

AUTOESTIMA Y APROBACIÓN DIGITAL EN LA PREADOLESCENCIA: INCIDENCIA EN LA CONSTRUCCIÓN DE LA IDENTIDAD

Facultad de Ciencias de la
Educación

Cindy Cristina Bolívar Castañeda
Danna Lucrecia Vallejo Ortega

N.º EDCI22/2026



UNIVERSIDAD
La Gran Colombia



Resumen

La construcción de la autoestima y la identidad en la preadolescencia constituye un proceso fundamental para el desarrollo personal. En la actualidad, este proceso se encuentra fuertemente influenciado por la cultura digital, caracterizada por la validación constante, la comparación social y la exposición a modelos idealizados en redes sociales. El presente documento analiza cómo estas dinámicas inciden en la forma en que los preadolescentes se perciben a sí mismos y construyen su identidad. A partir de la revisión de diferentes autores, se evidencia que la autoestima puede volverse dependiente de la aprobación externa, generando inseguridad, presión social y confusión identitaria. Sin embargo, también se reconoce que los entornos digitales pueden funcionar como espacios de interacción, aprendizaje y construcción de vínculos. Finalmente, se plantea la importancia del acompañamiento educativo en el desarrollo de una autoestima más autónoma y crítica frente al uso de las redes sociales.

Palabras clave

Autoestima, identidad, preadolescencia, redes sociales, validación digital.

Abstract

The construction of self-esteem and identity during preadolescence is a fundamental process for personal development. Currently, this process is strongly influenced by digital culture, characterized by constant validation, social comparison, and exposure to idealized models on social media. This paper analyzes how these dynamics affect the way preadolescents perceive themselves and build their identity. Based on a review of different authors, it is evident that self-esteem may become dependent on external validation, generating insecurity, social pressure, and identity confusion. However, digital environments can also function as spaces for interaction, learning, and relationship building. Finally, the importance of educational support in fostering a more autonomous and critical self-esteem in relation to social media use is highlighted.

Keywords

digital validation, identity, preadolescence, self-esteem, social media.

Cómo citar / How to cite?:

Bolívar Castañeda, C. C. y Vallejo Ortega, D. L. (2026).
Autoestima y aprobación digital en la preadolescencia:
incidencia en la construcción de la identidad [documento de
trabajo n.º EDCI22]. Universidad La Gran Colombia.
<https://handle.xxxxxxxx>

1. Introducción

Qué borrosa es la línea que divide la infancia de la adolescencia. Muchas veces no hay un momento exacto en el que un niño deja de serlo para convertirse en adolescente; más bien se trata de un proceso gradual, lleno de cambios, descubrimientos e incluso contradicciones. La transición de niños a adolescentes es un proceso de metamorfosis clave para el desarrollo de su personalidad, ya que es en esta etapa donde comienzan a construirse muchas de las ideas que cada persona tendrá sobre sí misma.

Durante estos años no solo cambian los intereses o las formas de relacionarse con los demás, sino también la manera en que cada individuo se percibe y se valora. Poco a poco empiezan a formarse gustos, opiniones y formas de actuar que más adelante se consolidarán como parte de la identidad personal. Más adelante, esto se verá reflejado en el resto de su vida. En la adultez, muchas personas recuerdan sus gustos de la adolescencia como algo que todavía forma parte de quienes son, al igual que su manera de relacionarse con los demás. Incluso, algunas de las decisiones importantes de la vida (como elegir una carrera, un trabajo o un proyecto personal) pueden tener su origen en experiencias o intereses que comenzaron durante esa etapa.

Todos pasamos por ello; todos conservamos una percepción de nuestra versión adolescente que, de alguna manera, termina reflejándose en nuestro yo del presente. Recordamos cómo pensábamos, qué nos gustaba, qué nos hacía sentir inseguros o qué cosas nos definían frente a los demás. Sin embargo, las infancias actualmente se desarrollan en un contexto muy distinto al de generaciones anteriores. Hoy en día están profundamente atravesadas por las redes sociales, un entorno donde la validación, la comparación constante y la exposición a modelos idealizados se vuelven parte del día a día. En este escenario, los niños y preadolescentes no solo construyen su identidad a partir de su entorno cercano, sino también a partir de lo que observan en el mundo digital, lo que puede influir de manera significativa en la forma en que desarrollan su autoestima y en cómo empiezan a percibirse a sí mismos.

2. Metodología

La metodología que se utilizó dentro del presente documento tuvo un enfoque cualitativo. Concretamente, se hizo un ejercicio de revisión documental de artículos de investigación e información digital.

3. Resultados

A partir del análisis realizado, fue posible identificar distintos hallazgos relevantes. En primer lugar, las redes sociales se han convertido en un espacio clave para la construcción de identidad en niños y preadolescentes. Asimismo, la comparación constante influye directamente en la autoestima, mientras que la validación digital puede generar cierta dependencia emocional.

También se evidenció que la exposición continua a modelos idealizados afecta la percepción del yo y que la identidad digital forma parte del desarrollo personal y social de las nuevas generaciones. Sin embargo, reducir las redes sociales únicamente a sus riesgos sería simplificar demasiado el fenómeno. Estos espacios también pueden convertirse en lugares de aprendizaje, interacción, creatividad y construcción de vínculos.

Muchos jóvenes encuentran allí espacios para expresarse, descubrir intereses o sentirse parte de una comunidad. La búsqueda de aprobación no debe entenderse exclusivamente como una debilidad, sino también como una necesidad humana de reconocimiento y pertenencia, especialmente presente durante esta etapa del desarrollo. Aun así, resulta fundamental promover una relación más consciente con estos entornos digitales.

Cuando la autoestima depende únicamente de la validación externa, el valor personal se vuelve frágil y cambiante, condicionado por la opinión de otros. Esto muestra la necesidad de comprender el fenómeno desde una mirada crítica y equilibrada, reconociendo tanto las posibilidades como los riesgos que acompañan la cultura digital actual.

En este sentido, se destacan algunos aspectos clave que permiten comprender con mayor claridad la incidencia de las redes sociales en el desarrollo socioemocional de los preadolescentes: la autoestima se encuentra profundamente influenciada por la cultura digital; la validación externa puede condicionar la percepción del yo; la comparación social afecta el bienestar emocional; las redes sociales funcionan como espacios de construcción de identidad; y, finalmente, se hace necesario fomentar una autoestima más autónoma, capaz de sostenerse más allá de la aprobación virtual.

4. Discusión

En el contexto actual, los preadolescentes crecen en un mundo donde gran parte de sus relaciones, inseguridades y formas de reconocimiento pasan por una pantalla. Las redes sociales se han convertido en espacios que acompañan su día a día, influyendo no solo en la manera en que se comunican, sino también en la forma en que aprenden a verse a sí mismos. En una etapa tan sensible para la construcción de la identidad, la validación externa, la comparación constante y la exposición a modelos idealizados comienzan a ocupar un lugar importante en la percepción del propio valor.

Poco a poco, la autoestima puede empezar a construirse a partir de la aprobación social, condicionando la manera en que los jóvenes se relacionan consigo mismos y con los demás. Resulta inquietante pensar que muchos preadolescentes comienzan a medir su valor a través de interacciones digitales: un comentario, un número de seguidores o la cantidad de "me gusta" recibidos. No se trata únicamente de entretenimiento o interacción social; detrás de estas dinámicas también se encuentran procesos emocionales y de construcción personal. En ocasiones, parecer "interesante",

“atractivo” o “popular” parece tener más peso que simplemente sentirse suficiente siendo uno mismo.

Esta necesidad de reconocimiento no surge de la nada, sino de un entorno digital que constantemente expone vidas editadas, cuerpos idealizados y estándares difíciles de alcanzar. Diversos autores han analizado este fenómeno desde diferentes perspectivas. Barba (2025), por ejemplo, aborda la identidad digital desde un enfoque jurídico, señalando que los niños y adolescentes tienen derecho a la protección de su imagen y de su identidad en entornos digitales. Su planteamiento permite entender que la construcción del “yo” no solo involucra aspectos emocionales, sino también derechos que deben ser protegidos en una época donde la exposición digital comienza cada vez más temprano.

Por su parte, Martín Martínez y Castiblanco Carrasco (2024) analizan la identidad desde la relación con los otros, destacando que las redes sociales funcionan como espacios donde los jóvenes construyen su “yo digital” a través de la interacción, la empatía y el reconocimiento social. Esto resulta especialmente importante en la preadolescencia, una etapa en la que la necesidad de pertenecer y sentirse aceptado adquiere una gran relevancia.

Muchas veces, la imagen que los jóvenes construyen en redes termina convirtiéndose en una versión cuidadosamente moldeada de sí mismos, influenciada por aquello que creen que los demás esperan ver. Desde un enfoque psicológico, Wang *et al.* (2017) explican cómo la comparación social en redes influye en la autoestima y el bienestar subjetivo. Sus aportes muestran que la constante exposición a modelos idealizados puede afectar la percepción que los jóvenes tienen de sí mismos, generando sentimientos de insuficiencia, inseguridad o dependencia emocional frente a la aprobación externa. De manera similar, Chingay Yaipén *et al.* (2023) señalan que el uso intensivo de redes sociales puede influir en las dinámicas emocionales y sociales de los adolescentes, afectando tanto la forma en que se relacionan con otros como la manera en que construyen su autopercepción.

5. Aspectos clave

- El impacto de las redes en el desarrollo de identidad es con mucho uno de los fenómenos sociales que merece ser estudiado en la actualidad.
- Las redes actualmente no cuentan con un filtro efectivo que permita que la información que circula llegue a las personas de forma oportuna sobre todo en lo que toca a niñas, niños y adolescentes.

6. Conclusiones

La construcción de la autoestima y la identidad en la preadolescencia siempre ha sido un proceso complejo, pero en la actualidad se encuentra profundamente atravesado por las dinámicas de la cultura digital. Las redes sociales no solo forman parte del

entretenimiento cotidiano de niños y adolescentes, sino también de los espacios donde aprenden a relacionarse, expresarse y reconocerse a sí mismos. En medio de interacciones constantes, modelos idealizados y dinámicas de aprobación, muchos jóvenes comienzan a construir su autopercepción a partir de la mirada de los otros, otorgándole a la validación digital un lugar cada vez más importante en la manera en que valoran quiénes son.

A lo largo de este trabajo fue posible comprender que la influencia de las redes sociales no debe analizarse únicamente desde una postura negativa o alarmista. Si bien la comparación constante y la búsqueda de aprobación pueden afectar la autoestima, generar inseguridades o dependencia emocional, estos entornos también representan espacios de interacción, aprendizaje y construcción de vínculos sociales. El problema no radica exclusivamente en la existencia de las redes sociales, sino en la forma en que los preadolescentes aprenden a relacionarse con ellas y en el peso que llegan a otorgarle a la aceptación virtual dentro de su desarrollo personal.

Los aportes de los distintos autores permitieron entender que este fenómeno involucra dimensiones emocionales, sociales e incluso jurídicas. La identidad digital se ha convertido en una extensión de la identidad personal, especialmente en generaciones que crecieron rodeadas de tecnología y exposición constante. Por esta razón, resulta necesario promover procesos de acompañamiento emocional y alfabetización digital que ayuden a los jóvenes a desarrollar una relación más crítica y consciente con estos espacios. En este sentido, el papel de la educación y de los adultos que acompañan estas etapas resulta fundamental.

Más allá de limitar el acceso a las redes sociales, se vuelve importante crear espacios donde niños y preadolescentes puedan fortalecer su autoestima, construir una identidad más autónoma y comprender que su valor personal no depende exclusivamente de la aprobación externa. Al final, aprender a reconocerse a sí mismos fuera de la lógica de los "me gusta" puede convertirse en una de las herramientas más importantes para su bienestar emocional presente y futuro.

Referencias

- Barba, V. (2025). Derecho a la identidad digital y protección de niños, niñas y adolescentes frente a la exposición prematura en redes. *Revista de Ciencias Sociales (Valparaíso)*, (87), 45-92.
<https://revistas.uv.cl/index.php/rccs/article/view/5008>
- Chingay Yaipén, H., Farro Zapata, E. y Dávila Cisneros, J. (2023). Clima social familiar y adicción a las redes sociales en educandos de nivel secundario. *Praxis pedagógica*, 23(35), 52-68.
<https://doi.org/10.26620/uniminuto.praxis.23.35.2023.52-68>
- Martín Martínez, S. G. y Castiblanco Carrasco, R. A. (2024). Identidad y relaciones de alteridad entre adolescentes: disquisiciones acerca de su construcción en el

escenario digital. *Contratexto*, (41), 166-182.
<https://doi.org/10.26439/contratexto2024.n41.6640>

Wang, J.-L., Wang, H.-Z., Gaskin, J., & Hawk, S. (2017). The mediating roles of upward social comparison and self-esteem and the moderating role of social comparison orientation in the association between social networking site usage and subjective well-being. *Frontiers in Psychology*, 8, 771.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00771>



UNIVERSIDAD
La Gran Colombia