de intervenciones eficaces que fomenten un uso saludable y moderado de las RRSS, con el propósito de minimizar los riesgos asociados al uso excesivo de estas plataformas. Asimismo, este estudio aspira a contribuir al fortalecimiento de una autoestima y autoconcepto equilibrados y resilientes en los adolescentes. La evidencia generada podría ser aplicable tanto en contextos educativos como clínicos, proporcionando a educadores y profesionales de la salud mental herramientas para promover un bienestar socioemocional sólido y adaptativo en un entorno digital cada vez más demandante y complejo (Acar et al., 2022; Przybylski y Weinstein, 2017; Haferkamp y Krämer, 2011).

2. Objetivos e hipótesis

2.1. Objetivos

El objetivo principal de esta investigación es analizar el autoconcepto y la autoestima como variables moduladoras en el posible impacto del uso inadecuado de internet y las RRSS en el bienestar socioemocional de los adolescentes.

Se plantean los siguientes objetivos específicos:

O1) Analizar el uso inadecuado de internet y RRSS en los adolescentes y compararlo entre los grupos de curso académico (de 1º de ESO a 2º de Bachillerato) y género (masculino y femenino)

O2) Comprobar si existen diferencias entre los distintos grupos de curso académico y género respecto al resto de las variables objeto de estudio (Bienestar socioemocional, autoconcepto y autoestima).

O3) Evaluar el impacto del uso inadecuado de internet y RRSS en el bienestar socioemocional de los adolescentes.

O4) Determinar la relación existente entre el autoconcepto y la autoestima con el bienestar socioemocional de los adolescentes.

O5) Estudiar cómo el autoconcepto y la autoestima podrían modular la relación entre el uso de internet y las RRSS y el bienestar socioemocional de los adolescentes.

2.2. Hipótesis

Las hipótesis planteadas son las siguientes:

H1) Se espera que los adolescentes de mayor edad presenten un uso inadecuado de internet y RRSS en mayor medida que los adolescentes de menor edad dentro del rango de 12 a 18 años.

H2) Se espera que las adolescentes (género femenino) presenten un uso inadecuado de internet y RRSS en mayor medida que sus homólogos masculinos.

H3) Se espera que un mayor uso inadecuado de internet y RRSS tendrá un impacto negativo en el bienestar socioemocional de los adolescentes

H4) Se espera que un mejor autoconcepto y mayor autoestima estén relacionados con un mayor bienestar socioemocional en los adolescentes

H5) Se espera que un mejor autoconcepto y una mayor autoestima tengan un papel modulador en la relación entre el uso inadecuado de internet y las RRSS y el bienestar socioemocional de los adolescentes, disminuyendo su impacto para valores de autoconcepto y autoestima elevados.

3. Metodología

3.1. Diseño

Para la presente investigación se propone una metodología analítica correlacional de tipo transversal. Se considerará el bienestar socioemocional como variable dependiente y el uso de internet y RRSS como variable independiente, tomando el autoconcepto y la autoestima como variables moduladoras. Se considerarán el género y el curso académico como posibles covariables.

3.2. Participantes

La muestra se ha compuesto de un total de 313 estudiantes de entre 1ºESO y 2º de Bachillerato del IES Gabriel Alonso de Herrara, en Talavera de la Reina. Los criterios de exclusión fueron limitados a la presencia de algún diagnóstico oficial que pudiera afectar a las relaciones sociales del adolescente (i.e. autismo, TDHA, etc.). Se detalla la distribución de sexo y curso en la tabla 1.

Tabla 1.

Distribución de la muestra según sexo y curso académico

	Hombres	Mujeres	Total
1º ESO	24 (37,5%)	40 (62,5%)	64 (20,4%)
2º ESO	34 (58,6%)	24 (41,4%)	58 (18,5%)
3º ESO	7 (26,9%)	19 (73,1%)	26 (8,3%)
4º ESO	18 (32,7%)	37 (67,3%)	55 (17,6%)
1º Bach.	27 (42,2%)	37 (57,8%)	64 (20,4%)
2º Bach.	23 (50,0%)	23 (50,0%)	46 (14,7%)
Total	133 (42,5%)	180 (57,5%)	313 (100,0%)

3.3. Instrumentos

Para la cuantificación de las variables consideradas en la presente investigación se utilizarán los siguientes instrumentos de medida:

3.3.1. Cuestionario sociodemográfico ad hoc.

Se diseñará un breve cuestionario para recoger algunas variables sociodemográficas como el curso en el que están estudiando y el sexo.

3.3.2. Escala de Riesgo de Adicción a las Redes Sociales e Internet (ERA-RSI).

El ERA-RSI es un instrumento desarrollado por Peris et al. en 2018 con el objetivo de medir el riesgo de adicción a internet y las RRSS en adolescentes, aunque a menudo se ha utilizado para evaluar el uso inadecuado de estas tecnologías, tanto en frecuencia como en modo. Ha sido validado en adolescentes españoles de 12 a 17 años (Peris et al., 2018), lo que lo convierte en una herramienta adecuada para su uso en entornos educativos en España. El cuestionario consta de 19 ítems tipo Likert con cuatro alternativas de respuesta ("Nada o nunca" a "Siempre o mucho")) divididos en tres dimensiones:

- Síntomas de adicción (7 ítems): evalúa la presencia de síntomas relacionados con la adicción a las redes sociales e Internet, como la incapacidad de controlar el tiempo de uso y la interferencia con las actividades diarias.

- Uso social (6 ítems): se centra en la función de las redes sociales como herramienta para la interacción y el establecimiento de relaciones sociales, además de la búsqueda de validación o aprobación social.

- Nomofobia (6 ítems): Evalúa el miedo a no tener acceso a un dispositivo móvil o a estar desconectado de Internet, lo cual genera ansiedad o malestar significativo.

La validación del ERA-RSI en población adolescente española (alfa de Cronbach 0.90; Peris et al., 2018) ha mostrado propiedades psicométricas adecuadas, asegurando su fiabilidad y consistencia interna para la detección del uso problemático de redes sociales e Internet en este grupo de población.

3.3.3. Escala de Bienestar Adolescente (EPOCH)

La Escala de Bienestar Adolescente (EPOCH) fue desarrollada por Margaret L. Kern y su equipo en 2016. Es una herramienta psicológica basada en la Psicología Positiva, diseñada para evaluar dimensiones clave del bienestar socioemocional en adolescentes y su impacto en su desarrollo personal y social (Kern et al., 2016).

El nombre EPOCH proviene de las iniciales de las cinco dimensiones fundamentales que mide:

- Engagement (Compromiso): Evalúa la capacidad de los adolescentes para involucrarse profundamente en actividades, sentir interés y disfrute en lo que hacen.

- Perseverance (Perseverancia): Mide la habilidad para mantener el esfuerzo y seguir adelante con metas y tareas a pesar de los obstáculos.
- Optimism (Optimismo): Indica la tendencia a interpretar las experiencias de manera positiva y esperar buenos resultados en el futuro.
- Connectedness (Conexión Social): Evalúa la calidad de las relaciones interpersonales y el sentido de pertenencia con amigos, familiares y la comunidad.
- Happiness (Felicidad): Mide el nivel general de emociones positivas y satisfacción con la vida.

La escala consta de un total de 20 ítems (4 por dimensión) con respuesta tipo Likert (de 1 a 5 según grado de frecuencia). En 2020 fue adaptada por Ortiz-Correa et al. en una población de adolescentes hispanohablantes, confirmando la estructura factorial propuesta por los autores originales (CFI = 0.94; RMSEA = 0.054).

3.3.4. Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR):

La EAR es actualmente uno de los instrumentos más utilizados para medir la autoestima global en adolescentes y adultos. Fue desarrollada originalmente por Morris Rosenberg en 1965 y se ha validado en una amplia gama de contextos culturales. Concretamente, en este estudio nos basamos en la adaptación en español validada por Atienza et al en 2000 en una muestra de adolescentes valencianos. Está diseñada para evaluar los sentimientos generales de autoestima o el valor personal que un individuo tiene sobre sí mismo. La escala es unidimensional y consta de 10 ítems tipo Likert (4 niveles que indican el grado de acuerdo).

3.3.5. Cuestionario de Autoconcepto Forma 5 (AF5):

El AF5 es un instrumento diseñado para evaluar el autoconcepto en niños, adolescentes y adultos. Fue desarrollado originalmente por García y Musitu (1999) y es ampliamente utilizado en el ámbito educativo y clínico en países de habla hispana. El cuestionario consta de 30 ítems (5 niveles que indican el grado de acuerdo) divididos en cinco dimensiones de seis ítems cada una:

- Autoconcepto académico/laboral: Evalúa cómo la persona percibe sus habilidades en el ámbito escolar o laboral.
- Autoconcepto social: Mide la percepción de las habilidades sociales, es decir, cómo se siente la persona en las interacciones sociales.

- Autoconcepto emocional: Valora el control emocional y la percepción de estabilidad o vulnerabilidad emocional.
- Autoconcepto familiar: Evalúa cómo se percibe la persona en el contexto familiar y la calidad de las relaciones familiares.
- Autoconcepto físico: Mide la percepción del propio cuerpo y la habilidad física.

La validación realizada por Malo et al. en una amplia muestra de adolescentes y adultos, determina una elevada consistencia interna de todas las dimensiones, con un alfa de Cronbach comprendido entre 0.710 y 0.874.

Para la presente investigación se utilizó una adaptación en Castellano realizada por Cerrato et al. en 2011 que consta de 24 ítems y en la que se prescinde de la dimensión emocional.

3.4. Procedimiento

Antes de comenzar la toma de datos se informará a los responsables del instituto en qué consistirá la evaluación y el procedimiento a seguir. Se comenzará escogiendo una clase por curso, y se solicitará la participación voluntaria de los alumnos. A aquellos interesados se le facilitará un consentimiento informado que deberán leer y firmar sus padres para poder participar en el estudio. Se consultará a los profesores encargados si algún alumno debiera ser excluido del estudio por algún tipo de diagnóstico oficial que pudiera afectar a sus relaciones sociales y/o su bienestar socioemocional. En horario lectivo, el profesor a cargo, llevará al aula de informática a todos los participantes en grupo, donde podrán cumplimentar los cuestionarios por ordenador a través de Google Form. La duración aproximada de toda la sesión de evaluación se estima en 1 hora.

Una vez todas las clases seleccionadas hayan realizado la evaluación se procederá a recopilar los datos para su posterior análisis.

Se comprobarán los supuestos de normalidad de homocedasticidad de las variables dependientes, para determinar la idoneidad de los análisis paramétricos propuestos a priori. De no cumplirse dichos supuestos se explorarán otras alternativas no paramétricas que nos permitan analizar los datos de manera similar a la planteada.

4. Resultados

Antes de comenzar con los análisis de los resultados se procedió a calcular la constancia interna de los test utilizados, así como de la correlación entre las distintas dimensiones para decidir si se procedía a interpretarlos como medidas unidimensionales, y así facilitar la interpretación de los resultados. En todos los casos el Alfa de Cronbach fue superior a 0.7 (consistencia interna adecuada), y las correlaciones entre dimensiones resultaron significativas, por lo que se utilizaron la suma de todos los ítems para considerar una única puntuación por cada test utilizado. Para la consecución de los objetivos O1 y O2 se realizó un análisis de comparación de medias de cada una de las variables objeto de estudio en función del sexo (Tabla 2). Se llevó a cabo una prueba Kolmogórov-Smirnov para determinar la normalidad de los datos, y una prueba Levene de igualdad de varianzas para la homocedasticidad. En ninguno de los casos superaba los supuestos para poder aplicar una prueba paramétrica, por lo que se optó por la alternativa no paramétrica U de Mann-Whitney para la comparación de medias. Tan solo la Autoestima presentó diferencias significativas entre hombres y mujeres (p = 0.005), mostrando los hombres una mayor puntuación. En el resto de variables no aparecieron diferencias.

Tabla 2.

Medias marginales en función del sexo PONER ANOVA

	Bienestar			Uso inadecuado			Autoestima			Autoconcepto		
	Media	DT	K-S	Media	DT	K-S	Media	DT	K-S	Media	DT	K-S
Hombre	71,59	13,84	> 0,200	38,20	6,35	0,042	29,22	4,54	0,012	78,64	11,20	> 0,200
Mujer	71,47	15,93	0,038	39,27	9,02	> 0,200	27,54	5,12	0,009	78,21	13,24	> 0,200
Levene	p = 0,045			p < 0,001			p = 0,158			p = 0,010		
Diferen. Medias*	p = 0,288			p = 0,873			p = 0,005			p = 0,496		

DT: Desviación típica; K-S: Kolmogórov-Smirnov
* prueba no paramétrica U de Mann-Whitney

También respecto a los objetivos O1 y O2 se realizó un análisis de comparación de medias de las mismas variables en función del curso académico (Tabla 3). En este caso se superaron los supuestos de normalidad y homocedasticidad para todas las variables excepto para el Autoconcepto. Para aquellas variables que si superaron los supuestos se llevó a cabo una ANOVA paramétricas, y para el Autoconcepto se realizó su alternativa no paramétrica H de Kruskal-Wallis. En este caso tan solo el uso inadecuado de internet y RRSS mostró diferencia significativa de medias entre los distintos cursos académicos, evidenciándose un aumento

progresivo de dicho riesgo desde 1º ESO hasta 1º y 2º de bachillerato. El resto de variables no mostraron diferencias significativas entre los distintos cursos.

Tabla 3.

Medias marginales en función del curso académico

	Bienestar			Uso inadecuado			Autoestima			Autoconcepto		
	Media	DT	K-S	Media	DT	K-S	Media	DT	K-S	Media	DT	K-S
1º ESO	73,16	15,42	> 0,200	34,53	8,05	0,197	28,34	4,85	> 0,200	79,80	15,75	> 0,200
2º ESO	73,03	13,83	> 0,200	37,43	7,26	0,065	28,55	5,16	0,193	79,45	12,17	> 0,200
3º ESO	66,27	14,40	> 0,200	38,42	8,67	> 0,200	26,27	5,99	> 0,200	76,08	12,02	0,175
4º ESO	69,04	15,80	> 0,200	39,80	6,92	> 0,200	28,55	4,42	0,005	75,35	11,71	> 0,200
1º Bach	71,88	14,90	> 0,200	42,67	7,91	0,002	28,00	4,80	> 0,200	78,38	11,14	> 0,200
2º Bach	72,80	14,91	> 0.200	40,20	6,84	> 0.200	28,89	4,91	> 0.200	80,07	9,52	0,035
Levene	p = 0,786			p = 0,612			p = 0,518			p = 0,024		
ANOVA	p = 0,273			p < 0,001			p = 0,354			p = 0,312*		

DT: Desviación típica; K-S: Kolmogórov-Smirnov

* prueba no paramétrica H de Kruskal-Wallis

Para analizar la relación existente entre las distintas variables objeto de estudio (O3 y O4), se realizó una tabla de correlaciones (Tabla 4). En ella se puede observar que existe correlación significativa entre el bienestar y los autoesquemas (autoconcepto y autoestima), y en entre los autoesquemas, no apareciendo relación del uso inadecuado de internet y RRSS con ninguna de las demás variables.

Tabla 4.

Tabla de correlaciones

	Uso inadecuado	Autoestima	Autoconcepto
Bienestar	-0,074	0,526*	0,686*
Uso inadecuado		-0,135	-0,110
Autoestima			0,519*

* p < 0.05

Para analizar el posible papel modulador de la autoestima y el autoconcepto en la relación entre el bienestar psicológico y el uso inadecuado de internet y RRSS (O5), se realizaron dos ANOVAS de dos factores independientes:

- ANOVA 1: El uso inadecuado de internet y RRSS (dos niveles: bajo y alto riesgo, con la mediana de la puntuación del ERA-RSI como punto de corte); y autoestima (dos niveles: bajo y alto, con la mediana de la puntuación del EAR como punto de corte).
- ANOVA 2: P El uso inadecuado de internet y RRSS (dos niveles: bajo y alto riesgo, con la mediana de la puntuación del ERA-RSI como punto de corte); y autoconcepto (dos niveles: bajo y alto, con la mediana de la puntuación del AF5 como punto de corte).

Respecto al ANOVA 1 los supuestos de normalidad y homocedasticidad fueron, en general, superados (Tabla 5). Tan solo el grupo de Alta Autoestima – Alto Riesgo no presentó una distribución normal ($p < 0.009$), por lo que se procedió a realizar una ANOVA paramétrica (Tabla 6). Los resultados muestran un ajuste de la ANOVA significativa ($F = 28.111$, $p < 0.001$) con una $R2 = 0.214$. Tan solo el factor Autoestima tiene un efecto significativo sobre el bienestar psicológico, comprobándose que aquellas personas con una alta autoestima tienen mayor bienestar psicológico. Ni el uso inadecuado de internet y RRSS, ni la interacción autoestima x riesgo tiene un efecto significativo sobre el bienestar, por lo que se descarta la posibilidad de que la autoestima funcione como modulador en la relación entre bienestar psicológico y el uso inadecuado de internet y RRSS.

Tabla 5.

Medias marginales en función de la Autoestima y el uso inadecuado de internet y RRHH

		Bienestar		
		Media	DT	K-S
Baja Autoestima	**Bajo Riesgo**	67,59	14,51	> 0,200
	Alto Riesgo	70,67	15,21	> 0,200
Alta Autoestima	**Bajo Riesgo**	72,87	14,83	> 0,200
	Alto Riesgo	73,58	15,21	0,009
Levene			0,822	

Tabla 6.

ANOVA 1

	SC	gl	MC	F	p - valor
Modelo corregido	15173,45	3	5057,816	28,111	< 0,001
Uso inadecuado	0,803	1	0,803	0,004	0,947
Autoestima	14864,3	1	14864,3	82,614	< 0,001
Uso inadecuado x Autoestima	58,743	1	58,743	0,326	0,568

ANOVA de medidas independientes con el bienestar socioemocional (EPOCH) como variable dependiente, y uso inadecuado de internet y RRSS (ERA-RSI; bajo riesgo / alto riesgo) y autoestima (ERA; baja autoestima / alta autoestima) como factores.
R2 = 0.214

Respecto a la ANOVA 2 los supuestos de normalidad y homocedasticidad fueron también superados (Tabla 7). Tan solo el grupo de Alto Autoconcepto – Bajo Riesgo no presentó una distribución normal ($p < 0.010$), por lo que se procedió a realizar una ANOVA paramétrica (Tabla 8). Los resultados muestran un ajuste de la ANOVA significativa ($F = 47.062$, $p < 0.001$) con una $R2 = 0.314$. Tan solo el factor Autoconcepto tiene un efecto significativo sobre el bienestar psicológico, comprobándose que aquellas personas con un alto autoconcepto tienen mayor bienestar psicológico. Ni el uso inadecuado de internet y RRSS ni la interacción autoconcepto x riesgo tiene un efecto significativo sobre el bienestar, por lo que se descarta la posibilidad de que el autoconcepto funcione como modulador en la relación entre bienestar psicológico y uso inadecuado de internet y RRSS.

Tabla 7.

Medias marginales en función del Autoconcepto y el uso inadecuado de internet y RRHH

		Bienestar		
		Media	DT	K-S
Bajo Autoconcepto	**Bajo Riesgo**	69.35	14,30	> 0,200
	Alto Riesgo	69.29	15,18	0,072
Alto Autoconcepto	**Bajo Riesgo**	71.96	15.30	0,010
	Alto Riesgo	71.73	15.39	> 0,200
Levene			0,863	

Tabla 8.

ANOVA 2

	SC	gl	MC	F	p - valor
Modelo corregido	22194,66	3	7398,22	47,062	< 0.001
Uso inadecuado	51,895	1	51,895	0,33	0,566
Autoconcepto	21825,3	1	21825,3	138,836	< 0.001
Uso inadecuado x Autoconcepto	156,79	1	156,79	0,997	0,319

ANOVA de medidas independientes con el bienestar socioemocional (EPOCH) como variable dependiente, y uso inadecuado de internet y RRSS (ERA-RSI; bajo riesgo / alto riesgo) y autoconcepto (AF5; bajo autoconcepto / alto autoconcepto) como factores.

R2 = 0.314

5. Discusión

A continuación, se discuten los hallazgos obtenidos en relación con los objetivos específicos y las hipótesis propuestas, contrastándolos con la literatura existe.

En primer lugar, respecto al objetivo de analizar el uso inadecuado de internet y RRSS en función del curso académico y género (O1), se confirmó la primera hipótesis (H1), encontrándose diferencias significativas según el curso académico, mostrando un incremento progresivo del uso problemático desde los primeros cursos de ESO hasta Bachillerato. Este hallazgo es consistente con estudios previos como los realizados por González-Formoso et al. (2020) y Paulus et al. (2022), que encontraron un aumento en la prevalencia del uso problemático de internet y RRSS con la edad, reflejando que a mayor edad mayor es el riesgo de dependencia digital y emocional. En cuanto al género, aunque la segunda hipótesis (H2) planteaba que las adolescentes mujeres presentarían un uso más inadecuado que sus homólogos masculinos, los resultados no respaldaron esta afirmación, ya que no se observaron diferencias significativas entre ambos géneros. Esta discrepancia con la literatura existente (Franco et al., 2023; Klimenko et al., 2024) podría explicarse por diferencias metodológicas (i.e. instrumento de medida) o contextuales (i.e. características de la muestra), indicando la necesidad de estudios adicionales que exploren con mayor profundidad los factores contextuales específicos.

Respecto al segundo objetivo específico (O2), que buscaba determinar si existían diferencias entre grupos de curso académico y género respecto al bienestar socioemocional, autoconcepto y autoestima, los resultados revelaron diferencias significativas únicamente en autoestima según género, observándose una puntuación significativamente más alta en los adolescentes varones. Estos hallazgos concuerdan con investigaciones previas que sugieren que los varones adolescentes suelen presentar una autoestima ligeramente superior a las mujeres (Błachnio et al., 2017; Moreno-Calderón et al., 2022). La ausencia de diferencias en bienestar socioemocional y autoconcepto según el género y curso académico contrasta parcialmente con estudios previos que sí han identificado diferencias significativas, especialmente en etapas avanzadas de la adolescencia (Valkenburg et al., 2022).

Con relación al objetivo O3, evaluación del impacto del uso inadecuado de internet y RRSS en el bienestar socioemocional, tanto la falta de correlación significativa entre ambas variables, cómo la ausencia de efecto del uso inadecuado sobre el bienestar socioemocional en las ANOVA realizadas, refutaban la tercera hipótesis (H3) planteada. Estos hallazgos contrastan parcialmente con la literatura existente, por un lado, en línea con estudios como los de Orben y

Przybylski (2019) que defienden que el impacto es muy pequeño, y por otro, confrontando con estudios como los de Shannon et al. (2022) y Peña et al. (2019), que reportan asociaciones negativas fuertes entre el uso intensivo de RRSS y la disminución en el bienestar psicológico.

En cuanto a la relación existente entre el autoconcepto y la autoestima con el bienestar socioemocional (O4), los resultados confirman la cuarta hipótesis (H4), evidenciando una correlación positiva significativa entre estas variables, tanto a nivel correlacional como en el efecto directo de los factores de autoesquema evidenciados en el ANOVA. Estos resultados están en línea con investigaciones previas (Błachnio et al., 2017; Valkenburg et al., 2022) que resaltan la importancia de contar con una autoestima y un autoconcepto robustos como factores clave para mantener un bienestar emocional saludable durante la adolescencia, especialmente en contextos digitales.

Finalmente, respecto al objetivo (O5) sobre la capacidad moduladora del autoconcepto y la autoestima en la relación entre el uso inadecuado de internet y RRSS y el bienestar socioemocional, los resultados no apoyaron la hipótesis (H5) planteada. Ni la autoestima ni el autoconcepto mostraron un efecto de interacción significativo con el uso inadecuado de internet y RRSS sobre el bienestar socioemocional. Aunque esto contrasta con estudios como los de Orben y Przybylski (2020), podría explicarse porque en este caso específico, la influencia de estos esquemas cognitivos es directa y no moduladora. Es decir, un autoconcepto sólido y una autoestima alta son cruciales para el bienestar socioemocional independientemente del grado de uso inadecuado de internet y RRSS. Este hallazgo sugiere que, aunque la autoestima y el autoconcepto no moderen específicamente la relación estudiada, constituyen factores protectores independientes relevantes para la salud mental adolescente.

En resumen, aunque la hipótesis principal de considerar la autoestima y el autoconcepto como factores moduladores del impacto negativo del uso inadecuado de internet y RRSS en el bienestar socioemocional de los adolescentes no fue confirmada, sí se evidenció una relación significativa entre estos autoesquemas y el bienestar socioemocional. Por otro lado, tampoco se encontró una asociación directa entre el uso problemático de RRSS e internet y el bienestar socioemocional. Estos resultados reflejan la complejidad de las interacciones entre estas variables y sugieren la posibilidad de que existan otros factores mediadores o moduladores no contemplados en este estudio.

Los hallazgos obtenidos en este estudio proporcionan implicaciones valiosas tanto en el ámbito teórico como práctico, particularmente en relación al uso internet de internet y RRSS y su impacto en el bienestar socioemocional de los adolescentes.

Desde el punto de vista teórico, los resultados destacan la complejidad en la relación entre el uso problemático de RRSS e internet y el bienestar emocional, lo que sugiere que esta asociación podría depender en gran medida de otros factores contextuales, personales o familiares no evaluados directamente en este estudio. Esto abre la posibilidad de ampliar los modelos teóricos existentes, integrando nuevas variables que permitan comprender con mayor precisión cómo se relacionan estos elementos. De este modo, la ausencia de una relación directa observada subraya la necesidad de estudiar en profundidad aspectos como la calidad de interacción en línea, tipo específico de actividades digitales y características individuales que puedan modular estos efectos.

En términos prácticos, estos hallazgos enfatizan la necesidad de implementar programas educativos preventivos desde edades tempranas que promuevan un uso saludable, crítico y reflexivo de internet y RRSS. Esto es particularmente relevante considerando la progresiva prevalencia del uso problemático conforme avanzan los adolescentes en su desarrollo académico. Estos programas deberían incorporar componentes formativos destinados no solo al manejo adecuado del entorno digital, sino también a la promoción activa del bienestar socioemocional.

En particular, el estudio revela la importancia crítica de desarrollar intervenciones específicas destinadas a fortalecer la autoestima y el autoconcepto entre adolescentes, ya que se han identificado como elementos independientes esenciales para una buena salud emocional. Estas intervenciones pueden incluir talleres educativos, dinámicas grupales y actividades prácticas que promuevan habilidades como el reconocimiento y regulación emocional, así como estrategias de afrontamiento positivas ante desafíos tanto digitales como del entorno inmediato.

Por último, desde una perspectiva clínica y educativa, se destaca la importancia de evaluar cuidadosamente otros factores contextuales y personales en las intervenciones dirigidas a adolescentes. Considerar variables como la dinámica familiar, la calidad de las relaciones interpersonales, la resiliencia personal y las habilidades de afrontamiento podría ayudar a diseñar intervenciones más completas y efectivas que aborden adecuadamente los factores implicados en la problemática del uso inadecuado de RRSS e internet, contribuyendo así de manera integral al bienestar emocional y social de los jóvenes.

Para concluir, cabe señalar una serie de limitaciones, tanto metodológicas como de recursos, que han podido ir en detrimento de la validez de la presente investigación. En primer lugar, el tipo de muestreo realizado, de carácter no aleatorio, ya que los participantes eran en su totalidad alumnos de un instituto al que se tenía acceso accidental, lo que pone en duda la representatividad de la muestra y en riesgo la validez externa del estudio. Por otro lado, destaca el carácter transversal y correlacional de la investigación, lo que impide asegurar relaciones causales entre las distintas variables.

Respecto a la validez de las medidas tomadas hay que decir que, en general, los constructos psicológicos utilizados (autoestima, autoconcepto y bienestar), gozan de bastante consenso respecto a su definición operativa, y se han utilizado instrumentos ampliamente contrastados en numerosos estudios. Sin embargo, el uso inadecuado de internet y RRSS es un constructo complejo, sin un consenso claro ni instrumentos de medida del todo fiables y válidos. En este caso en cuestión se utilizó el ERA-RSI, que es un instrumento que mide el riesgo de adicción a internet y RRSS a través de una serie de conductas relacionadas con el uso abusivo o inadecuado. La falta de claridad en la definición operativa de aquellos que pretendemos medir, unido al riesgo de poca validez de la escala utilizada, pone en riesgo la validez interna de la presente investigación.

6. Conclusiones

La presente investigación tenía como objetivo principal analizar el autoconcepto y la autoestima como variables moduladoras del impacto del uso inadecuado de internet y las redes sociales (RRSS) sobre el bienestar socioemocional de adolescentes. En este sentido, se han encontrado los siguientes hallazgos principales:

- Se ha confirmado un incremento progresivo del uso problemático de internet y RRSS conforme aumentaba la edad académica, especialmente desde los primeros cursos de ESO hasta Bachillerato. Sin embargo, no se encontraron diferencias significativas entre géneros.
- Se han identificado diferencias significativas en autoestima según género, con una puntuación más alta en adolescentes varones. No obstante, no se encontraron diferencias según curso académico o género para el resto de variables analizadas.
- No se ha observado un impacto directo significativo del uso problemático de internet y RRSS sobre el bienestar socioemocional.
- Se ha encontrado una relación significativa positiva entre los autoesquemas (autoconcepto y autoestima) y el bienestar socioemocional.
- Los resultados no han respaldado la hipótesis de que el autoconcepto y la autoestima funcionasen como variables moduladoras entre el uso problemático de RRSS e internet y el bienestar socioemocional. No obstante, se ha constatado su impacto positivo en el bienestar socioemocional.

En conclusión, aunque la hipótesis principal sobre la moderación por parte del autoconcepto y la autoestima no fue confirmada, el estudio aporta evidencias relevantes sobre la importancia de estos autoesquemas en el contexto digital actual, destacando su valor como factores protectores independientes y enfatizando la necesidad de investigaciones futuras más detalladas para comprender mejor la complejidad de este fenómeno.

Dado el contexto actual y los hallazgos obtenidos en este estudio, es fundamental establecer líneas de investigación futuras que permitan una mejor comprensión del impacto del uso inadecuado de internet y RRSS en el bienestar socioemocional en adolescentes, especialmente en lo que respecto a posibles factores de riesgo o de protección que modulen dicha relación.

En primer lugar, sería relevante profundizar en la exploración de otras variables moderadoras o mediadoras que puedan clarificar aún más esta relación. Por ejemplo, sería

valioso analizar la influencia de estrategias específicas de afrontamiento utilizadas por los adolescentes ante situaciones de estrés o conflicto en línea, identificando cuáles estrategias podrían servir como factores protectores. Además, investigar tipos específicos de uso de RRSS (e.g., uso social activo frente a uso pasivo o de consumo) podría arrojar luz sobre los mecanismos subyacentes en la relación con el bienestar emocional.

Asimismo, incorporar variables relacionadas con el contexto familiar y social podría proporcionar información crucial sobre cómo factores externos al individuo influyen en el uso inadecuado de internet y RRSS. Por ejemplo, variables como la comunicación familiar, el nivel de supervisión parental, o las dinámicas de interacción en grupos de pares podrían ser determinantes en la comprensión del fenómeno estudiado.

Además, sería de gran utilidad realizar estudios longitudinales que permitan observar la evolución del uso problemático de RRSS e internet a lo largo del tiempo. Estos estudios proporcionarían información acerca de la estabilidad y cambio de estas conductas durante etapas críticas del desarrollo adolescente y ayudarían a identificar períodos especialmente vulnerables para intervenir eficazmente. Asimismo, permitirían entender cómo interactúan factores como la autoestima y el autoconcepto con el uso problemático de internet en el medio y largo plazo.

En cuanto a las diferencias de género observadas, especialmente respecto a la autoestima, sería necesario investigar en profundidad las causas subyacentes a estas diferencias. Esto implicaría explorar posibles variables socioculturales y contextuales, tales como expectativas de género, presión social, influencia mediática, entre otras, que podrían explicar por qué los adolescentes varones presentan niveles superiores de autoestima en comparación con sus compañeras. Comprender estas dinámicas permitiría diseñar intervenciones específicas según género, orientadas a promover una autoestima saludable en ambos grupos.

Finalmente, para determinar de forma más concluyente las relaciones causales entre el uso de tecnologías digitales y el bienestar emocional en adolescentes, sería aconsejable implementar estudios experimentales o cuasiexperimentales con metodologías más controladas. Estos estudios permitirían manipular variables específicas del uso de RRSS e internet, observando directamente los efectos sobre el bienestar emocional, y posibilitarían examinar interacciones precisas con otras variables de interés, garantizando así resultados más fiables y generalizables.

En conjunto, estas líneas futuras de investigación no solo mejorarían significativamente la comprensión del fenómeno estudiado, sino que también facilitarían el desarrollo de estrategias de prevención e intervención más efectivas y basadas en evidencia, orientadas a promover el bienestar socioemocional de los adolescentes en una sociedad digital.

7. Referencias

Acar, I. H., Avcılar, G., Yazıcı, G., & Bostancı, S. (2022). The roles of adolescents' emotional problems and social media addiction on their self-esteem. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues, 41*(10), 6838–6847. https://doi.org/10.1007/s12144-020-01174-5

Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors, 64,* 287–293. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006

Argente, E., Vivancos, E., Alemany, J., & García-Fornes, A. (2017). Educando en privacidad en el uso de las RRSS= Educating in Privacy in the Use of Social Networks. *Education in The Knowledge Society (EKS): 18, 2, 2017*, 107-126. https://doi.org/10.14201/eks2017182107126

Arrivillaga, C., Peña, L. R., & Pacheco, N. E. (2022). Uso problemático de RRSS e inteligencia emocional en adolescentes: Análisis de las diferencias por género. *European Journal of Education and Psychology*, *15*(1), 1-16. https://doi.org/10.32457/ejep.v15i1.1748

Aucapiña, E., & Campodónico, N. M. (2024). Revisión sistemática sobre la influencia de las RRSS en la autoestima de los adolescentes. *Revista de Psicología UNEMI*, 73-87. https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol8iss15.2024pp73-87p

Bányai, F., Zsila, Á., Király, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M. D., & Demetrovics, Z. (2017). Problematic Social Media Use: Results from a Large-Scale Nationally Representative Adolescent Sample. *Plos One*, *12*(1), 169839-169839. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0169839

Bernal, S. M. B., Rodríguez, Y. D. L. C. H., Quizhpi, O. S. V., Armijos, M. D. L. C., Maldonado, H. A., & Guerrero, J. A. C. (2018). Adolescentes de básica superior con adicción a internet y redes sociales y relaciones interpersonales. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, *20*(3), 42-68.

Beyens, I., Pouwels, J. L., van Driel, I. I., Keijsers, L., & Valkenburg, P. M. (2020). The effect of social media on well-being differs from adolescent to adolescent. Scientific Reports, 10, 10763. https://doi.org/10.1038/s41598-020-67727-7

Błachnio, A., Przepiorka, A., Senol-Durak, E., Durak, M., & Sherstyuk, L. (2017). The role of personality traits in Facebook and Internet addictions: A study on Polish, Turkish, and

Ukrainian samples. *Computers in Human Behavior*, *100*(68), 269-275. https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.037

Blakemore, S. J., & Mills, K. L. (2014). Is adolescence a sensitive period for sociocultural processing? *Annual Review of Psychology, 65*(1), 187-207. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115202

Chóliz Montanés, M., & Marcos Moliner, M. (2020). Detección temprana y prevención de adicciones tecnológicas en adolescentes. *Madrid: Fundación MAPFRE*.

Clemente, R. G., Laredo, K. M. L., & Garzón, S. T. (2019). El impacto del uso de la red social Instagram en la autoestima del estudiante adolescente. *Revista Internacional de Ciencias Sociales, 8*(3), 197-209. https://doi.org/10.37467/gka-revsocial.v8.2324

Cortés, M. E., & Herrera-Aliaga, E. (2022). Nomofobia: Adicción al teléfono inteligente. Impacto en jóvenes y recomendaciones de su adecuado uso en actividades de aprendizaje en el área salud. *Revista médica de Chile*, *150*(3), 407-408. https://www.revistamedicadechile.cl/index.php/rmedica/article/view/10056

De Vries, D. A., Möller, A. M., Wieringa, M. S., Eigenraam, A. W., & Hamelink, K. (2018). Social comparison as the thief of joy: Emotional consequences of viewing strangers' Instagram posts. *Media psychology*, *21*(2), 222-245. https://doi.org/10.1080/15213269.2016.1267647

Del Prete, A., & Redon Pantoja, S. (2020). Las RRSS on-line: Espacios de socialización y definición de identidad. *Psicoperspectivas*, *19*(1), 86-96. http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-69242020000100086

Díaz Falcón, D., Fuentes Suárez, I., & Senra Pérez, N. D. L. C. (2018). Adolescencia y autoestima: su desarrollo desde las instituciones educativas. *Conrado*, *14*(64), 98-103. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1990-86442018000400098&script=sci_arttext&tlng=pt

Espinoza, L. K. B., Calle, M. A. L., Rodríguez, P. E. R., & Faican, R. G. E. (2022). Desarrollo psicológico del adolescente: una revisión sistemática. *Pro Sciences: Revista de Producción, Ciencias e Investigación*, *6*(42), 389-398. https://doi.org/10.29018/issn.2588-1000vol6iss42.2022pp389-398

Fernández-Bustos, J., González-Martí, I., Contreras, O., & Cuevas, R. (2015). Relación entre imagen corporal y autoconcepto físico en mujeres adolescentes. Revista Latinoamericana de Psicología, 47(1), 25-33. https://doi.org/10.1016/S0120-0534(15)30003-0

Fineberg, N. A., Menchón, J. M., Hall, N., Dell'Osso, B., Brand, M., Potenza, M. N., & Zohar, J. (2022). Advances in problematic usage of the internet research–A narrative review by experts from the European network for problematic usage of the internet. *Comprehensive Psychiatry*, *118*(1), 152346. https://doi.org/10.1016/j.comppsych.2022.152346

Franco, R. M. M., López, A. D., & García, J. A. S. (2023). Impacto de las redes sociales en el rendimiento académico de los adolescentes: Estudio de Instagram y TikTok. *Ciencia y Educación*, *4*(2), 12-23. https://www.cienciayeducacion.com/index.php/journal/article/view/163

Giannini, C. M., Sorolla, M. A., & Vázquez, A. J. (2024). Redes sociales, género y adolescencia: una revisión crítica. Revista Española de Investigación en Psicología, 17(1), 22–39.

González Ramírez, M. T., & Palos Salazar, L. J. (2018). Propiedades psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico para Adolescentes (EPOCH) en estudiantes mexicanos. Revista Intercontinental de Psicología y Educación, 20(1), 59-76. https://www.redalyc.org/journal/5739/573965471004/html/

González-Formoso, C., et al. (2020). Detección precoz del uso problemático de Internet en adolescentes, en pediatría de atención primaria. Revista Española de Salud Pública, 94, 1–12. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11582852/#:~:text=objetiv%C3%B3%20un%20uso%20problem%C3%A1tico%20de,60%2C6

Güemes-Hidalgo, L., De Santos-Cardenal, M., Estrada-Méndez, M., & Moreno-Gutiérrez, M. (2017). Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. Pediatría Integral, XXI (4), 230-236.https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2010.08.020

Huaytalla, K. P. C., Vega, S. R., & Soncco, J. J. (2016). Riesgo de adicción a RRSS, autoestima y autocontrol en estudiantes de secundaria. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, *9*(1), 9-15. https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/236

Iglesias, M. L., Tapia-Frade, A., & Velasco, C. M. R. (2023). Patologías y dependencias que provocan las RRSS en los jóvenes nativos digitales. *Revista de comunicación y salud*, *13*(1), 1-22. https://doi.org/10.35669/rcys.2023.13.e301

Instituto Nacional de Estadística. (2024). *Población que usa Internet en los últimos tres meses: Tipo de actividades realizadas por Internet*. https://ine.es/ss/Satellite?c=INESeccion_C&cid=1259925528782&p=1254735110672&pagename=ProductosYServicios%2FPYSLayout

Instituto Nacional de Estadística. (2024). Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de Información y Comunicación en los hogares. https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=estadistica_C&cid=1254736176741&menu=ultiDatos&idp=1254735976608

Jara, C. R., Vargas, F. H., Sanhueza, F., Núñez, P., Inostroza, E., Solís, A., & Contreras, D. (2018). Adicción a Internet y uso de RRSS en adolescentes: una revisión. *Revista española de drogodependencias*, (43), 39-54. https://www.aesed.com/upload/files/v43n4-2-rrss.pdf

Jiménez, M. D. L. V. M., & Domínguez, S. F. (2019). Uso problemático de internet en adolescentes españoles y su relación con autoestima e impulsividad. *Avances en psicología latinoamericana*, *37*(1), 103-119.

Johansson, A., & Götestam, K. G. (2004). Internet addiction: characteristics of a questionnaire and prevalence in Norwegian youth (12–18 years). *Scandinavian journal of psychology*, *45*(3), 223-229.

Kennedy, K. (2019). Positive and negative effects of social media on adolescent well-being. Minnesota State University, Mankato.

Kern, M. L., Benson, L., Steinberg, E. A., & Steinberg, L. (2016). The EPOCH Measure of Adolescent Well-Being. Psychological Assessment, 28(5), 586–597. Recuperado de https://doi.org/10.1037/pas0000201

Klimenko, O., Hernández Flórez, N. E., Carmona Carmona, P., Mesa Herrera, J. A., & Patiño Parra, J. G. (2024). Riesgo de adicción a RRSS e internet, habilidades sociales y bienestar psicológico en estudiantes de básica secundaria. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte (73)*, 38-71. https://doi.org/10.35575/rvucn.n73a3

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International journal of environmental research and public health*, *14*(3), 311. https://doi.org/10.3390/ijerph14030311

Lardies, F., & Potes, M. V. (2022). RRSS e identidad: ¿desafío adolescente? *Avances en Psicología*, *30*(1), 2528-2528. https://doi.org/10.33539/avpsicol.2022.v30n1.2528

Li, X., Vanderloo, L. M., Keown-Stoneman, C. D., Cost, K. T., Charach, A., Maguire, J. L., & Birken, C. S. (2021). Screen use and mental health symptoms in Canadian children and youth

during the COVID-19 pandemic. *JAMA Network Open*, *4*(12), 2140875-2140875. https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2021.40875

López-Iglesias, M., Tapia-Frade, A., & Ruiz-Velasco, C.-M. (2023). Patologías y dependencias que provocan las RRSS en los jóvenes nativos digitales. *Revista de Comunicación y Salud, 13*(1), 1-21. https://doi.org/10.35669/rcys.2023.13.e301

López-Sáez, M. Á., Pérez-Torres, V., Pastor, Y., Lobato-Rincón, LL, Thomas-Currás, H., & Angulo-Brunet, A. (2024). Uso de redes sociales en adolescentes: motivación, estrés de minorías y bienestar eudaimónico. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, *40* (2), 272-279. https://doi.org/10.6018/analesps.556871

Lorenzo-Rumbo, A., Giménez-Miralles, M., & Martín-Galán, M. (2025). Impacto de la adicción a redes sociales en asistencia y rendimiento académico: diferencias según género en estudiantes de Educación Secundaria [Impact of Social Media Addiction on Attendance and Academic Performance: Gender Differences among Secondary Education Students]. European Public & Social Innovation Review, 10, 1–14. https://doi.org/10.31637/epsir-2025-959

Maciejewski, D. F., Keijsers, L., van Lier, P. A. C., Branje, S. J. T., Meeus, W. H. J., & Koot, H. M. (2019). Most fare well—But some do not: Distinct profiles of mood variability development and their association with adjustment during adolescence. *Developmental Psychology, 55*(2), 434–448. https://doi.org/10.1037/dev0000650

Malagi, V. (2022). Analyzing the Intricacies of Developmental Patterns in Adolescents-A Systematic Review of the Existing Literature. *Journal of Positive School Psychology*, *6*(5), 921-938. https://mail.journalppw.com/index.php/jpsp/article/view/5938

Malo-Cerrato, S., Martín-Perpiñá, M. D. L. M., & Viñas-Poch, F. (2018). Excessive use of social networks: Psychosocial profile of Spanish adolescents. *Comunicar*, *26*(56), 101-110. https://eric.ed.gov/?id=EJ1183382

Markus, H. (1977). Self-schemata and processing information about the self. *Journal of Personality and Social Psychology, 35*(2), 63–78. https://doi.org/10.1037/0022-3514.35.2.63

Meerkerk, G. J., Van Den Eijnden, R. J., Vermulst, A. A., & Garretsen, H. F. (2009). The compulsive internet use scale (CIUS): some psychometric properties. *Cyberpsychology & behavior*, *12*(1), 1-6. https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0181

Mohedano, F. O., & Hernández, F. P. (2021). Predicción del bienestar sobre el uso de pantallas inteligentes de los niños. *Comunicar: Revista Científica de Comunicación y Educación*, (66), 119-128. DOI:10.3916/C66-2021-10

Moliner, M. M., & Montañés, M. C. (2020). Comorbilidad entre adicciones comportamentales en la adolescencia. *Revista española de drogodependencias*, (45), 86-95. https://producciocientifica.uv.es/documentos/6018abdb5ef7445b739d5d00

Moreno-Calderón, E. L., Chávez-Castro, M., Puerta-Cortés, D. X., & García-Murillo, A. C. (2022). El autoconcepto en mujeres usuarias de Instagram: un modelo de mediación de la autocompasión. *Tésis Psicológica*, *17*(2), 1-22. https://doi.org/10.37511/tesis.v17n2a6

Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). The association between adolescent well-being and digital technology use. Nature Human Behaviour, 3(2), 173–182. https://doi.org/10.1038/s41562-018-0506-1

Orben, A., & Przybylski, A. K. (2020). Teenagers, screens and social media: A narrative review of reviews and key studies. Nature Human Behaviour, 4, 720-735. https://doi.org/10.1038/s41562-020-0884-5

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2023). *Clasificación internacional de enfermedades (CIE-11)*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud. https://www.who.int/standards/classifications/classification-of-diseases

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2023). *La salud de los adolescentes y los adultos jóvenes.* https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions

Ortiz, R. V., Almenara, J. C., Ruiz, U. G., & Robles, B. F. (2021). Problemática de estudio e investigación de la adicción a las RRSS online en jóvenes y adolescentes. *Revista Tecnología, Ciencia y Educación*, (18), 99-125.

Paulus, F. W., Joas, J., Gerstner, I., Kühn, A., Wenning, M., Gehrke, T., Burckhart, H., Richter, U., Nonnenmacher, A., Zemlin, M., Lücke, T., Brinkmann, F., Rothoeft, T., Lehr, T., & Möhler, E. (2022). Problematic Internet Use among Adolescents 18 Months after the Onset of the COVID-19 Pandemic. Children (Basel), 9(11), 1724. https://doi.org/10.3390/children9111724

Peña, G. J. R., Almazán, O. M., & Atizapán, U. N. I. T. E. C. (2019). Ansiedad y autoestima: su relación con el uso de RRSS en adolescentes mexicanos. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, *22*(1), 367. https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol22num1/Vol22No1Art20.pdf

Peña, G. J. R., Almazán, O. M., & Atizapán, U. N. I. T. E. C. (2019). Ansiedad y autoestima: su relación con el uso de RRSS en adolescentes mexicanos. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, *22*(1), 367. https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol22num1/Vol22No1Art20.pdf

Peña, G. J. R., Almazán, O. M., & Atizapán, U. N. I. T. E. C. (2019). Ansiedad y autoestima: su relación con el uso de RRSS en adolescentes mexicanos. Revista Electrónica de Psicología Iztacala, 22(1), 367.

Pérez Cabrejos, R. G., Rodríguez Galán, D. B., Colquepisco Paúcar, N. T., & Enríquez Ludeña, R. L. (2021). Consecuencias de la nomofobia en adolescentes: una revisión sistemática. *Conrado*, *17*(81), 203-210. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1990-86442021000400203&script=sci_arttext

Prinstein, M. J., Nesi, J., & Telzer, E. H. (2020). Commentary: An updated agenda for the study of digital media use and adolescent development–future directions following Odgers & Jensen (2020). *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, *61*(3), 349-352. https://doi.org/10.1111/jcpp.13219

Poch, F. V. (2009). Uso autoinformado de Internet en adolescentes: perfil psicológico de un uso elevado de la red. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, *9*(1), 109-122.

Puerta-Cortés, D. X., & Carbonell, X. (2013). Uso problemático de Internet en una muestra de estudiantes universitarios colombianos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, *31*(3), 620-631.

Reer, F., Tang, WY, y Quandt, T. (2019). Bienestar psicosocial y participación en las RRSS: los roles mediadores de la orientación a la comparación social y el miedo a perderse algo. *New Media & Society*, *21* (7), 1486-1505. https://doi.org/10.1177/1461444818823719

Reolid-Martínez, R. E., Flores-Copete, M., López-García, M., Alcantud-Lozano, P., Ayuso-Raya, M. C., & Escobar-Rabadán, F. (2016). Frecuencia y características de uso de Internet por adolescentes espanoles: Un estudio transversal. *Archivos argentinos de pediatría*, *114*(1), 6-13.

Reyes, V. P., Amaya, J. A. Á., & Capps, J. W. (2021). Relación del uso de RRSS con la autoestima y la ansiedad en estudiantes universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología Nueva Época*, *3*(1), 139-149. https://revistacneipne.org/index.php/cneip/article/view/116

Rial, A., Gómez, P., Varela, J., & Braña, T. (2014). Actitudes, percpeciones y uso de internet y las redes sociales entre los adolescentes de la comunidad gallega. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, *30*(2), 642–655. https://doi.org/10.6018/analesps.30.2.159111

Rothwell, J. (2023, October 13). Teens spend average of 4.8 hours on social media per day. Gallup News. https://news.gallup.com/poll/512576/teens-spend-average-hours-social-media-per-day.aspx

Santos, C. D., & Vallín, L. S. (2018). La ansiedad en la adolescencia. *RqR Enfermería Comunitaria*, *6*(1), 21-31. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6317303

Serna-Arbeláez, D., Terán-Cortés, C. Y., Vanegas-Villegas, A. M., Medina-Pérez, Ó. A., Blandón-Cuesta, O. M., & Cardona-Duque, D. V. (2020). Depresión y funcionamiento familiar en adolescentes de un municipio de Quindío, Colombia. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, *19*(5). http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1729-519X2020000600016&script=sci_arttext

Shannon, H., Bush, K., Villeneuve, P. J., Hellemans, K. G. C., & Guimond, S. (2022). Problematic social media use in adolescents and young adults: Systematic review and meta-analysis. *JMIR Mental Health, 9*(4), 1–12. https://doi.org/10.2196/33450

Sicilia, M., Palazón, M., López, I., & López, M. (2022). *Marketing en RRSS*. Alpha Editorial.

Soria, P., & de Jesús Villegas-Villacres, N. (2024). Adicción a las RRSS y su relación con la autoestima en adolescentes. *Psicología Unemi*, *8*(14), 19-29. https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol8iss14.2024pp19-29p

Twenge, J. M., & Martin, G. N. (2019). Diferencias de género en las asociaciones entre el uso de medios digitales y el bienestar psicológico: evidencia de tres grandes conjuntos de datos. Journal of Adolescence.

Vaingankar, J. A., Van Dam, R. M., Samari, E., Chang, S., Seow, E., Chua, Y. C., & Subramaniam, M. (2022). Social media–driven routes to positive mental health among youth: Qualitative enquiry and concept mapping study. *JMIR Pediatrics and Parenting*, *5*(1), 32758. https://pediatrics.jmir.org/2022/1/e32758/

Valencia-Ortiz, R., Almenara, J. C., & Ruiz, U. G. (2020). Influencia del género en el uso de RRSS por el alumnado y profesorado. *Campus virtuales*, *9*(1), 29-39. https://biblioteca.isfodosu.edu.do/opactmpl/files/alertas/InfluenciaGeneroUsoRedesSocialesAlumnadoProfesorado.pdf

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

Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Current Opinion in Psychology, 44,* 58–68. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.017

Valkenburg, P. M., Pouwels, J. L., Beyens, I., Driel, I. I. van, & Keijsers, L. (2021). Adolescents' Social Media Experiences and Their Self-Esteem: A Person-Specific Susceptibility Perspective. *Technology, Mind, and Behavior, 2*(2). https://doi.org/10.1037/tmb0000037

Vázquez, C., & Mouján, J. F. (2016). Adolescencia y Sociedad-La construcción de identidad en tiempos de inmediatez. *PSOCIAL*, *2*(1), 38-55. https://doi.org/10.62174/%7bpsocial}.v2i1.1477

Verduyn, P., Gugushvili, N., Massar, K., Täht, K., & Kross, E. (2020). Social comparison on social networking sites. *Current opinion in psychology*, *36*(1), 32-37. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.04.002

Viejo, C., & Ortega-Ruiz, R. (2015). Cambios y riesgos asociados a la adolescencia. *Psychology, Society & Education, 7*(2), 109-118. https://doi.org/10.25115/psye.v7i2.527

Vogels, E. A., & Gelles-Watnick, R. (2023, April 24). *Teens and social media: Key findings from Pew Research Center surveys*. Pew Research Center. https://www.pewresearch.org/short-reads/2023/04/24/teens-and-social-media-key-findings-from-pew-research-center-surveys/https://www.pewresearch.org/short-reads/2023/04/24/teens-and-social-media-key-findings-from-pew-research-center-surveys/

Yana-Salluca, M., Adco-Valeriano, D. Y., Alanoca-Gutierrez, R., & Casa-Coila, M. D. (2022). Adicción a las RRSS y la procrastinación académica en adolescentes peruanos en tiempos de coronavirus Covid-19. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, *25*(2), 129-143. https://doi.org/10.6018/reifop.513311

Anexo 1. Comisión de investigación

Villaviciosa de Odón, 29 de enero de 2025

Estimado/a investigador/a,

La Comisión de Investigación de la Escuela de Doctorado e Investigación, una vez revisada la documentación e información, remitida por el investigador responsable con fecha 15/01/2025, relativa al proyecto abajo indicado, autoriza su desarrollo en la Universidad Europea.

Título del proyecto:	Efecto modulador del autoconcepto y la autoestima en el impacto del uso inadecuado de internet y RRSS en el bienestar socioemocional de los adolescentes.
Tipo de proyecto:	TFM
Investigador/a responsable:	CABALLER HERNANDEZ- AMPARO

Código CI:	2025-114
Código OTRI:	Sin especificar
Código Departamento:	Sin especificar
Dictamen:	APROBADO

Atentamente,

Universidad Europea
ESCUELA DE DOCTORADO E INVESTIGACIÓN

Fdo. Óscar García López

Director de la Escuela de Doctorado e Investigación

ci@universidadeuropea.es