

## Respuestas conductuales de estrés ante los estereotipos de redes sociales digitales en adolescentes.

### Behavioural stress responses to digital social networking stereotypes in adolescents.

*K. Shakti Reyes-Barrera*

---

#### Abstract:

Adolescence is a stage of development in which there is a transition that involves various changes in different areas of the subject's life, a very important one being the social sphere, i.e., affective or friendly relationships, including development in spaces where identification with peers evolves and, although it is present throughout life, it plays a fundamental role at this stage. Knotted to this, during this period the perception of body image significantly influences the construction of self-image, a process that today tends to be influenced by spaces such as social networks where the creators of content within these networks, through their own image or advertising of beauty products or aesthetic procedures, establish a series of standards that present a "perfect" image with a standard of beauty that seeks to be replicated by users and consumers of such content. The main objective of this article is to make a review of the problem in order to demonstrate the impact of these beauty standards that are being imposed and consumed within digital networks. This impact, which after the review has been shown, is being negative for the self-perception that adolescents have of themselves, comparing themselves with the figures represented in networks and as a consequence negative repercussion such as generating high levels of stress, self-esteem problems as a result of the comparison of themselves with the images represented in networks, even leading to the development of mental disorders such as anxiety and depression.

#### Keywords:

*Adolescence, beauty standards, stress, social networks*

---

#### Resumen:

La adolescencia es una etapa del desarrollo donde existe una transición que implica diversos cambios en distintos ámbitos de la vida del sujeto, uno muy importante es el ámbito social, es decir, las relaciones afectivas o amistosas incluyendo el desenvolvimiento en espacios donde la identificación con los pares evoluciona, y que si bien, está presente durante toda la vida, en esta etapa juega un papel fundamental. Anudado a esto, durante este periodo la percepción de la imagen corporal influye significativamente en la construcción de la autoimagen, proceso en el que hoy en día tienden a influir espacios, como las redes sociales donde las personas creadoras de contenido dentro de estas redes, a través de su propia imagen o publicidad de productos de belleza o procedimientos estéticos, se establece una serie de estándares que presentan una imagen "perfecta" con un estándar de belleza que busca ser replicado por los usuarios y consumidores de dicho contenido. El objetivo principal de este artículo es realizar una revisión del problema para a su vez, evidenciar el impacto que están teniendo dichos estándares de belleza que están siendo impuestos y consumidos dentro de las redes digitales. Dicho impacto, que tras la revisión se ha mostrado, está siendo negativo para la autopercepción que tienen los adolescentes de sí mismos, comparándose con las figuras representadas en redes y como consecuencia repercusiones negativas como generar altos niveles de estrés, problemas de autoestima a raíz de la comparación de sí mismos con las imágenes representadas en redes, llevando incluso al desarrollo de trastornos mentales como Ansiedad y Depresión.

#### Palabras Clave:

*Adolescencia, estándares de belleza, estrés, redes sociales*

---

<sup>a</sup> Autor | Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo | Instituto de Ciencias de la Salud | San Agustín Tlaxiaca-Hidalgo | México,

<https://orcid.org/0009-0009-5102-4014>, Email: shaktireyes16@icloud.com

Fecha de recepción: 14/04/2024, Fecha de aceptación: 23/10/2024, Fecha de publicación: 05/12/2024

DOI: <https://doi.org/10.29057/icsa.v13i25.12752>



## Introducción

De acuerdo a las cifras del *Digital 2024: global overview report*, publicado a finales de enero del año 2024, se ha reportado que las redes sociales forman parte de la cotidianidad de la vida actual de al menos 5 billones de personas en todo el mundo, esto representa un 62.3% de la población mundial total (Kemp, 2024).

Estas redes sociales digitales, si bien permiten una manera de conectar con el mundo entero, también representan un espacio de exhibición de las vidas de los usuarios, quienes en su mayoría comparten a diario sus actividades cotidianas y al mismo tiempo interactúan con el contenido de otros usuarios, dicha actividad se manifiesta particularmente entre los adolescentes y adultos jóvenes y a su vez estas acciones traspasan los límites de las relaciones directas (Ramas, 2016).

Anudado a esto, los *Influencers* actualmente se han convertido en un fenómeno dentro de las diversas plataformas digitales pues son quienes se dedican a compartir mayormente los aspectos de su vida y personalidad en estas aplicaciones, elementos que conectan con los diferentes consumidores de contenido digital (Viñuelas-García, 2017).

A su vez, estos medios digitales están llenos de tendencias, estilos de vida, hábitos y modas, los cuales tienden a promoverse dentro de las redes y así mismo, promover ciertos estándares o cánones de belleza tanto para hombres como para mujeres, lo que lleva a que los usuarios y usuarias de las redes sociales aspiren en su mayoría a alcanzar estos ideales de belleza para poder ajustarse a los estereotipos mostrados en estas plataformas y generar así un sentimiento de pertenencia (Nixon, 2020).

Por lo tanto, esto puede producir consecuencias a la salud física y mental de los usuarios, como altos niveles de estrés, ansiedad, problemas de autoestima, desórdenes alimenticios e incluso depresión al sentir que no se logra cumplir con los estereotipos que están siendo visualizados en redes sociales (Martín & Chaves, 2022).

El objetivo de esta revisión es conocer las respuestas conductuales que tienen los adolescentes ante los estereotipos promovidos dentro de las redes sociales digitales y a su vez el impacto generado en esta población con la imposición de estos estereotipos.

## Factores estresores en la adolescencia

El periodo conocido como adolescencia es una etapa de transición del desarrollo que implica tanto cambios físicos como cognitivos, emocionales y sociales, y que la variación de este desarrollo depende de los entornos sociales, culturales y económicos (Papalia et al., 2017).

La adolescencia puede ser experimentada con niveles elevados de tensión y estrés debido a las transformaciones y cambios a nivel físico, psicológico y social que experimentan los jóvenes. Los desafíos propios de esta fase pueden hacer que cualquier situación o aspecto de la vida diaria sea considerado estresante (Jorge & Cardozo, 2019).

Ámbitos como el hogar, la escuela y el grupo de amigos implican ciertas demandas sociales, emocionales y académicas (Méndez et al., 2018). Estas demandas pueden ser diversas y algunos ejemplos serían: obtener buenos resultados escolares, la toma de decisiones sobre la carrera profesional que se aspira a construir, las relaciones amorosas y de amistades que a su vez conllevan a un sentido de pertenencia e identidad; además de casos extraordinarios o acontecimientos traumáticos, como desastres naturales, pérdidas familiares, abuso físico y/o sexual, estar expuesto a la violencia en casa o en el lugar donde se vive, así como las distintas adversidades que pueden ser enfermedades ya sea personales o familiares, dificultades económicas y demás obstáculos en la vida cotidiana que llegan a constituirse en una acumulación de sucesos estresantes (Morales & Moysén, 2015).



Figura 1. Cambios en la adolescencia

Fuente: Diseño propio con información de (Papalia et al., 2017).

## Consecuencias del estrés en la adolescencia

El estrés sucede cuando se presentan cambios en el medio externo o interno y en el organismo son

interpretados como una amenaza a la homeostasis del mismo (Duval et al., 2010).

El estrés puede generarse tras cualquier actividad de la vida diaria, de tal modo, que está presente todos los días en todos los ámbitos y a consecuencia afectar directamente la salud y bienestar mental de las personas; es considerado una reacción adaptativa, mientras no se presente en niveles elevados y no afecte en modo negativo al sujeto (García, 2023).

La transpiración, aumento en el ritmo cardiaco, trastornos del sueño, dolor de cabeza, problemas estomacales, tensión muscular, entre otros, son reacciones físicas que se pueden presentar como respuesta al estrés (Amador & Gutiérrez, 2016).

Además de las reacciones físicas se manifiestan otras consecuencias dentro de la cotidianidad de la vida de los adolescentes que se ve relacionado con el ámbito escolar, exigencias de este, el contexto familiar en relación con los padres o hermanos o el ámbito social en relación y la afectación directa en la salud mental de los jóvenes, es crucial tener en cuenta que durante la adolescencia surgen estímulos psicosociales que provocan niveles significativos de estrés, y estos están vinculados a consecuencias tanto como cambios en el comportamiento, estado psicológico y en el sistema endocrino (Barraza-Sánchez et al., 2019).

### Estereotipos de belleza

Los cánones o estereotipos de belleza hacen referencia a las características que una sociedad valora como hermosas o atractivas, y este criterio puede cambiar según la época y la cultura. Por ello a lo largo de la historia, la sociedad ha creado y presentado normas de belleza "aceptadas", normas que determinan lo que se considera bello o atractivo, ante los ojos de esta sociedad quien marca este canon, es decir, se valora mayormente la apariencia física normada y es presentada como un ideal a seguir (Torres, 2018).

Estos cánones de belleza generan que la imagen corporal que se debe tener se convierta en una forma de pertenencia y priorizada para las personas, lo que ha contribuido a una mayor preocupación hoy en día por el aspecto físico, en un estudio presentado en la *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes* de la UAEM se realizó una comparación entre la imagen corporal percibida y la imagen corporal deseada tanto en hombres como en mujeres, los resultados arrojaron que las mujeres podrían estar más insatisfechas con su imagen

corporal a comparación de los hombres (Guadarrama et al., 2018).

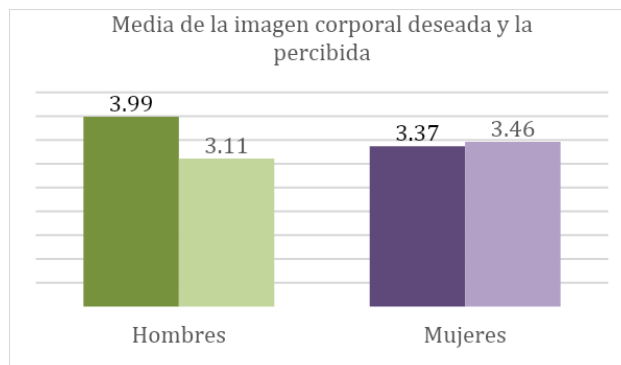


Figura 2. Media de la imagen corporal deseada y la imagen corporal percibida

Fuente: Diseño propio con información de (Guadarrama et al., 2018).

Mostrando así que las mujeres presentan más deseos de alcanzar un cuerpo apegado a los cánones de belleza impuestos por la sociedad buscando obtener aceptación y reconocimiento dentro de esta misma comunidad.

### Impacto psicológico de los estereotipos de belleza

Durante todas las fases de la vida se desarrolla la percepción de la imagen corporal, pero es durante la adolescencia cuando este proceso influye significativamente en la construcción de la autoimagen. En esta etapa, se tiende a idealizar ciertos estándares de atractivo y belleza física, lo que puede influir en las relaciones interpersonales, la aceptación de uno mismo, el deseo, la atracción e incluso en el enamoramiento (Quiroz, 2017).

Existen diversos estudios que hablan acerca los efectos que produce una exposición continua al ideal de belleza femenina proyectado en los medios de comunicación, redes sociales y publicidad, dentro de estos análisis se ha intentado identificar los principales mecanismos que dan lugar a estos efectos perjudiciales como consecuencia de esta idealización de la imagen y sobre todo de la imagen femenina (Martín-Cárdaba et al., 2022).

La publicidad en general y la imagen que se transmite en las redes sociales tiene que ser atractiva para llamar la atención de los consumidores, es aquí donde se hace uso de modelos que revelan los estereotipos de belleza y donde se genera que los adolescentes quieran parecerse más a estas imágenes que tienden a ser irreales y en el afán de querer apegarse a estos cánones de belleza y

llegar a poner en riesgo la salud (Arriaga, 2020), y al mismo tiempo alimentar las inconformidades de la autoimagen, aumento en el declive de la autoestima. La tabla 1, permite diferenciar los términos relacionados con las repercusiones a nivel emocional, incluyendo estrés, ansiedad y tendencia a la depresión (Martín-Cárdaba et al., 2022).

**Tabla 1**  
*Conceptos para desarrollar*

Concepto	Definición
Autopercepción de la imagen corporal.	Conocimiento y representación simbólica global (peso, talla y forma) del propio cuerpo, así como, la satisfacción o insatisfacción de la imagen corporal.
Autoestima.	Es una evaluación constante de uno mismo. Una creencia de lo que usted puede hacer y de lo que no. Un sentimiento de confianza en sí mismo.
Esteretipos.	Clichés que se basan en creencias e imágenes para calificar a las personas.
Cánones de belleza.	Normas de belleza aceptadas, que determinan lo que se considera bello o atractivo, ante los ojos de esta sociedad.

Fuente: Diseño propio con información de Martín-Cárdaba et al. (2022) & de Fischer (1986).

### Influencia de redes sociales en los estereotipos de belleza

Actualmente las redes sociales juegan un rol importante en la vida diaria de las personas que tienen acceso a internet y a consecuencia generan una presencia

significativa y de impacto de lo que consumen los usuarios en estas plataformas. En este contexto, diversas investigaciones indican que el uso de redes sociales puede contribuir a repercusiones negativas en distintos ámbitos como la percepción de la propia imagen, la autoestima y por ende la insatisfacción con el propio cuerpo (Martín & Chaves, 2022).

Dentro de los resultados presentados en la investigación de Martín y Chaves (2022), se encontró que mediante los datos revisados procedentes del análisis de contenido y de la encuesta realizada fueron concordantes con un ideal de belleza femenino tradicional y en las respuestas se reflejó la preocupación por la perfección física, tanto de las *influencers* como de las seguidoras de las mismas, perfección buscada mediante el uso de maquillaje, filtros y retoques en las fotografías publicadas.

Las redes sociales han impulsado un espacio donde cualquier persona tiene la libertad de exponer y promover la belleza, lo que ocasiona un efecto en las percepciones y creencias con el impacto de estos estereotipos y como se gestan estos ideales, afirmando que en la actualidad existen estereotipos de belleza sumamente marcados y que simultáneamente se observa el efecto negativo sobre la autoimagen de los adolescentes, así como la insatisfacción y el deseo de conseguir un cuerpo perfecto impuesto (Hernández & Vega, 2023).

Los cánones de belleza que los adolescentes tienen, están ligados al peso, lo que podría impactar negativamente en cómo desarrollan su autoestima y percepción de sí mismos, alimentando una tendencia a hacerlos sentir inseguros y con problemas para tomar decisiones. Produciendo una dificultad para enfrentar de manera efectiva los desafíos cotidianos que la vida les pueda presentar (Galván, 2019).

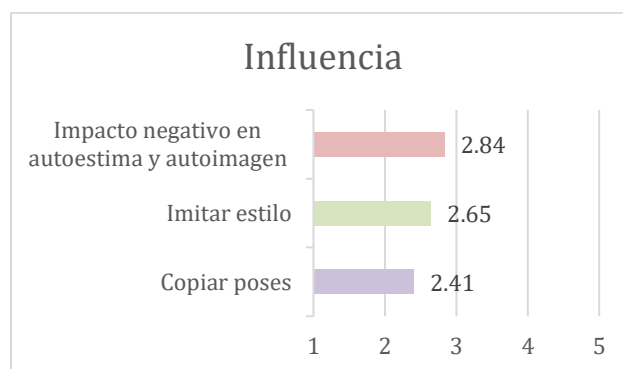


Figura 4. Influencia de las publicaciones de influencers en los usuarios

Fuente: Diseño propio con información de Martín & Chaves (2022).

Es notoria la tendencia de determinados estereotipos femeninos que son a través del físico y como consecuencia la preocupación por el aspecto físico y la manera de mostrarse dentro de estas plataformas digitales.

### **Estrés y los estereotipos de belleza**

El factor estresante en si no es la vivencia omnipresente que le ocurre al individuo, sino es la respuesta emocional mediada cognitiva al evento objetivo (Cohen, 1983).

En este caso, los estereotipos de belleza juegan un papel importante para el estrés, pues al ser impuestos ante el usuario de redes sociales, genera una respuesta emocional en cada sujeto, principalmente hablando de adolescentes, quienes atraviesan por un proceso de construcción de identidad y de saber quiénes son (Eddy, 2014) el contenido de redes digitales podría ser un factor importante al querer apegarse a estos cánones representados dentro de dichas redes, entrando aquí factores consecuentes como la insatisfacción corporal, un fenómeno más para estudio por su relevancia al estar considerado uno de los principales predisponentes y mantenedores de los Trastornos del Comportamiento Alimentario (Sepúlveda et al., 2001).

Así mismo, como ya se ha mencionado el estrés puede generarse tras cualquier actividad de la vida diaria (García, 2023) incluyendo entonces la construcción de identidad que se puede ver directamente impactada por los estereotipos representados y consumidos dentro de las redes digitales.

### **Discusión**

Existe una serie de factores dentro de la vida diaria de los adolescentes, que generan estrés; en la actualidad el uso de redes sociales representa un factor de riesgo para distintas situaciones, desde la adición al uso de estas hasta el impacto emocional, que generan a su vez, estrés, ansiedad e incluso depresión (Méndez et al., 2018).

En esta revisión se ha encontrado que dentro de las redes se ven representadas ciertas imágenes con alguna tendencia inclinada a un estándar o canon de belleza aprobado o impuesto por la sociedad, generando así que ciertos sectores de la población que consumen contenido dentro de dichas redes, como lo son los adolescentes, busquen apegarse a estas imágenes que están siendo representadas e idealizadas, contribuyendo así al aumento de la preocupación por el aspecto físico y a su vez marcando como consecuencia un factor añadido a los

factores de estrés que se presentan durante esta etapa del desarrollo (García & Hernández, 2020).

Anudado a esto y como se ha mostrado en las diferentes teorías del desarrollo humano, de los distintos pioneros como Erikson, Piaget, Bandura y otros, tanto factores biológicos, como psicológicos y socioculturales son parte de lo que determinan el desarrollo del sujeto.

Los estereotipos de belleza promovidos en las redes sociales ejercen una influencia significativa en la percepción de sí mismos, estos ideales tienden a ser inalcanzables y esto es lo que afecta de manera negativa en el bienestar emocional y mental de los jóvenes (Hernández & Vega, 2023), pues los adolescentes evalúan de manera constante su cuerpo y los cambios que están sucediendo en ellos (Craig & Baucum, 2009).

### **Conclusión**

En la actualidad el valor que se le da a la imagen corporal es sumamente relevante, pues se le está considerando al aspecto físico como un requisito para definir, éxito y señal de aceptación dentro de la sociedad, el aspecto emocional se ve en extremo involucrado, pues puede recibir un impacto negativo o positivo, en donde se ven directamente afectados aspectos como la autoestima, el autoconcepto y valoración, es en estas donde se ve reflejado el estrés por la apariencia y la alta preocupación por esta (Díaz, 2021).

Como se muestra en esta revisión, existen estereotipos de belleza dentro de las redes sociales que exponen una imagen cliché y poco real de la imagen corporal a la que es casi imposible apegarse, es por ello que, es fundamental promover la aceptación y la diversidad corporal buscando fomentar una imagen propia positiva para contrarrestar los efectos negativos de estos estereotipos representados dentro de las redes, en los adolescentes (Andres, 2022).

### **Referencias**

- [1]. Andres, L. S. (2022). *Impacto de las redes sociales en la imagen corporal de adolescentes, Lima 2020*. [Tesis, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. [https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/11566/Impacto\\_AndresTineo\\_Luz.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/11566/Impacto_AndresTineo_Luz.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- [2]. Arriaga, J. (2020). *Impacto que tienen las campañas publicitarias en estereotipos de belleza de las adolescentes*. [Tesis, Universidad Autónoma de México]. <https://ru.dgb.unam.mx/bitstream/20.500.14330/TES01000805534/3/0805534.pdf>

- [3]. Barraza-Sánchez, B., Pelcastre-Neri, A., & Martínez, D. et al. (2019). El estrés como problema de salud durante la adolescencia. *Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud*, 8(15), 273-276. <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/ICSA/article/download/4804/6975/>
- [4]. Craig, G., & Baucum, D. (2009). *Desarrollo psicológico* (9.a ed.). Pearson Educación.
- [5]. Duval, F., González, F., & Rabia, H. (2010). *Neurobiología del estrés*. *Revista Chilena de Neuropsiquiatría*, 48(4), 307-318. Sociedad de Neurología, Psiquiatría y Neurocirugía de Chile. Santiago, Chile. <https://www.redalyc.org/pdf/3315/33152722006.pdf>
- [6]. Eddy, L.S. (2014). La Identidad del Adolescente. Como se construye. *Revista de Formación Continuada de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia* 2(2), 14-18.
- [7]. Galván, K. (2019). *Estereotipos en adolescentes de una institución educativa pública*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Medicina, Escuela Profesional de Enfermería]. Lima. [https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/10360/Galvan\\_rk.pdf](https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/10360/Galvan_rk.pdf)
- [8]. García, J., & Hernández, C. (2020). Estereotipos de belleza: un análisis desde la perspectiva de género. *Universidad Pedagógica Nacional*, 65-87. [https://www.researchgate.net/profile/Jorge-Garcia-Villanueva/publication/363069597\\_Estereotipos\\_de\\_belleza\\_un\\_analisis\\_desde\\_la\\_perspectiva\\_de\\_genero\\_Beauty\\_stereotypes\\_an\\_analysis\\_from\\_a\\_gender\\_perspective/links/630cf3c41dd4470211a6e46/Estereotipos-de-belleza-un-analisis-desde-la-perspectiva-de-genero-Beauty-stereotypes-an-analysis-from-a-gender-perspective.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Jorge-Garcia-Villanueva/publication/363069597_Estereotipos_de_belleza_un_analisis_desde_la_perspectiva_de_genero_Beauty_stereotypes_an_analysis_from_a_gender_perspective/links/630cf3c41dd4470211a6e46/Estereotipos-de-belleza-un-analisis-desde-la-perspectiva-de-genero-Beauty-stereotypes-an-analysis-from-a-gender-perspective.pdf)
- [9]. García, L. (2023). *Propuestas para el manejo del estrés académico en estudiantes de licenciatura* [Tesis, Universidad Nacional Autónoma de México]. [https://repositorio.unam.mx/contenidos/ficha/el-manejo-del-estres-academico-en-estudiantes-universitarios-una-propuesta-de-intervencion-378574?c=wYwxD3&d=false&q=\\*&i=2&v=1&t=search\\_0&as=1](https://repositorio.unam.mx/contenidos/ficha/el-manejo-del-estres-academico-en-estudiantes-universitarios-una-propuesta-de-intervencion-378574?c=wYwxD3&d=false&q=*&i=2&v=1&t=search_0&as=1)
- [10]. Guadarrama, R. G., Navar, J. C. H., & López, M. V. (2018). «Cómo me percibo y cómo me gustaría ser»: un estudio sobre la imagen corporal de los adolescentes mexicanos. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 5(1), 37-43. Dialnet.
- [11]. Jorge, E., & Cardozo, G. (2019). *Ámbitos estresores y acontecimientos estresantes percibidos por un grupo de adolescentes cordobenses. Ponencia presentada en el XI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVI Jornadas de Investigación. XV Encuentro de investigadores en Psicología del MERCOSUR. I Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. I Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología – Universidad de Buenos Aires, Argentina*. <https://www.aacademica.org/000-111/698.pdf>
- [12]. Kemp, S. (2024, 31 de enero). *Digital 2024: Global Overview Report, Data Reportal Global Digital Insights*. <https://datareportal.com/reports/digital-2024-global-overview-report>
- [13]. Martín, T. & Chaves Vázquez, B. (2022). La influencia de Instagram en la creación y reproducción del ideal de belleza femenino. *Anuario Electrónico de Estudios en Comunicación Social "Disertaciones"*, 15(1), 1-17.
- [14]. Martín-Cárdaba, M. A., Porto-Pedrosa, L., & Verde-Pujol, L. (2022). Representación de la belleza femenina en publicidad. Efectos sobre el bienestar emocional, la satisfacción corporal y el control del peso en mujeres jóvenes. *Profesional de la Información*, 31(1), e310117.
- [15]. Méndez, G., Guamán, M., Sigüenza, W., & Espinoza, A. (2018). Estudio descriptivo de los sucesos de vida estresores en adolescentes. *INNOVA Research Journal*, 3(6), 40-52.
- [16]. Morales Salinas, B., & Moysén Chimal, A. (2015). Afrontamiento del estrés en adolescentes estudiantes de nivel medio superior. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 0(1), 9-20.
- [17]. Nixon Campo, K. (2020). Estereotipos y percepción de belleza en Instagram [Tesis, Pontificia Universidad Javeriana]. <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/50220/Tesis%20Definitiva%20al%20100.pdf>
- [18]. Ramas, F. (2016). Redes en la era digital. *Revista Digital Universitaria*, 17(10). <https://repositorio.unam.mx/contenidos/redes-en-la-era-digital-5041080?c=bwdNrP&d=false&q=>
- [19]. Sepúlveda, A. R., Botella, J., & León, J. A. (2001). La alteración de la imagen corporal en los trastornos de la alimentación: Un meta-análisis. *Psicothema*, 13(1), 7-16.
- [20]. Papalia, D. E., Martorell, G., & Estévez Casellas, C. (2017). Desarrollo psicosocial en la adolescencia. En *Psicología del desarrollo* (13.a ed., pp. 513-540). México, D. F.: McGraw Hill.
- [21]. Quiroz, V. (2017). *La autoestima* [Tesis de grado, Universidad César Vallejo]. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/22594/Quispe\\_RVM.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/22594/Quispe_RVM.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- [22]. Torres Sornosa, A. (2018). *El ideal de belleza femenina en Instagram: Una reflexión personal desde la ilustración* [Trabajo fin de grado, Universidad Politécnica de Valencia]. <http://hdl.handle.net/10251/110150>
- [23]. Viñuelas García, M. (2017). *Influencers: aproximación teórica e influencia en el público joven*. Universidad de Sevilla. [Tesis de grado]. <https://idus.us.es/handle/11441/78442>