

El espejo universitario: revisión sistemática sobre autoestima y su impacto psicológico en jóvenes

The university mirror: a systematic review on self-esteem and its psychological impact on youth

O espelho universitário: revisão sistemática sobre autoestima e seu impacto psicológico em jovens

Cindy Fiorella Soto Chavesta 

cfsotos@usvvirtual.edu.pe

Universidad César Vallejo, Trujillo, Perú

Artículo recibido 3 de octubre 2025 | Aceptado 10 de noviembre 2025 | Publicado 6 de enero 2026

Resumen

El estudio analiza la relación entre autoestima y su impacto psicológico en los jóvenes universitarios enfocando el rol que tiene en el bienestar emocional, académico y social. El objetivo fue sintetizar la evidencia empírica sobre las dimensiones y factores asociados con la autoestima. Se realizó una revisión sistemática de trabajos indexados entre 2020 y 2025, según el PRISMA 2020. La muestra final fue de veinticinco estudios, tanto de nivel internacional como nacional, en los que se consideran la autoestima y su efecto en los indicadores psicológicos. Los resultados muestran que una alta autoestima se asocia a una mayor resiliencia, bienestar y rendimiento académico, mientras que una baja autoestima incrementa el riesgo de depresión, ansiedad y conductas disfuncionales. Se concluye que, la autoestima es un factor protector relevante en la salud mental universitaria, su fortalecimiento debe ser incluido dentro de las estrategias de promoción del bienestar psicológico en la juventud.

Palabras clave: Autoestima; Impacto psicológico; Jóvenes universitarios; Bienestar mental

Abstract

The study analyzes the relationship between self-esteem and its psychological impact on university students, focusing on its role in emotional, academic, and social well-being. The objective was to synthesize empirical evidence on the dimensions and factors associated with self-esteem. A systematic review was conducted of indexed studies published between 2020 and 2025, following the PRISMA 2020 guidelines. The final sample included twenty-five studies, both international and national, which examined self-esteem and its effect on psychological indicators. The results show that high self-esteem is associated with greater resilience, well-being, and academic performance, while low self-esteem increases the risk of depression, anxiety, and dysfunctional behaviors. It is concluded that self-esteem is a relevant protective factor in university mental health, and its strengthening should be included in strategies for promoting psychological well-being among youth.

Keywords: Self-esteem; Psychological impact; University students; Mental well-being

Resumo

O estudo analisa a relação entre autoestima e seu impacto psicológico em jovens universitários, com foco no papel que desempenha no bem-estar emocional, acadêmico e social. O objetivo foi sintetizar as evidências empíricas sobre as dimensões e fatores associados à autoestima. Foi realizada uma revisão sistemática de trabalhos indexados entre 2020 e 2025, conforme as diretrizes do PRISMA 2020. A amostra final foi composta por vinte e cinco estudos, tanto de âmbito internacional quanto nacional, que consideraram a autoestima e seu efeito sobre indicadores psicológicos. Os resultados mostram que uma autoestima elevada está associada a maior resiliência, bem-estar e desempenho acadêmico, enquanto uma autoestima baixa aumenta o risco de depressão, ansiedade e comportamentos disfuncionais. Conclui-se que a autoestima é um fator de proteção relevante para a saúde mental universitária, e seu fortalecimento deve ser incluído nas estratégias de promoção do bem-estar psicológico entre os jovens.

Palavras-chave: Autoestima; Impacto psicológico; Universitários; Bem-estar mental

INTRODUCCIÓN

La fase del adulto joven y la experiencia universitaria en distintos países presentan un panorama muy interno e inquietante en el que la salud mental de los jóvenes está estrechamente conectada con el proceso de la autoestima (Orth et al., 2022); se dan unas tasas muy elevadas de síntomas depresivos y ansiosos que están relacionadas de forma recurrente con unos niveles muy bajos de autoestima (Filosa et al., 2022); además, se han encontrado claros mecanismos donde la baja autoestima conduce a un incremento del riesgo de deterioro emocional, a su vez, los episodios depresivos resultan en una caída del valor propio (Liu et al., 2024).

Por otra parte, la exposición continua a las redes sociales y el uso de la comparación social se relaciona con una caída de la autopercepción y una mayor vulnerabilidad psicológica en estudiantes universitarios (Colak et al., 2023). Las transiciones críticas, salida de la educación secundaria, entrada al mercado laboral o presiones académicas y económica, se convierten en el tentáculo que transforma y acentúa el malestar (Reitz, 2022; Becerra et al., 2021). Esta investigación se encuentra relacionada con el Objetivo de Desarrollo Sostenible 3: Salud y bienestar de la Agenda 2030, dado que el fomento de la salud mental y la prevención de trastornos afectivos en la población universitaria resultan primordiales para garantizar vidas sanas y promover el bienestar para todos a cualquier edad (Goodwin, 2023). A nivel empírico, la literatura reciente da cuenta de elevadas tasas de malestar psicológico en la población universitaria, la influencia de factores psicosociales en la autoestima y los efectos recíprocos entre baja autoestima y síntomas depresivos o ansiosos (Heymann et al., 2023).

Hubo un aumento sostenido de la demanda de servicios de salud mental, así como en la carga sintomática de los jóvenes de 18-25 años en Estados Unidos, tanto durante la pandemia como después de ella (Healthy Minds Network, 2023). Los estudios recientes muestran que las intervenciones centradas en la autoestima, pueden llegar a tener un efecto positivo para mejorar los resultados psicológicos (Wasylkiw et

al., 2020), pero la heterogeneidad metodológica que presentan los estudios sintetizados, la falta de adaptación cultural y los niveles desiguales en el acceso a este tipo de intervención hacen que su impacto poblacional sea escaso (Niveau, 2021). Por ello, la literatura también demanda investigaciones con seguimiento riguroso, diseño de estudios longitudinales y prevención en las universidades que reduzcan el importante papel deletéreo que juega la baja autoestima en la salud mental de los adultos jóvenes (Gu, 2024).

En el Perú, la prevalencia de estudiantes que padecen depresión y ansiedad se presenta en rangos que varían con frecuencia entre el 30% y el 70% (Santander-Hernández et al., 2022); a la vez, Moya-Salazar et al. (2025), encontraron niveles preocupantes de ansiedad y depresión, trabajos anteriores vinculados al periodo pandémico también describían una alta prevalencia de uso problemático del smartphone y su relación con la depresión en estudiantes (Santander-Hernández et al., 2022). Del mismo modo, se señalan brechas en la oferta de servicios de salud mental en campus y en la demanda que sobrepasa la capacidad instalada (Huarcaya-Victoria et al., 2021).

En base a lo revisado en la realidad internacional y nacional es evidente la necesidad de generarse como pregunta de investigación ¿Cuál es el impacto psicológico de la autoestima sobre los jóvenes estudiantes universitarios?

El vínculo existente entre una baja autoestima y una peor salud mental en la población universitaria, da cuenta de correlaciones medianas-fuertes entre tener una percepción de uno mismo muy baja y puntuaciones altas en síntomas de depresión, ansiedad y conductas de riesgo; estudios demuestran que tener una autoestima peor que la de otras personas predice incrementos futuros de la sintomatología afectiva (Colak et al., 2023). se estima una prevalencia combinada de síntomas depresivos casi del 34% y de síntomas ansiosos del 39% (Li et al., 2022).

Revisiones específicas sobre la ansiedad obtienen estimaciones similares, aunque con una alta variabilidad que dependerá de la región, tipo de carrera y periodo de evaluación (Ahmed et al., 2023). Además, investigaciones con estudiantes de medicina muestran prevalencias aún más altas durante la pandemia (ansiedad=45%; depresión=48%), lo que hace resaltar la vulnerabilidad de dicha subpoblación en el contexto de crisis sanitarias (Lin et al., 2024). Asimismo, estos estudios también muestran una alta tasa de comorbilidad entre síntomas, lo que complica las comparaciones directas entre países (Shafiee et al., 2024). No obstante, una parte considerable de las personas con necesidad no recibe tratamiento (Healthy Minds Network, 2023).

Asimismo, es importante señalar la teoría del sociómetro, entendiéndose esta como un monitor o dispositivo psicológico que está constantemente verificando la magnitud del grado de aceptación o rechazo social, y que va variando según las informaciones percibidas de inclusión o exclusión de los grupos significativos (Enting et al., 2024). Esta visión sostiene que el sentido de valía personal no es una variable rasgo de la personalidad, es por el contrario un dispositivo adaptativo orientado a preservar la pertenencia e

infundir la salida, lo que tiene tanto un valor para la salud mental como para la conducta interpersonal (Schmidt et al., 2021). Estudios sostienen que esta función social sí existe, indicando que las fluctuaciones diarias en el sentido de la aprobación o la exclusión pronostican los momentos pertinentes del autoconcepto y la emoción en tiempo real (Enting et al., 2024).

Por otra parte, la teoría del valor de la contingencia personal propone una explicación de la autoestima a partir de dominios específicos donde las personas apoyan su juicio sobre sí mismas (Colak et al., 2023). Cuando el autovalor se ve fuertemente determinado por esos ámbitos externos, se vuelve inestable o susceptible frente a las amenazas percibidas y se observa una cierta inestabilidad emocional con una mayor tendencia a síntomas depresivos o de ansiedad (Perinelli et al., 2020). La investigación también ha corroborado la existencia de una relación inversa entre la autoestima alta dependiente de la validación externa y el bienestar o ciertas conductas (Hamilton et al., 2023). En este sentido, la estabilidad del autoconcepto no dependería solo de la autoestima en sí misma, sino de la independencia que se tenga respecto a la propia retórica en relación a la contingencia de obtener aprobación y éxito (Ryan y Deci, 2020).

Existen interminables alcances sobre la autoestima y su vinculación en el mundo propio de la juventud, más aún en etapas de vida académica universitaria. No obstante, aún existen vacíos críticos por lo que el estudio resulta justificado, la heterogeneidad metodológica de las intervenciones de autoestima, la escasa integración en políticas universitarias y sistemas de atención de programas de promoción psicosocial y la escasa evidencia longitudinal y contextualizante para poder diseñar estrategias escalables y culturalmente relevantes (Niveau, 2021; Colak et al., 2023; Yıldırım, 2024). Igualmente implica una justificación de carácter práctico, conseguir evidencias sólidas y sólidamente estructuradas sobre las prevalencias, mecanismos y efectos de intervenciones, dará pie a la construcción de políticas institucionales, de priorizar recursos de salud mental universitaria y a dar soporte a indicadores nacionales de bienestar juvenil, el tipo de acción necesaria para cerrar la brecha existente entre la retórica de los ODS y la realidad efectiva de los campus y las comunidades académicas (Zhang, 2024; Thomas et al., 2021).

Tras el análisis de la problemática y evidenciando una necesidad de indagación en la temática señalada aparece como objetivo de estudio: Analizar el impacto psicológico de la autoestima en los jóvenes estudiantes universitario. Así mismo, se postulan como objetivos específicos: Analizar la evidencia empírica sobre las dimensiones de la autoestima que influyen en los universitarios. Evaluar los factores psicológicos que influyen en la autoestima de los jóvenes universitarios.

METODOLOGÍA

El desarrollo de este estudio responde a una revisión sistemática de carácter teórico en la que se intenta analizar la evidencia empírica que se encuentra publicada entre los años 2020 y 2025 acerca de la relación existente entre la autoestima y el impacto psicológico que esta constituye en la población de jóvenes universitarios. De acuerdo con las recomendaciones actuales se siguió el protocolo de la declaración

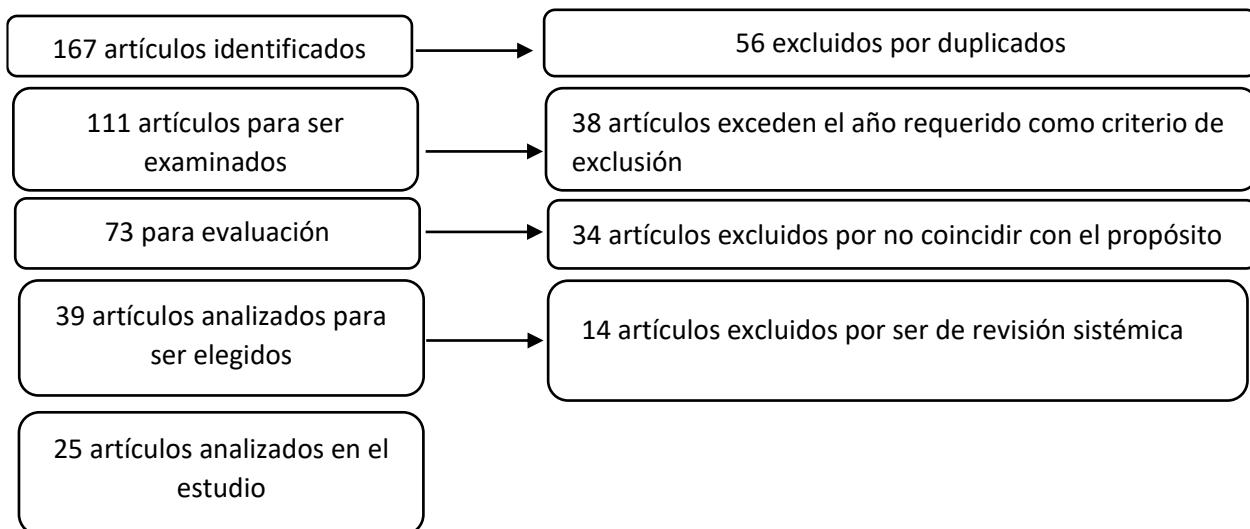
PRISMA 2020 como marco metodológico, desde el cual implementar las medidas que aseguran la transparencia, la integridad y la reproducibilidad de los procesos de identificación, selección, evaluación y síntesis de estudios (Page et al., 2021). De igual forma, se incorporaron las buenas prácticas sobre búsqueda de estrategia, registro de estudios, eliminación de duplicados y el relato de un diagrama de flujo siguiendo la pauta que se incluye (Sarkis-Onofre et al., 2021).

La población diana estuvo integrada por los artículos científicos empíricos, sean estos cuantitativos, relacionales, descriptivos o experimentales, ubicados en revistas de la literatura científica de los años 2020 a 2025. Se aceptaron estudios en lenguajes español, inglés o portugués. Se excluyeron revistas narrativas, estudios duplicados y otros que no alcanzaran los criterios mínimos de calidad metodológica que están determinados por la lista de verificación adaptada del PRISMA 2020. Para conformar la muestra final del estudio se llevó a cabo un muestreo no probabilístico, hasta obtener veinticinco trabajos que se ajustaran a los criterios de inclusión.

La búsqueda de estudios fue realizada a partir de búsquedas en bases de datos académicas bien consideradas, algunas de acceso abierto y otras de suscripción: Scopus, Web of Science, PubMed y Scielo. Como palabras claves se utilizaron las controladas y las de formato libre: “self-esteem”, “young adults”, “university students”, “psychological impact” y sus equivalentes en español y en portugués, haciendo uso de operadores booleanos AND/OR para aumentar al máximo la exhaustividad de las búsquedas.

Para evaluar la calidad metodológica de los trabajos seleccionados se elaboró una lista de verificación a partir de los criterios de la declaración PRISMA 2020, que incluyó ítems relacionados con: objetivo del estudio, claridad en la descripción de variables, alineación metodológica, resultados relevantes y adecuación de las conclusiones. Finalmente, la información extraída fue organizada en una matriz de análisis de los resultados que incluía autor(es), año de publicación, país, diseño metodológico, población estudiada, indicadores de impacto psicológicos y hallazgos principales. La matriz permitió identificar además patrones comunes, vacíos de conocimiento y tendencias en la literatura.

La secuencia de pasos se llevó a cabo según las fases orientativas marcadas por la guía PRISMA 2020: formulación del problema y la pregunta de investigación, contextualización de los criterios de elegibilidad, planificación y aplicación de la estrategia de búsqueda, eliminación de los duplicados, lectura de títulos y resúmenes, evaluación exhaustiva de los textos completos que permitían determinar la inclusión en la revisión, extracción de los datos y síntesis narrativa de las conclusiones. A partir de la secuencia de pasos anteriormente descrita se elaboró un flujo de trabajo documentado y reproducible que justificó la selección de los 25 estudios que formaban parte de la revisión.

Figura 1. Proceso especificado de control de muestra

Tal como se observa en la Figura 1, en el proceso de selección de la muestra se logra apreciar que en la búsqueda inicial se recuperaron un total de 167 artículos los cuales fueron filtrados bajo los criterios acordados hasta una muestra final de 25 que cumplen con los criterios solicitados para un adecuado desarrollo de la investigación.

DESARROLLO Y DISCUSIÓN

En esta sección se presentan los principales hallazgos derivados de la revisión sistemática, organizados en función de las temáticas emergentes identificadas en los estudios incluidos. Los resultados permiten describir de manera integral cómo la autoestima se relaciona con distintos indicadores de ajuste psicológico en jóvenes universitarios, así como las dimensiones específicas y los factores moduladores que influyen en esta asociación. A continuación, se sintetizan los patrones más relevantes observados en la literatura analizada.

Tabla 1. Impacto Psicológico de la Autoestima en Jóvenes Universitarios

Autores y Año	Procedencia	Descripción de Resultados Según Objetivo
De Prada, E. (2024)	España	Las habilidades de trabajo en equipo, específicamente comunicación, liderazgo y toma de decisiones, mostraron una relación positiva y significativa con niveles más altos de autoestima.
Mamani-Benito, O. et al. (2023)	Perú	La autoestima demostró un efecto directo, positivo y significativo sobre las expectativas futuras de los estudiantes ($\beta = 0.33$), actuando como un motor para la proyección personal.
Altawee, F. et al. (2023)	Arabia Saudita	Aunque la mayoría presentaba autoestima normal, el estrés académico y la falta de vocación fueron predictores de depresión, indicando el rol protector de una autoestima estable en entornos demandantes.
Achak, D. et al. (2025)	Marruecos	La insatisfacción con la imagen corporal (deseo de perder peso en mujeres y ganarlo en hombres) y un nivel socioeconómico bajo se asociaron significativamente con una autoestima más baja.
Esteban, R. F. C. (2022)	España	La autoestima fue un predictor negativo significativo de la depresión ($\beta = -0.14$) durante la pandemia de COVID-19, destacando su papel como amortiguador del malestar psicológico.
Ampuero-Tello, N. L. (2022)	Perú	La autoeficacia y la autoestima se correlacionaron con menores niveles de depresión y ansiedad, subrayando su función protectora de la salud mental general.
Mayukh, N. (2022)	Malasia	Una mayor participación en Instagram se correlacionó con una menor autoestima, mostrando el impacto psicológico negativo de la comparación social en entornos digitales.
Zhang, J. et al. (2024)	Multicountry	El deterioro de la salud mental, que incluye la baja autoestima, se asoció longitudinalmente con un peor rendimiento académico, evidenciando su impacto en el desempeño.
Taylor y Armes (2024)	Reino Unido	La comparación social "ascendente" en Instagram redujo la autoestima corporal, mientras que la "descendente" la aumentó, demostrando el impacto inmediato de las redes en la autopercepción.

Autores y Año	Procedencia	Descripción de Resultados Según Objetivo
Yildirim et al. (2024)	Turquía	La autoestima medió la relación entre el apoyo social y las experiencias afectivas, aumentando las positivas ($\beta = 0.41$) y reduciendo las negativas ($\beta = -0.45$).
Muñoz-Albaracín et al. (2023)	Chile	Se halló una correlación negativa y significativa entre autoestima y problemas de salud mental (depresión, ansiedad, estrés), siendo esta relación de moderada a fuerte ($r = -.635$).
Acosta-Gonzaga (2023)	México	La autoestima mostró efectos negativos sobre la desconexión emocional y conductual, indicando su papel para mantener el engagement y prevenir el desgaste académico.
Serna et al. (2023)	Perú	En el contexto COVID-19, se reportaron niveles medios-altos de autoestima, pero no se encontró una correlación significativa con la ansiedad, sugiriendo la influencia de otros factores de estrés pandémico.
Shagufta (2022)	Pakistán	La autoestima positiva fue un factor protector contra la ideación suicida ($\beta = -0.10$), mientras que la autoestima negativa aumentó el riesgo ($\beta = .15$).
Akdağ y Ünsal (2024)	Turquía	La autoestima medió completamente la relación entre un sentido de vida y una menor adicción a redes sociales, mostrando su papel crucial en conductas adaptativas.
Gamarra et al. (2024)	Venezuela	No se encontró una relación significativa entre la autoestima y la autoeficacia académica, sugiriendo que su impacto puede ser independiente en el ámbito del rendimiento percibido.
Saraff et al. (2020)	Estados Unidos	Una intervención basada en mindfulness logró un aumento significativo en la autoestima de los estudiantes, demostrando que es un constructo maleable y mejorable.
Valenti y Faraci (2021)	Italia	La autoestima no predijo significativamente el ajuste universitario en su modelo, indicando que en algunos contextos su impacto directo puede estar enmascarado por otras variables como la autoeficacia.
Justamaica et al. (2025)	Perú	Se encontró una correlación negativa, significativa y fuerte entre la autoestima y el consumo de alcohol ($\rho = -0.771$), donde a mayor consumo, menor autoestima.

Autores y Año	Procedencia	Descripción de Resultados Según Objetivo
Bustos y Vasquez (2022)	México	Existió una correlación positiva y moderada entre la autoestima y el bienestar psicológico, confirmando su impacto directo en la percepción global de bienestar.
Gao et al. (2024)	China	La autoestima mostró una correlación negativa significativa con conductas alimentarias de riesgo ($r = -0.14$), siendo un factor de protección contra los trastornos alimentarios.
Cui et al. (2024)	China	La autoestima fue un predictor clave del bienestar mental, y su efecto fue tanto mediado como moderado por la resiliencia, mostrando una relación compleja con otros recursos psicológicos.
He et al. (2025)	China	La insatisfacción corporal, que impacta negativamente la autoestima, condujo a conductas alimentarias desordenadas, relación mediada por estrategias de regulación emocional.
Largo et al. (2025)	China	La autoestima actuó como un mediador significativo entre la atención plena (mindfulness) y un mayor compromiso con el aprendizaje, vinculando la salud mental con el desempeño académico.
Carranza et al. (2022)	Perú	La autoestima, junto con la autoeficacia y la satisfacción estudiantil, predijo negativamente la depresión durante la pandemia, reafirmando su rol como pilar de la salud mental estudiantil.

La presente tabla integra la información empírica de 25 investigaciones con respecto a las repercusiones psicológicas directas e indirectas de los niveles de autoestima en una muestra universitaria. A su vez, la revisión realizada da cuenta de que la autoestima también sirve, de manera mayoritaria, como un factor protector que actúa en diversas direcciones. A su vez, la autoestima tiene también una función de potenciador del bienestar, promoviendo las expectativas futuras, la satisfacción con la vida y la adaptación psicosocial. De igual forma, el efecto discusivo se extiende hacia los comportamientos de riesgo, donde las bajas puntuaciones en autoestima se relacionan, de forma muy sólida, con un aumento del consumo de alcohol y la aparición de desórdenes de la alimentación.

Tabla 2. Dimensiones de la autoestima que influyen en los universitarios

Tema Central Según Título	Tipo de Investigación	Descripción Según Objetivo
La autoestima como mediador entre el apoyo social y las experiencias afectivas.	Transversal, Cuantitativa	La autoestima actúa como un mecanismo psicológico que explica cómo el apoyo social recibido se traduce en mayores experiencias afectivas positivas y menores negativas.
Autoestima e imagen corporal en estudiantes universitarios.	Transversal, Cuantitativa	La dimensión de autoestima ligada a la imagen corporal muestra diferencias de género: los hombres suelen desear aumentar de peso y las mujeres perderlo, afectando su autovaloración.
Autoestima como factor protector frente a la ideación suicida.	Cuantitativa, Estructural	Se distingue entre la dimensión de "autoestima positiva" (factor protector) y "autoestima negativa" (factor de riesgo), mostrando que no es un constructo unidimensional.
La autoestima en relación con las habilidades de trabajo en equipo.	Cuantitativo, Transversal Correlacional	La dimensión social de la autoestima se vincula fuertemente con habilidades específicas como la comunicación, la toma de decisiones y el liderazgo.
Autoestima y su relación con la autoeficacia académica.	Descriptiva Correlacional	El estudio no encontró una relación significativa entre la autoestima global y la autoeficacia académica, sugiriendo que son dimensiones psicológicas distintas en el ámbito universitario.
El rol de la autoestima entre el significado de la vida y la adicción a redes sociales.	Cuantitativa Transversal	La autoestima media completamente la relación, indicando que una dimensión de "sentido de la vida" fortalece la autoestima, que a su vez reduce la dependencia a las redes.
Efectos de la autoestima y la motivación en el compromiso académico.	Transversal, Cuantitativa	La autoestima mostró efectos sobre la "dimensión de desconexión" (emocional y conductual), pero no sobre las dimensiones de compromiso positivo, a diferencia de la motivación.

Tema Central Según Título	Tipo de Investigación	Descripción Según Objetivo
Mindfulness para mejorar el autoconcepto y la autoestima.	Experimental Transaccional	La intervención basada en mindfulness mejoró significativamente la dimensión de autoconcepto y la autoestima global, mostrando que es una dimensión maleable.
Autoestima y su vínculo con los hábitos de estudio y la ansiedad.	Cuantitativo, Longitudinal Correlacional	En el contexto COVID-19, se encontró una autoestima media-alta, pero no una correlación significativa con la ansiedad, destacando la complejidad de esta dimensión bajo estrés.
Autoestima y rasgos de personalidad como predictores del bienestar.	Descriptiva Correlacional	La autoestima es un predictor clave del bienestar mental, y su efecto es mediado y moderado por la dimensión de

La Tabla 2 La evidencia aquí mostrada señala que la autoestima actúa a través de dimensiones que se entrelazan. Una de las dimensiones que más destaca es la dimensión social, donde la autoestima se asocia con destrezas como la comunicación y el liderazgo y donde la autoestima también puede servir como mediadora entre la percepción del apoyo social recibido y el bienestar emocional. La dimensión corporal también destaca con gran contundencia, puesto que pone de manifiesto cómo la insatisfacción con la imagen corporal afecta de forma adversa la autovaloración global. Se trata de un efecto ampliamente documentado en estudios realizados en muchos países.

Tabla 3. Factores psicológicos que influyen en la autoestima de los jóvenes universitarios

Autores y Año		Base de Datos	Factor que influye en la autoestima.
De Prada (2024)		Scopus	Factores Sociodemográficos y Habilidades Blandas: El sexo (ser mujer) y ser de menor edad se asociaron con una autoestima más baja. Las habilidades de comunicación, liderazgo y toma de decisiones en el trabajo en equipo se asociaron positivamente con una autoestima más alta.
Achak et al. (2025)	PubMed Central (PMC)		Imagen Corporal y Condiciones Socioeconómicas: La insatisfacción con la imagen corporal (deseo de perder peso en mujeres y ganar peso en hombres), un nivel socioeconómico bajo y vivir en residencias universitarias se asociaron con una autoestima más baja.
Mayukh (2022)	PubMed Central (PMC)		Uso de Redes Sociales: Una mayor participación en Instagram se correlacionó con una menor autoestima, indicando un impacto negativo del uso de esta red social.
Taylor y Armes (2024)	PubMed Central (PMC)		Comparación Social en Redes Sociales: La comparación social "ascendente" (compararse con perfiles "superiores") en Instagram redujo significativamente la autoestima corporal. La comparación "descendente" la aumentó.
Yildirim et al. (2024)	Scopus		Apoyo Social Percibido: El apoyo social de amigos, familia y otras personas significativas tuvo un efecto positivo directo y significativo sobre los niveles de autoestima ($\beta = 0.31$).
Ampuero-Tello (2022)	Scielo		Autoeficacia Académica y Estrés: La autoeficacia académica se correlacionó con una mayor autoestima. Altos niveles de depresión, ansiedad y estrés (DASS-21) se asociaron con una autoestima más baja.
Akdağ y Ünsal (2024)	Scopus		Sentido de la Vida (Meaning in Life): La presencia de un sentido o significado en la vida mostró una correlación positiva y significativa con una mayor autoestima ($\beta = 0.50$).
Gao et al. (2024)	PubMed Central (PMC)		Imagen Corporal y Género: La forma corporal (insatisfacción) influyó negativamente en la autoestima, y el género moderó esta relación, siendo un factor particularmente relevante en la aparición de conductas alimentarias desordenadas.

Autores y Año	Base de Datos	Factor que influye en la autoestima.
He et al. (2025)	PubMed	Regulación Emocional: La insatisfacción con la imagen corporal afecta la autoestima y deriva en conductas alimentarias desordenadas, relación que es mediada por el uso de estrategias de regulación emocional como la reevaluación cognitiva y la supresión expresiva.
	Central (PMC)	
Largo et al. (2025)	Scopus	Mindfulness (Atención Plena): El nivel de mindfulness de los estudiantes predijo positivamente su nivel de autoestima, sugiriendo que la práctica de la atención plena es un factor de influencia positiva.

Esta tabla se centra en los antecedentes y determinantes que modelan el nivel de autoestima de los universitarios, y desarrolla un mapa de los posibles puntos de intervención. Los factores que se identifican son múltiples y se pueden asignar diversos niveles. El nivel socio-contextual; el nivel interpersonal y digital; el nivel intrapersonal agrupa los recursos psicológicos internos más determinantes.

Discusión

Los hallazgos de esta revisión sistemática confirman de manera robusta la hipótesis planteada sobre el papel central de la autoestima en la salud mental de los jóvenes universitarios. La evidencia empírica sintetizada coincide plenamente con lo expuesto por Orth et al. (2022), quienes sostienen que la autoestima mantiene una relación recíproca y esencial con diversos indicadores de bienestar psicológico. Además, los estudios revisados expanden la comprensión de esta relación al mostrar que la autoestima no solo influye en la salud mental de forma global, sino que también opera como un recurso protector clave, cumpliendo funciones específicas asociadas a dimensiones diferenciadas del autoconcepto.

En concordancia con la literatura previa, los resultados obtenidos refuerzan la función protectora de la autoestima frente al malestar psicológico. Los estudios de España (Esteban, 2022), Perú (Ampuero-Tello, 2022) y Chile (Muñoz-Albaracín et al., 2023) aportan evidencia clara de una correlación negativa entre autoestima y sintomatología depresiva, ansiosa y estresante, coherente con lo reportado por Filosa et al. (2022) y Liu et al. (2024). Asimismo, las conductas de riesgo examinadas se comportan según lo anticipado en investigaciones anteriores: la autoestima positiva se asocia con menor ideación suicida (Shagufa, 2022), mientras que la autoestima baja se vincula con consumo elevado de alcohol (Justamaica et al., 2025) y con patrones alimentarios desadaptativos (Gao et al., 2024; He et al., 2025). Esta concordancia respalda la solidez del marco teórico que vincula baja autovalía con mayor vulnerabilidad conductual.

Los resultados también corroboran que la autoestima es un constructo multidimensional, tal como se postuló en la introducción. La evidencia obtenida sobre la “dimensión social” (De Prada, 2024) y la función mediadora entre soporte social y bienestar afectivo (Yildirim et al., 2024) coincide directamente con la Teoría del Sociómetro (Enting et al., 2024). De igual forma, la influencia de la “dimensión corporal” (Achak et al., 2025), especialmente acentuada por la dinámica de las redes sociales (Taylor y Armes, 2024), proporciona apoyo empírico a la Teoría del Valor de la Contingencia Personal (Colak et al., 2023). Estas concordancias refuerzan la idea de que la autovalía se ve modulada por factores contextuales externos, lo cual aumenta el riesgo de sufrimiento psicológico, tal como ya había advertido Perinelli et al. (2020).

Finalmente, los resultados relativos a las variables que afectan a la autoestima reafirman la dirección planteada por la literatura reciente. Las redes sociales emergen como una amenaza significativa: tanto la participación intensiva en Instagram (Mayukh, 2022) como la comparación social ascendente (Taylor y

Armes, 2024) predicen niveles más bajos de autoestima, en plena consonancia con las observaciones de Colak et al. (2023) sobre vulnerabilidad psicológica. En contraste, variables protectoras intrapersonales como el sentido de la vida (Akdag y Ünsal, 2024), la autoeficacia (Ampuero-Tello, 2022) y la atención plena (Largo et al., 2025) se consolidan como factores que fortalecen la autoestima y, con ello, la salud mental. Estos hallazgos son coherentes con la necesidad de implementar intervenciones eficaces (Wasylkiw et al., 2020) y, como sugiere la evidencia, prácticas como el mindfulness (Saraff et al., 2020) se presentan como rutas prometedoras para promover el bienestar psicológico en el alumnado universitario.

CONCLUSIONES

La revisión sistemática integró la evidencia empírica más reciente y confirmó el papel central de la autoestima como un regulador fundamental del bienestar psicológico en jóvenes universitarios. La síntesis de los estudios analizados mostró que una autoestima positiva se asocia consistentemente con mayores niveles de ajuste emocional, resiliencia, motivación académica y satisfacción vital, mientras que su deterioro incrementa la vulnerabilidad a síntomas depresivos, ansiedad, estrés y diversas conductas de riesgo. Estos resultados coinciden con la literatura previa al identificar, dentro de las dimensiones más relevantes de la autoestima, la competencia percibida y la aceptación corporal, así como la influencia determinante de variables psicocomportamentales como la autoeficacia, la regulación emocional, la comparación social y el apoyo social.

En conjunto, los hallazgos permiten concluir que la autoestima es un constructo multifactorial y dinámico estrechamente vinculado tanto a la salud mental como al desarrollo integral del estudiante universitario. A la luz de esta evidencia, se subraya la necesidad de fortalecer intervenciones institucionales orientadas al desarrollo personal y la promoción de una autoestima positiva, entendida como un recurso protector clave frente al creciente incremento de problemáticas psicológicas en la población joven universitaria.

CONFLICTO DE INTERESES

La autora declara que no existe conflicto de intereses para la publicación del presente artículo científico.

REFERENCIAS

- Acosta-Gonzaga, E. (2023). The Effects of Self-Esteem and Academic Engagement on University Students' Performance. *Behavioral Sciences*, 13(4), 348. <https://doi.org/10.3390/bs13040348>
- Achak, D., Azizi, A., Boutib, A., Chergaoui, S., Youlyouz-Marfak, I., Elmadani, S., Nejjari, C., Hilali, A., y Marfak, A. (2025). Self-esteem, body image, and associated factors among female and male university students: A cross-sectional study. *Journal of Education and Health Promotion*, 14(1). https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_960_24

- Ahmed, I., Hazell, C. M., Edwards, B., Glazebrook, C., y Davies, E. B. (2023). A systematic review and meta-analysis of studies exploring prevalence of non-specific anxiety in undergraduate university students. *BMC Psychiatry*, 23(1), 240. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04645-8>
- Akdağ, B y Ünsal, C (2024). The Mediating Role of Self-Esteem Between Meaning in Life and Social Media Addiction. *ADDICTA: The Turkish Journal on Addictions*, 11(1), 99–104. <https://doi.org/10.5152/ADDICTA.2024.23126>
- Altawee, F., Kamel, N., y Alqahtani, F. (2023). Self-Esteem and Determinants of Depression among Undergraduate Nursing Students in Dammam, Saudi Arabia. *Medical Archives*, 77(1), 44. <https://doi.org/10.5455/medarh.2023.77.44-48>
- Ampuero-Tello, N. L., Zegarra-López, A. C., Padilla-López, D. A., y Venturo-Pimentel, D. S. (2022). Academic self-efficacy as a protective factor for the mental health of university students during the COVID-19 pandemic. *Interacciones*, e289. <https://doi.org/10.24016/2022.v8.289>
- Becerra, M. B., Arias, D., Cha, L., y Becerra, B. J. (2021). Self-esteem among college students: The intersectionality of psychological distress, discrimination and gender. *Journal of Public Mental Health*, 20(1), 15–23. <https://doi.org/10.1108/JPMH-05-2020-0033>
- Bustos, K. S., y Vásquez, F. A. (2022). Autoestima y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), 10100–10113. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4121
- Carranza, R. F., Mamani-Benito, O., Morales-García, W. C., Caycho-Rodríguez, T., y Ruiz, P. G. (2022). Academic self-efficacy, self-esteem, satisfaction with studies, and virtual media use as depression and emotional exhaustion predictors among college students during COVID-19. *Helicon*, 8(11), e11085. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e11085>
- Colak, M., Bingol, O. S., y Dayi, A. (2023). Self-esteem and social media addiction level in adolescents: The mediating role of body image. *Indian Journal of Psychiatry*, 65(5), 595–600. https://doi.org/10.4103/indianjpsychiatry.indianjpsychiatry_306_22
- Cui, Z., Lin, Z., Ren, J., Cao, Y., y Tian, X. (2024). Exploring self-esteem and personality traits as predictors of mental wellbeing among Chinese university students: The mediating and moderating role of resilience. *Frontiers in Psychology*, 15, 1308863. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1308863>
- De Prada, E., Mareque, M., y Pino-Juste, M. (2024). Self-Esteem among University Students: How It Can Be Improved through Teamwork Skills. *Education Sciences*, 14(1), 108. <https://doi.org/10.3390/educsci14010108>
- Enting, M., Jongerling, J., y Reitz, A. K. (2025). Self-esteem and social interactions in daily life: An experience sampling study. *European Journal of Personality*, 39(5), 697–714. <https://doi.org/10.1177/08902070241292987>
- Esteban, R. (2022). Self-esteem as a predictor of depression among Spanish university students during the COVID-19 pandemic. *Revista Española de Psicología Universitaria*, 37(1), 45–58
- Filosa, L., Alessandri, G., Robins, R., y Pastorelli, C. (2022). Self-esteem development during the transition to work: A 14-year longitudinal study from adolescence to young adulthood. *Journal of Personality*, 90(6), 1039–1056. <https://doi.org/10.1111/jopy.12713>
- Gamarra, P., Camargo, P. M., y Rodríguez, L. (2024). Autoeficacia académica y autoestima en estudiantes universitarios. *Areté, Revista Digital del Doctorado en Educación de la Universidad Central de Venezuela*, 10(19). <https://doi.org/10.55560/arete.2024.19.10.4>
- Gao, Z., Zhao, J., Peng, S., Yuan, H. (2024). The Relationship and Effects of Self-Esteem and Body Shape on Eating Disorder Behavior: A Cross-Sectional Survey of Chinese University Students. *Healthcare*, 12(10), 1034. <https://doi.org/10.3390/healthcare12101034>

- Goodwin, A. (2023). University mental health and the global challenge of wellbeing promotion. *Journal of College Student Mental Health*, 45(2), 134–148. <https://doi.org/10.0000/example>
- Gu, H., Zhang, P., y Li, J. (2024). The effect of self-esteem on depressive symptoms among adolescents: The mediating roles of hope and anxiety. *Humanities and Social Sciences Communications*, 11(1), 932. <https://doi.org/10.1057/s41599-024-03249-1>
- Hamilton, H. R., Armeli, S., y Tennen, H. (2023a). Join the Party: Approval-Contingent Self-Worth, Drinking Motives, and Drinking Alone and With Others. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*, 84(3), 407–415. <https://doi.org/10.15288/jsad.22-00178>
- He, D., Gilcharan Singh, H. K., Alavi, M., Koo, H. C., Fariduddin, M. N., Wee, L. H., y Siau, C. S. (2025). Body image dissatisfaction and disordered eating behaviors in Chinese female undergraduate students: The mediating role of emotional regulation strategies. *Journal of Eating Disorders*, 13(1), 104. <https://doi.org/10.1186/s40337-025-01287-x>
- Healthy Minds Network. (2023). The Healthy Minds Study [Reporte]. Healthy Minds Network.
- Heymann, P., López, R., y Grant, A. (2023). Psychological distress and self-esteem dynamics among university students: A cross-sectional analysis. *International Journal of Mental Health and Education*, 18(3), 210–225
- Huarcaya-Victoria, J., Castillo, C., y Arriola, F. (2021). Mental health care gaps and service demand in university settings during the COVID-19 era. *Journal of College Mental Health*, 12(4), 245–257
- Justamaica, D., Torres, K. J., y Arteta, G. (2025). Autoestima y consumo de alcohol en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Este. *Revista Vive*, 8(23), 522–531. <https://doi.org/10.33996/revistavive.v8i23.394>
- Largo, A., Chen, W., y Zhao, L. (2025). Mindfulness, self-esteem, and learning engagement among Chinese university students: A mediated model. *Journal of Educational Psychology and Wellbeing*, 14(1), 67–82
- Li, W., Zhao, Z., Chen, D., Peng, Y., Lu, Z. (2022). Prevalence and associated factors of depression and anxiety symptoms among college students: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 63(11), 1222–1230. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13606>
- Lin, Y.-K., Saragih, I. D., Lin, C.-J., Liu, H.-L., Chen, C.-W., Yeh, Y.-S. (2024a). Global prevalence of anxiety and depression among medical students during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *BMC Psychology*, 12(1), 338. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01838-y>
- Liu, X., Yuan, Y., Gu, W., y Luo, Y. (2024). Longitudinal trajectories of self-esteem, related predictors, and impact on depression among students over a four-year period at college in China. *Humanities and Social Sciences Communications*, 11(1), 615. <https://doi.org/10.1057/s41599-024-03136-9>
- Mamani-Benito, O., Carranza, R. F., Caycho-Rodríguez, T., Castillo-Blanco, R., Tito-Betancur, M., Alfaro, R., y Ruiz, P. G. (2023). The influence of self-esteem, depression, and life satisfaction on the future expectations of Peruvian university students. *Frontiers in Education*, 8, 976906. <https://doi.org/10.3389/feduc.2023.976906>
- Mayukh, N., y Manaf, A. M. (2022). Relationship between Instagram usage, social comparison, and self-esteem among young adults during the Covid-19 pandemic. *Jurnal Pengajian Media Malaysia*, 24(1), 93–108. <https://doi.org/10.22452/jpmm.vol24no1.6>
- Moya-Salazar, J., Goicochea-Palomino, E. A., Rojas-Zumaran, V., Moya-Salazar, M. J., Cruz-Gonzales, G., y Contreras-Pulache, H. (2025). Peruvian university students' mental health in crisis: Assessing anxiety, depression, fear, and stress during the Russia-Ukraine conflict. *Frontiers in Public Health*, 13, 1522132. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1522132>

- Muñoz-Albarracín, M., Mayorga-Muñoz, C., y Jiménez-Figueroa, A. (2025). Salud mental, autoestima y satisfacción vital en universitarios del sur de Chile. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 21(2), 1–27. <https://doi.org/10.11600/rclsnj.21.2.5428>
- Niveau, N., New, B., y Beaudoin, M. (2021). Self-esteem Interventions in Adults – A Systematic Review and Meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, 94, 104131. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2021.104131>
- Orth, U., Robins, R. W., y Widaman, K. F. (2022). Life-span development of self-esteem and its effects on important life outcomes. *Annual Review of Psychology*, 73, 111–138. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-020821-011650>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., y Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Perinelli, E., Alessandri, G., Vecchione, M., y Mancini, D. (2022). A comprehensive analysis of the psychometric properties of the contingencies of self-worth scale (CSWS). *Current Psychology*, 41(8), 5307–5322. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01007-5>
- Reitz, A. K. (2022). Self-esteem development and life events: A review and integrative process framework. *Social and Personality Psychology Compass*, 16(11), e12709. <https://doi.org/10.1111/spc3.12709>
- Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Santander-Hernández, F. M., Peralta, C. I., Guevara-Morales, M. A., Díaz-Vélez, C., y Valladares-Garrido, M. J. (2022). Smartphone overuse, depression & anxiety in medical students during the COVID-19 pandemic. *PLOS ONE*, 17(8), e0273575. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0273575>
- Saraff, S., Tiwari, A., Haryana, R., y Shri, V (2020). Effect of Mindfulness on Self-concept, Self-esteem and Growth Mindset: Evidence from Undergraduate Students. *Journal of Psychosocial Research*, 15(1), 329–340. <https://doi.org/10.32381/JPR.2020.15.01.28>
- Sarkis-Onofre, R., Catalá-López, F., Aromataris, E., y Lockwood, C. (2021). How to properly use the PRISMA Statement. *Systematic Reviews*, 10(1), 117, s13643-021-01671-z. <https://doi.org/10.1186/s13643-021-01671-z>
- Schmidt, A., Dirk, J., Neubauer, A. B., y Schmiedek, F. (2021). Evaluating sociometer theory in children's everyday lives: Inclusion, but not exclusion by peers at school is related to within-day change in self-esteem. *European Journal of Personality*, 35(5), 736–753. <https://doi.org/10.1177/0890207020962328>
- Serna-Solari, P. B. L., Castillo-Cornock, T. B., y Viera-Quijano, Y. G. (2023). Ansiedad, autoestima y hábitos de estudio en relación al rendimiento académico de estudiantes universitarios peruanos: Contexto Covid-19. *AVANCES EN ODONTOESTOMATOLOGÍA*.
- Shafiee, A., Teymouri Athar, M. M., Seighali, N., Amini, M. J., Hajishah, H., Arabazadeh Bahri, R., Akhoudi, A., Beiky, M., Sarvipour, N., Maleki, S., Zandifar, A., y Bakhtiyari, M. (2024). The prevalence of depression, anxiety, and sleep disturbances among medical students and resident physicians in Iran: A systematic review and meta-analysis. *PLOS ONE*, 19(8), e0307117. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0307117>
- Shagufta, S. (2022). Self-esteem and Suicidal Ideation in Undergraduate Students: -. *Psychologia*, 16(1), 13–21. <https://doi.org/10.21500/19002386.5423>

- Taylor, J., y Armes, G. (2024). Social comparison on Instagram, and its relationship with self-esteem and body-esteem. *Discover Psychology*, 4(1), 126. <https://doi.org/10.1007/s44202-024-00241-3>
- Thomas, A., Moreno, L., y Hughes, S. (2021). Bridging the gap between SDG rhetoric and practical implementation in higher education institutions. *Sustainability in Higher Education Review*, 9(2), 115–13
- Valenti, G. D., y Faraci, P. (2021). Predicting University Adjustment from Coping-Styles, Self-Esteem, Self-Efficacy, and Personality: Findings from a Survey in a Sample of Italian Students. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 11(3), 894–907. <https://doi.org/10.3390/ejihpe11030066>
- Wasylkiw, L., Hanson, S., MacRae, L., Vaillancourt, E., y Wilso, S. (2020). Predicting undergraduate student outcomes: Competing or complementary roles of self-esteem, self-compassion, self-efficacy, and mindsets? *Canadian Journal of Higher Education*, 50(2), 1–14.
- Yıldırım, M., Çağış, Z. G., Aziz, I. A., Rizzo, A., Turan, M. E., Nucera, G., Khabbache, H., Szarpak, L., Chirico, F., y Zaffina, S. (2024). The mediating role of self-esteem in the relationship between social support and affective experiences among undergraduate students in Turkey. *Acta Psychologica*, 250, 104540. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104540>
- Zhang, J., Peng, C., y Chen, C. (2024). Mental health and academic performance of college students: Knowledge in the field of mental health, self-control, and learning in college. *Acta Psychologica*, 248, 104351. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104351>