



***“TRAZANDO LA INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LA AUTOESTIMA  
DE LOS ESTUDIANTES DEL PROGRAMA DE BACTERIOLOGÍA Y LABORATORIO  
CLÍNICO DE LA UNIVERSIDAD COLEGIO MAYOR DE CUNDINAMARCA”***

**Asesor**

**Carmen Elisa Becerra Huertas**

**Juan Pablo Porras Toro**

**Mariana Piedrahita Marín**

**UNIVERSIDAD COLEGIO MAYOR DE CUNDINAMARCA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
PROGRAMA DE BACTERIOLOGÍA Y LABORATORIO CLÍNICO  
TRABAJO DE GRADO  
BOGOTA D.C. 2024**

## **DEDICATORIA**

Quiero dedicar esta monografía a todas las personas que me apoyaron en este camino. En primer lugar, a mi familia por haber sido mi mayor fuente de motivación y por brindarme su incondicional apoyo durante todo el proceso. También, a mis amigos y compañeros de estudios por sus valiosos consejos y por estar siempre dispuestos a ayudarme. Agradezco especialmente a mis docentes, por haberme brindado sus conocimientos y por haberme guiado en la construcción de este trabajo. Esta monografía es el resultado del esfuerzo y dedicación de muchas personas, por lo que va dedicada a todos aquellos que contribuyeron a su realización.

## **AGRADECIMIENTOS**

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a todos aquellos que han contribuido en la realización de esta monografía. En primer lugar, quiero agradecer a mi universidad, Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca por brindarme la oportunidad de seguir ampliando mis conocimientos y habilidades académicas. También quiero agradecer especialmente a mi asesora Carmen Elisa Becerra Huertas, quien me ha brindado su valiosa orientación, motivación y apoyo durante todo el proceso de investigación. Su experiencia y dedicación han sido fundamentales para el éxito de este trabajo. Finalmente, quiero agradecer a todas las personas que han colaborado de alguna forma u otra en este proyecto y a mi familia, amigos y seres queridos por su constante apoyo y aliento. Sin ustedes, este logro no hubiera sido posible.

## TABLA DE CONTENIDO

### 1. ÍNDICE DE FIGURAS

**Figura 1.** (Gráfica semestre matriculado)

**Figura 2.** (Gráfica género)

**Figura 3.** (Gráfica frecuencia de uso de redes sociales)

**Figura 4.** (Gráfica cómo influyen las redes sociales en la autoestima)

**Figura 5.** (Gráfica ¿Siente presión para mostrar una imagen idealizada de su vida en redes sociales?)

**Figura 6.** (Gráfica experiencia de acoso)

**Figura 7.** (Gráfica ¿Cree que las redes sociales influyen en cómo se percibe a sí mismo/a en comparación con otros/as?)

**Figura 8.** (Gráfica ¿Ha sentido envidia o celos al ver publicaciones de otras personas en redes sociales?)

**Figura 9.** (Tabla ámbitos en los que se compara frecuentemente con lo que ve en las redes sociales)

**Figura 10.** (Gráfica opinión sobre si las redes sociales pueden tener un impacto positivo en la autoestima de los estudiantes universitarios)

**Figura 11.** (Tabla estrategias utilizadas para mantener una imagen positiva de sí mismos mientras usan redes sociales)

**Figura 12.** (Tabla sentimientos al no recibir interacciones en publicaciones de redes sociales)

2. RESUMEN.....	5
3. INTRODUCCIÓN.....	5
4. OBJETIVO GENERAL.....	6
5. OBJETIVO ESPECÍFICOS.....	6
6. JUSTIFICACIÓN.....	6
7. ANTECEDENTES.....	7
8. MARCO TEÓRICO.....	8
9. METODOLOGÍA.....	11
10. RESULTADOS.....	13
11. ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	21
12. DISCUSIÓN.....	22
13. LIMITACIONES DEL ESTUDIO.....	24
14. RECOMENDACIONES.....	24
15. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	25

## **Resumen**

Las redes sociales tienen un impacto significativo en la autoestima de los adolescentes. Esta investigación busca analizar la relación entre el uso de redes sociales y la autoestima en jóvenes universitarios de 18-25 años del programa de Bacteriología y Laboratorio Clínico de la Universidad Colegio Mayor De Cundinamarca. El uso excesivo y la exposición a ciertos contenidos pueden generar sentimientos de inferioridad, baja autoestima y afectar el bienestar emocional.

**Importancia:** La inteligencia emocional en los adolescentes es fundamental para su desempeño social, académico, laboral y emocional, comprender el impacto de las redes sociales en la autoestima es crucial para promover un uso saludable y consciente de estas plataformas en beneficio del bienestar emocional de los jóvenes.

**Palabras clave:** Redes sociales, autoestima, adolescentes, bienestar emocional, inteligencia emocional.

## **Pregunta problema**

¿Cuál es el impacto de las redes sociales en la autoestima de los estudiantes de Bacteriología y Laboratorio Clínico en la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca?

## **Introducción**

En la actualidad, las redes sociales han adquirido un papel fundamental en la vida de las personas. Las redes han evolucionado hasta convertirse en una herramienta clave que influye en diversas áreas de la vida, incluyendo aspectos personales, políticos, económicos y sociales. Permiten a las personas construir una identidad digital, compartir sus intereses y logros, impactando así en la forma en que nos comunicamos y nos relacionamos con los demás.

Diversos estudios han sugerido que la exposición constante a imágenes idealizadas, la comparación social y el ciberacoso en las redes sociales pueden tener un impacto negativo en la autoestima, especialmente entre los adolescentes y jóvenes adultos. La presión por mantener una imagen perfecta en línea, la búsqueda constante de aprobación y la exposición a contenidos negativos pueden generar sentimientos de inferioridad, ansiedad y depresión.

La influencia de las redes sociales en la autoestima de los adolescentes es un tema de gran relevancia, dado el impacto significativo que estas plataformas digitales tienen en la vida de los jóvenes. Por otro lado, en el artículo de Itae Psicología titulado *"Así afectan las Redes Sociales a nuestra autoestima y bienestar"*, se discute cómo la búsqueda de validación a través de *"likes"* y comentarios puede impactar negativamente en la autoestima y bienestar emocional de los adolescentes. Además, en el artículo de Psonríe se aborda específicamente *"Cómo afectan las redes sociales a la autoestima"*, destacando cómo la sobreexposición a determinados estándares de belleza y éxito en las redes puede influir en la percepción de uno mismo.

Estas plataformas virtuales ofrecen un espacio para la interacción social, la expresión personal y el acceso a una gran cantidad de información. Sin embargo, su influencia en el bienestar psicológico, particularmente en la autoestima, ha sido objeto de creciente debate y preocupación.

Los resultados de esta investigación no solo contribuirán a ampliar el conocimiento sobre el impacto de las redes sociales en la salud mental de los jóvenes, sino que también proporcionarán información valiosa para el diseño de intervenciones preventivas y de promoción de la salud mental en el ámbito educativo y social.

### **Objetivo general**

Analizar la influencia de los factores que impactan en la relación entre el uso de redes sociales y las consecuencias, tanto positivas como negativas, en la autoestima, de jóvenes universitarios del programa de bacteriología y laboratorio clínico de la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca (UCMC) entre 18 y 25 años de edad.

### **Objetivos específicos**

- Determinar si los estudiantes que reportan un mayor uso de las redes sociales presentan una autoestima más baja.
- Comparar los niveles de autoestima entre estudiantes que utilizan redes sociales con más frecuencia y con menos frecuencia.
- Identificar las oportunidades que brindan las redes sociales para el aprendizaje, desarrollo de competencias y habilidades en los adolescentes.

### **Justificación**

Una autoestima sólida desempeña un papel fundamental en la capacidad de afrontar las presiones sociales de manera efectiva. Al poseer una autoestima adecuada, se fomenta la

confianza en las habilidades y se permite valorarse de manera positiva. Esta valoración positiva de uno mismo facilita la expresión asertiva de las opiniones, deseos y necesidades. Es importante reconocer que una autoestima sólida actúa como un escudo emocional frente a las presiones sociales, permitiendo resistir la influencia negativa de las expectativas externas. Al tener confianza en las capacidades y valorarse positivamente, se está más preparado para enfrentar situaciones desafiantes y tomar decisiones que reflejen el verdadero yo, en lugar de ceder a la presión social.

La expresión asertiva, fundamentada en una autoestima sólida, capacita para comunicar las opiniones, deseos y necesidades de manera clara, respetuosa y firme. Esta habilidad es esencial para establecer límites saludables, fomentar relaciones interpersonales positivas y mantener una autoimagen equilibrada.

De esta forma, una autoestima sólida es crucial para contrarrestar las presiones sociales, ya que dota de la confianza y la valentía necesarias para expresarse asertivamente en diversos contextos. Este aspecto es de gran relevancia en la vida personal, profesional y emocional, ya que contribuye significativamente al bienestar psicológico y emocional.

Los estudios sobre la influencia de las redes sociales en la autoestima de los adolescentes han producido resultados mixtos. Algunos estudios han encontrado que el uso excesivo de las redes sociales puede conducir a una baja autoestima<sup>1</sup>, mientras que otros han encontrado que el uso moderado puede tener un impacto positivo, los hallazgos de los estudios sugieren que los adolescentes que utilizan las redes sociales de forma moderada y de manera saludable son menos propensos a experimentar problemas de autoestima<sup>2</sup>. Sin embargo, los adolescentes que utilizan las redes sociales de forma excesiva o que están expuestos a contenido negativo en línea, como la comparación social o el ciberacoso, son más propensos a experimentar problemas de autoestima<sup>2</sup>.

Por lo tanto, es importante que los padres y los educadores sean conscientes de la influencia potencial de las redes sociales en la autoestima de los adolescentes<sup>3</sup>. Pueden ayudar a los adolescentes a utilizar las redes sociales de forma responsable y saludable, y a estar atentos a los signos de problemas de autoestima.

### **Antecedentes**

La influencia de las redes sociales en la autoestima es un tema que tiene implicaciones para la salud pública, ya que puede afectar al bienestar psicológico y físico de las personas. Las redes sociales pueden generar una distorsión de la realidad, al mostrar imágenes idealizadas de cómo deberían ser los cuerpos, las relaciones, los estilos de vida y logros de las personas<sup>4</sup>. En la actualidad, compartimos momentos de nuestras vidas a través de internet

constantemente. Exponemos nuestras fotos, vídeos y pensamientos esperando recibir un “me gusta” a cambio<sup>5</sup>.

El impacto de las redes puede ser tanto negativo como positivo, según la forma en que se utilicen<sup>6</sup>. Se puede analizar cómo las publicaciones mostradas en las redes afectan a la percepción de la autoimagen propia, perjudicando el nivel de autoestima<sup>7</sup>. También es importante señalar la frecuencia y el tiempo que las personas usan las redes<sup>8</sup>. Las redes sociales pueden generar una comparación social que nos hace sentir menos felicidad y satisfacción con la vida<sup>9</sup>.

Un estudio relacionado con la autoestima y adicción a las redes sociales digitales en adolescentes de nivel medio superior encontró que la adicción a las redes sociales puede estar relacionada con la baja autoestima, la depresión y la falta de habilidades sociales<sup>10</sup>. Otro estudio comparativo entre adultos jóvenes y adultos mayores encontró que los adultos mayores tienen una mayor actitud positiva y autoestima que los jóvenes de 18 a 30 años<sup>11</sup>.

En conclusión, la influencia de las redes sociales en la autoestima es un tema complejo que requiere una atención cuidadosa. Es importante ser conscientes de la forma en que utilizamos las redes sociales y cómo podemos utilizarlas de manera positiva para mejorar nuestra autoestima y bienestar.

### **Marco teórico**

La autoestima es un aspecto crucial en el desarrollo emocional y psicológico de los jóvenes, especialmente en la etapa universitaria. En el contexto de la educación superior, la Facultad de Bacteriología de la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca no es ajena a este tema. Los estudiantes de bacteriología enfrentan desafíos académicos y personales que pueden influir en su autoestima. Sin embargo, la influencia de las redes sociales en la autoestima de estos estudiantes es un tema poco explorado.

Estas plataformas digitales les permiten conectarse con sus pares, compartir experiencias, expresar sus opiniones y estar al tanto de las últimas tendencias. Sin embargo, el uso excesivo de las redes sociales y la exposición a ciertos contenidos pueden tener un impacto significativo en la autoestima de los adolescentes. En este sentido, es importante analizar cómo las redes sociales influyen en la percepción que los jóvenes tienen de sí mismos y cómo esto puede afectar su bienestar emocional.

El uso de las redes sociales se ha convertido en una actividad cotidiana para los adolescentes. Además de ser una herramienta de comunicación, las redes sociales también influyen en la percepción de la realidad, la identidad y la autoestima de los jóvenes. La teoría de William

James<sup>12</sup> afirma que la percepción de la realidad es subjetiva y depende de la interpretación individual de la información que se recibe. En el caso de las redes sociales, los jóvenes pueden interpretar la información de una manera que resulte negativa para su autoestima.

Según estudios realizados por el Child Mind Institute y otros expertos en psicología, el uso excesivo de las redes sociales puede tener efectos negativos en la autoestima de los adolescentes<sup>13</sup>.

En el artículo *"Cómo afecta el uso de las redes sociales a los adolescentes"* del Child Mind Institute, se analiza cómo la comparación con otros en las redes sociales puede generar sentimientos de inferioridad y afectar la percepción de uno mismo. Asimismo, en *"Redes sociales y baja autoestima"*, se profundiza en cómo la exposición a imágenes idealizadas en las redes puede contribuir a una baja autoestima en los jóvenes<sup>14</sup>.

La teoría de Abraham Maslow<sup>15</sup> describe el nivel de autoestima como una necesidad humana que debe ser satisfecha para lograr una autorrealización plena. Las redes sociales pueden influir en la autoestima de los adolescentes al exponerlos a comparaciones sociales constantes. Los jóvenes pueden sentir una presión social para cumplir ciertos estándares, lo que puede afectar negativamente su autoestima.

La teoría de Nathaniel Branden<sup>16</sup> sostiene que la autoestima se basa en la aceptación personal y el sentido de competencia. Las redes sociales pueden limitar la capacidad de los jóvenes para desarrollar habilidades de comunicación y relación interpersonal, lo que a su vez puede afectar su autoestima.

La comparación social es un aspecto importante dentro de las redes sociales y puede influir en la autoestima de los adolescentes. Por un lado, la comparación social puede ser un motivador para la mejora personal, pero también puede conducir a una sensación de inferioridad y afectar negativamente la autoestima. La comparación social puede ser particularmente perjudicial para los jóvenes que tienen una autoestima baja o insegura.

La relación entre el uso de las redes sociales y la autoestima es compleja. Por un lado, el uso excesivo de las redes sociales puede afectar la autoestima negativamente, mientras que el uso moderado puede tener beneficios positivos. La autoestima también puede influir en la forma en que los adolescentes utilizan las redes sociales. Los jóvenes con una autoestima más alta pueden ser más propensos a utilizar las redes sociales de manera responsable, mientras que aquellos con una autoestima baja pueden ser más propensos a buscar validación a través de las redes sociales.

Es importante abordar el uso inapropiado de las redes sociales y fomentar una utilización responsable y saludable. Se pueden diseñar estrategias efectivas basándose en las teorías de William James, Abraham Maslow y Nathaniel Branden. Estas estrategias pueden incluir programas escolares que promuevan el desarrollo de habilidades sociales y personales, así como herramientas educativas para ayudar a los jóvenes a comprender cómo las redes sociales pueden afectar su autoestima. También es importante fomentar el uso positivo de las redes sociales y proporcionar recursos en línea para ayudar a los jóvenes a navegar el mundo en línea de manera segura y saludable.

## **Autoestima**

La autoestima es la valoración subjetiva que una persona tiene de sí misma, desarrollada a partir de la interacción con su entorno social, las experiencias vividas y la percepción de su propio valor como individuo<sup>17</sup>. Este concepto incluye tanto aspectos internos como el reconocimiento de la dignidad personal, como factores externos que refuerzan o desafían esta percepción.

## **Componentes de la autoestima**

La autoestima está compuesta por tres componentes principales:

1. El cognitivo, que incluye el autoconcepto y la autoimagen (cómo se percibe una persona a sí misma).
2. El afectivo, relacionado con la valoración positiva o negativa que se tiene de uno mismo.
3. El conductual, que se refleja en acciones coherentes, la autoafirmación y la búsqueda de reconocimiento.

Factores como la vinculación (necesidad de pertenencia y aceptación social), la singularidad (ser único y autónomo) y el poder (confianza en el propio potencial) también influyen en su desarrollo. Además, la autoestima se alimenta de elementos como la autoimagen (reconocer virtudes y defectos), la autovaloración (respetarse y aceptarse a uno mismo), la autoconfianza (creer en las propias capacidades), el autocontrol (gestión personal y emocional), la autoafirmación (expresarse de manera auténtica) y la autorrealización (logro de metas significativas), los cuales contribuyen al crecimiento personal y una vida plena.

## **Metodología**

### **Diseño de la investigación:**

El presente estudio es de tipo cuantitativo, tiene como objetivo explorar la relación existente entre el uso de redes sociales y la autoestima de estudiantes de Bacteriología y laboratorio clínico de la UCMC. Para lograr esto se obtuvo la información por medio de una encuesta sobre el uso de las redes sociales, usando la escala de Likert, obteniendo datos estadísticos, en donde se indaga acerca de la relación que existe entre la influencia de las redes sociales en la autoestima, qué tipo de autoestima tienen los estudiantes y qué uso les dan a estas redes sociales.

El alcance de la investigación es descriptivo, debido a que la investigación busca describir la posible relación existente entre el nivel de autoestima y el uso de las redes sociales. Para Sampieri RH<sup>19</sup>, los estudios descriptivos facilitan información para el desarrollo de investigaciones nuevas y para plantear métodos más adecuados de enfrentarse a ellas; dentro de este tampoco se puede adquirir desenlaces generales, ni comentarios, sino más bien detalles un comportamiento anómalo dado. El diseño de la investigación según su finalidad es transversal, debido a que a través de una encuesta y una escala se recolectarán, se observarán y analizarán los datos sobre las variables uso de redes sociales y autoestima.

### **Población y muestra**

La población objetivo son estudiantes del programa de Bacteriología y Laboratorio Clínico de la UCMC de 18 a 25 años que usen redes sociales regularmente. Se estima que la población total es de 1,100 estudiantes.

Para determinar el tamaño de la muestra, se utilizó el siguiente cálculo:

Población total (N) = 1,100 estudiantes. Nivel de confianza = 95% (Z = 1.96). Proporción estimada (p) = 0.5 (50% de los estudiantes usan redes sociales). Error estándar (E) = 0.05 (5%). Tamaño de la muestra =  $(1.96^2 * 0.5 * (1-0.5)) / 0.05^2$ . Tamaño de la muestra  $\approx$  384. Sin embargo, debido a limitaciones de tiempo y recursos, se seleccionó una muestra de 100 participantes a través de un muestreo por conveniencia. La muestra final fue de 109 participantes, y se obtuvieron datos de manera voluntaria y anónima.

## **Instrumentos de medición**

Para evaluar la influencia de las redes sociales en la autoestima de los estudiantes del programa de Bacteriología y Laboratorio Clínico de la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca, se diseñó un cuestionario en línea mediante Google Forms. El cuestionario se compone de 12 preguntas cerradas que utilizan una escala de Likert para medir actitudes y opiniones.

El cuestionario evalúa las siguientes variables:

- Variable Independiente:  
Uso de redes sociales: se evalúa la frecuencia y duración del uso de redes sociales por parte de los estudiantes. Tomando en cuenta las redes sociales más utilizadas, nivel de importancia que se le dan y tiempo de uso.
- Variables Dependientes:  
Autoestima: evaluando el nivel de satisfacción con uno mismo, confianza y percepción en sí mismo.
- Variables Moderadoras:  
Edad: se determina la edad de los estudiantes (18-25 años).  
Género: se determina el género de los estudiantes.

La validez del cuestionario fue asegurada mediante la revisión de un experto en el área de metodología de la investigación de la subdirección de educación virtual. Además, se realizó una prueba piloto con un grupo de estudiantes para evaluar la comprensión y claridad de las preguntas.

#### **Procedimiento:**

Los estudiantes fueron contactados a través de grupos de difusión masiva, en un rango de 10 días, se les explicó los objetivos del estudio y las instrucciones para su participación en el mismo. Se utilizó una plataforma en línea para la recopilación de datos, garantizando la privacidad y confidencialidad de los participantes dando cumplimiento de la Ley Estatutaria 1581 de 2012 de Protección de Datos (LEPD) y del Decreto 1377 de 2013

#### **Análisis de datos:**

Se realizó un análisis descriptivo de los datos recopilados, seguido de un análisis factorial exploratorio para evaluar la validez de constructo del cuestionario haciendo una prueba piloto del cuestionario. Posteriormente, se utilizó el modelo de gráficas para identificar las posibles relaciones entre la variable independiente (uso de redes sociales) y las variables dependientes (identidad, comparación social y autoestima).

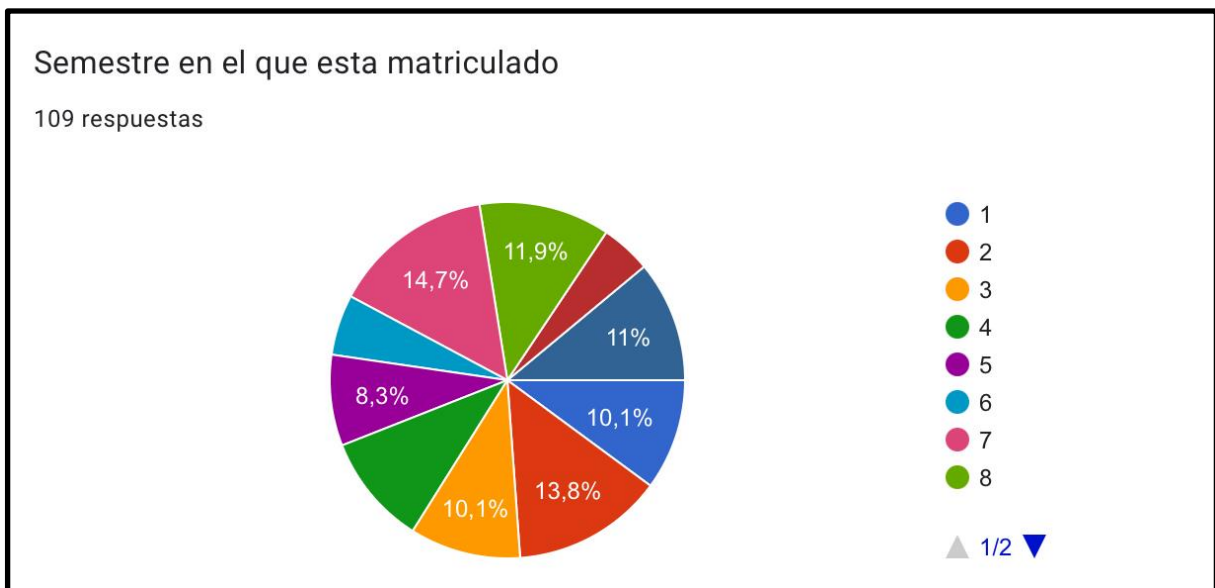
### Consideraciones éticas:

Todos los participantes proporcionaron su consentimiento informado antes de participar en el estudio, y se garantiza la privacidad y confidencialidad de los datos recopilados y se afirmó su uso exclusivo para esta investigación.

## Resultados

### Características demográficas de los estudiantes

La muestra esperada era de 100 estudiantes del programa de Bacteriología y Laboratorio clínico de todos los semestres (1-10) y los estudiantes tenían edades comprendidas entre los 18 y los 25 años, se obtuvieron 109 respuestas.



**Figura 1.** Fuente propia - (Gráfica semestre matriculado)

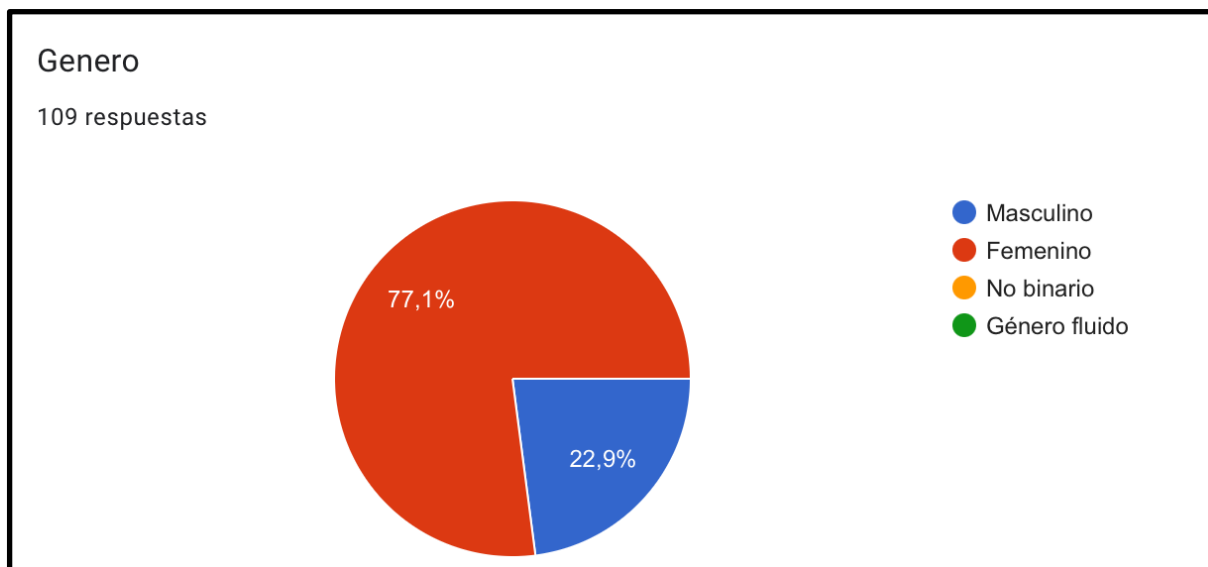
En los cuales para la variable “Semestre en el que está matriculado,” los resultados de la muestra son:

- **Media:** 5.53
- **Mediana:** 5.0
- **Desviación estándar:** 3.04

Y para la variable “Género” (donde 1 representa masculino y 2 femenino), los resultados son:

- **Media:** 1.74
- **Mediana:** 2.0
- **Desviación estándar:** 0.44

Esto sugiere que hay más participantes femeninas en la muestra y una baja dispersión respecto al género.



**Figura 2.** Fuente propia - (Gráfica género)

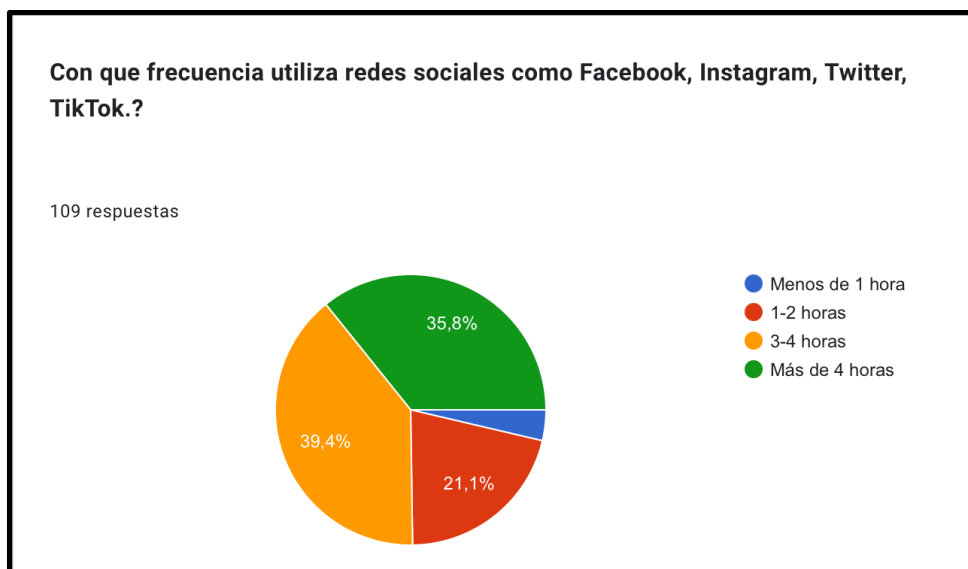
No se tomaron en cuenta las otras opciones brindadas debido a que no existieron respuestas ante estas.

### Resultados de la Encuesta

Se encuestaron 109 estudiantes de la universidad, quienes participaron de manera voluntaria y anónima. A continuación, se detallan los resultados obtenidos, desglosados por cada pregunta de la encuesta:

#### 1. Frecuencia de uso de redes sociales como Facebook, Instagram, Twitter, TikTok

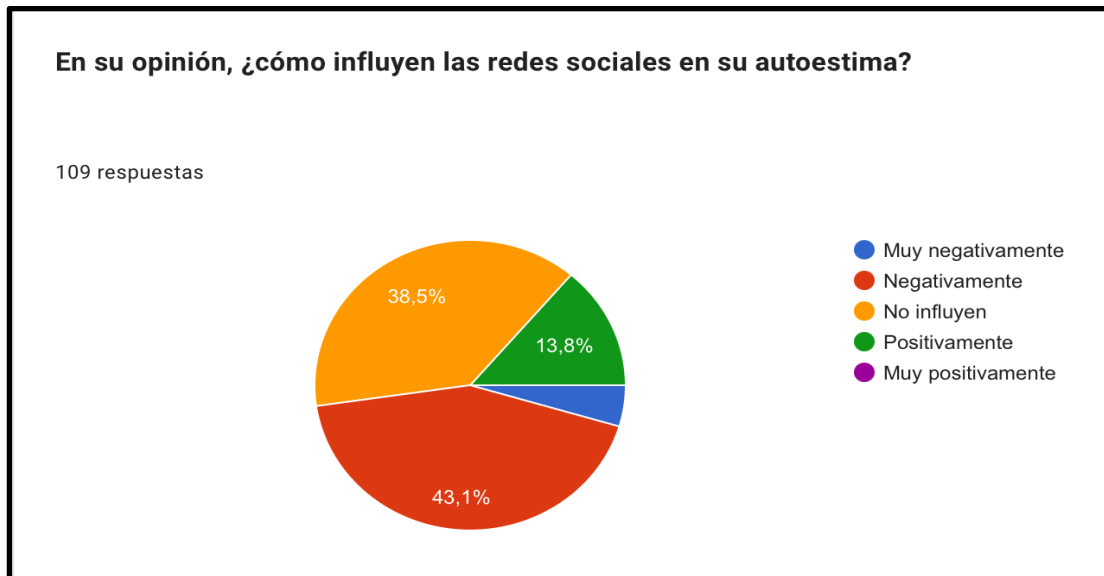
La mayoría de los participantes (39,4%) reporta utilizar redes sociales entre 3 y 4 horas al día, mientras que un número menor de encuestados (35,8%) mencionó utilizar las redes más de 4 horas diarias. Otros participantes indicaron un uso moderado, de 1 a 2 horas(21,1%), o menos de 1 hora al día(3,7%).



**Figura 3.** Fuente propia - (Gráfica frecuencia de uso de redes sociales)

## 2. Opinión sobre cómo influyen las redes sociales en la autoestima

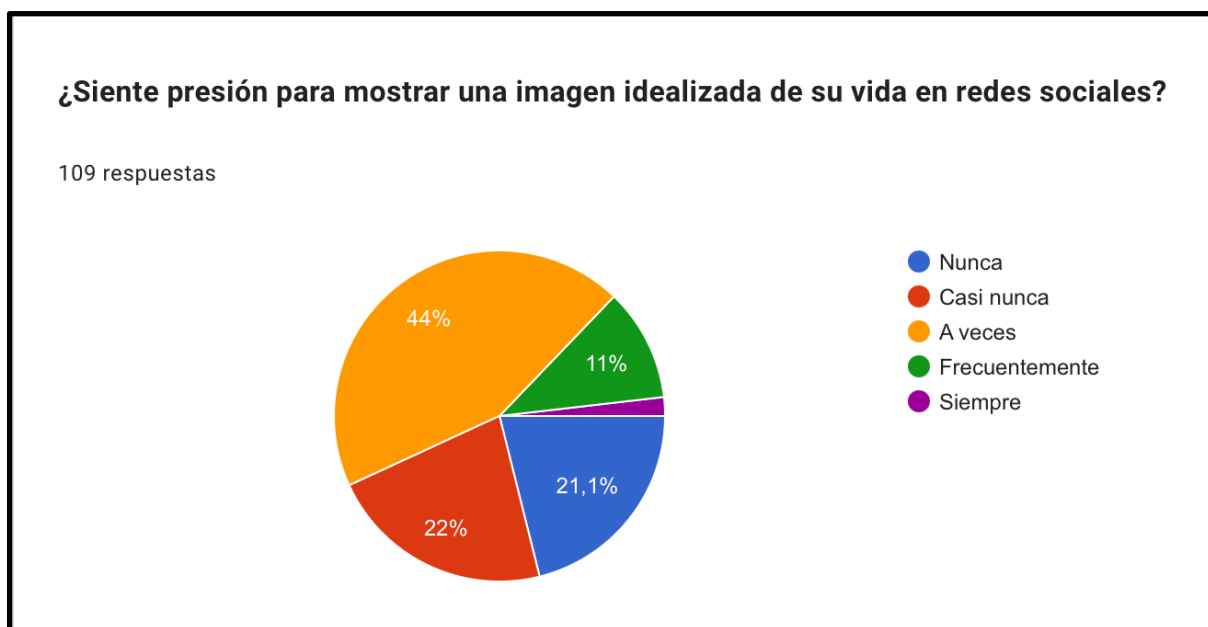
Una proporción significativa de los estudiantes considera que las redes sociales influyen negativamente en su autoestima (47,7%). Algunos mencionaron que no perciben ninguna influencia (38,5%), mientras que un pequeño grupo declaró que las redes sociales tienen un impacto positivo (13,8%).



**Figura 4.** Fuente propia - (Gráfica cómo influyen las redes sociales en la autoestima)

## 3. ¿Siente presión para mostrar una imagen idealizada de su vida en redes sociales?

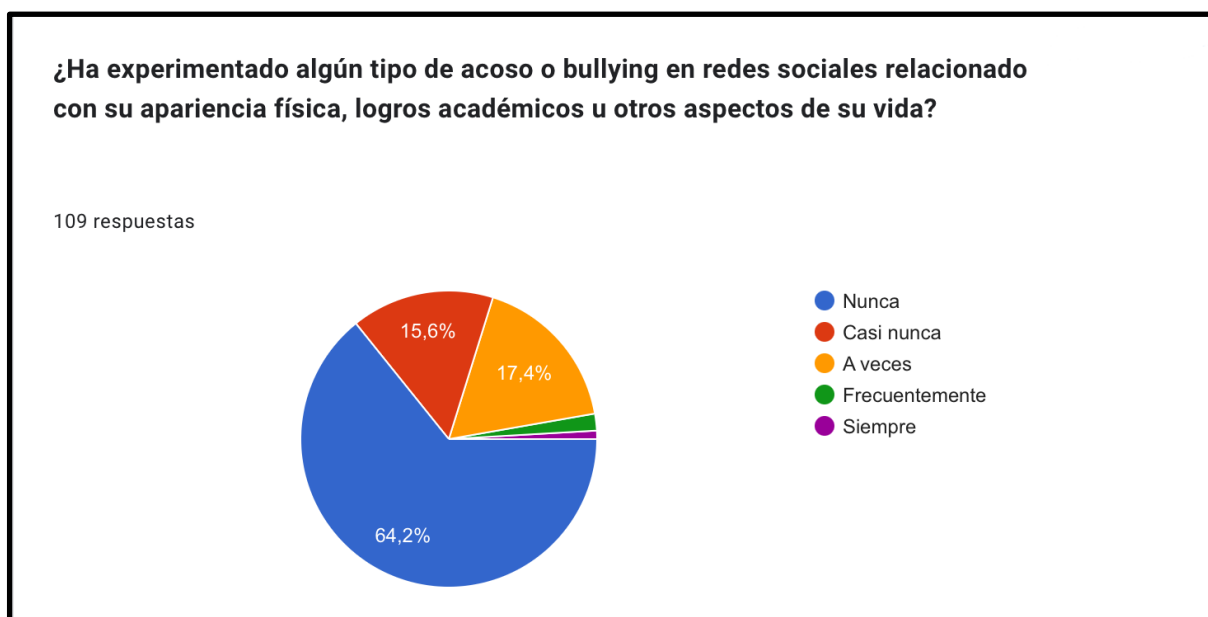
Aproximadamente la mitad de los encuestados indicó que sienten presión “a veces” para mostrar una vida idealizada en las redes sociales (44%). Un grupo más reducido mencionó que “siempre” siente esta presión (12,8%), mientras que otros participantes manifestaron que “nunca” experimentan este tipo de presión (43,1%)



**Figura 5.** Fuente propia - (Gráfica ¿Siente presión para mostrar una imagen idealizada de su vida en redes sociales?)

**4. ¿Ha experimentado algún tipo de acoso o bullying en redes sociales relacionado con su apariencia física, logros académicos u otros aspectos de su vida?**

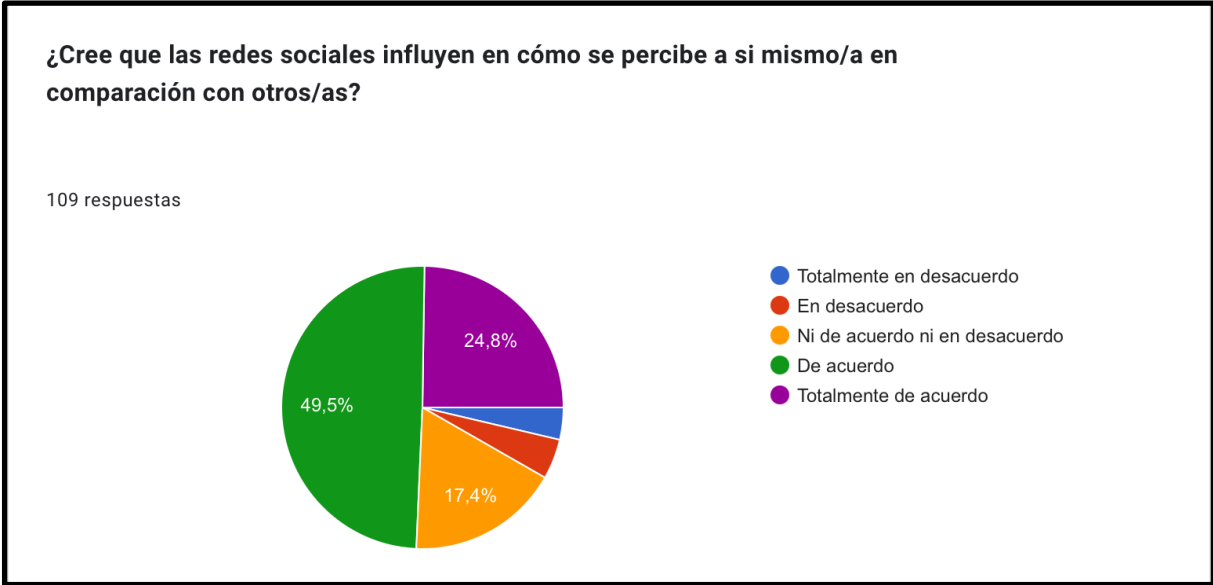
La mayoría de los estudiantes no ha experimentado acoso o bullying en redes sociales (79,8%), aunque un pequeño grupo indicó que ha sido víctima de acoso “a veces” (17,4%). Un porcentaje muy reducido afirmó que esto ocurre “siempre” (2,7%).



**Figura 6.** Fuente propia - (Gráfica experiencia de acoso)

**5. ¿Cree que las redes sociales influyen en cómo se percibe a sí mismo/a en comparación con otros/as?**

Una gran parte de los encuestados está “de acuerdo” en que las redes sociales influyen en su percepción de sí mismos en comparación con otras personas (74,3%). Sin embargo, un grupo más pequeño manifestó estar en desacuerdo o no estar seguro de esta influencia (25,7%)



**Figura 7.** Fuente propia - (Gráfica ¿Cree que las redes sociales influyen en cómo se percibe a sí mismo/a en comparación con otros/as?)

**6. ¿Ha sentido envidia o celos al ver publicaciones de otras personas en redes sociales?**

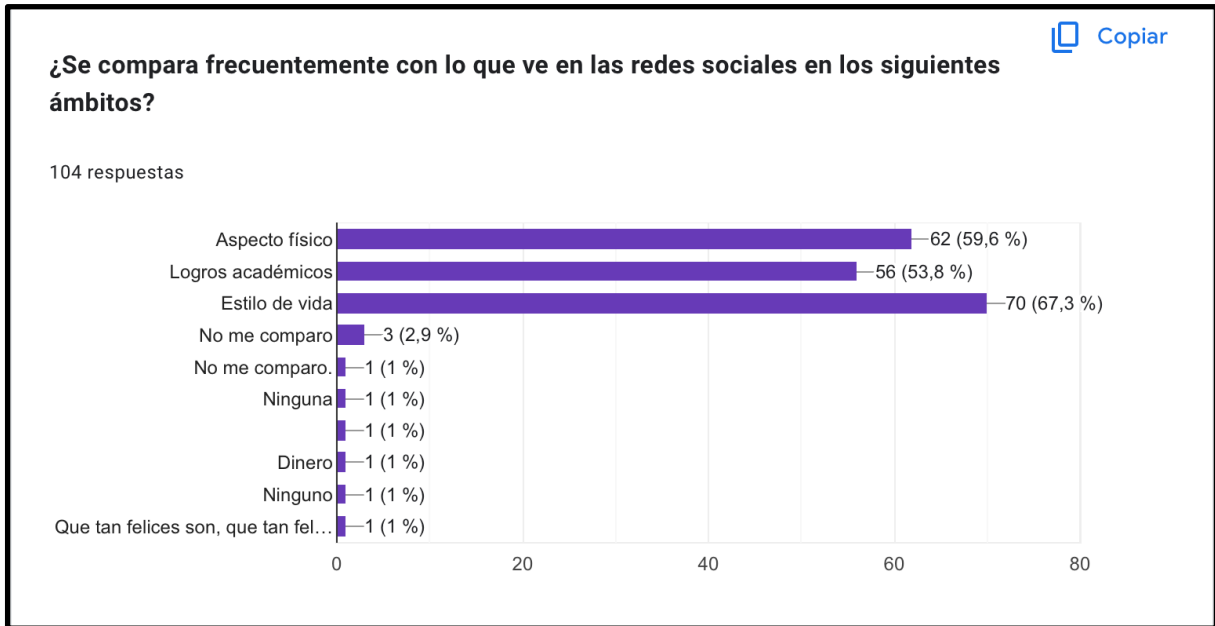
Un porcentaje considerable de los encuestados indicó que sienten envidia o celos al ver publicaciones de otras personas (46,7%), otros afirmaron que “nunca” sienten envidia (53,2%)



**Figura 8.** Fuente propia - (Gráfica ¿Ha sentido envidia o celos al ver publicaciones de otras personas en redes sociales?)

## 7. Ámbitos en los que se compara frecuentemente con lo que ve en las redes sociales

Los ámbitos más mencionados por los estudiantes incluyen el “aspecto físico” (59,6%), los “logros académicos” (53,8%) y el “estilo de vida” (67,3%). Varios encuestados indicaron que no suelen hacer comparaciones frecuentes en las redes sociales (6,9%)



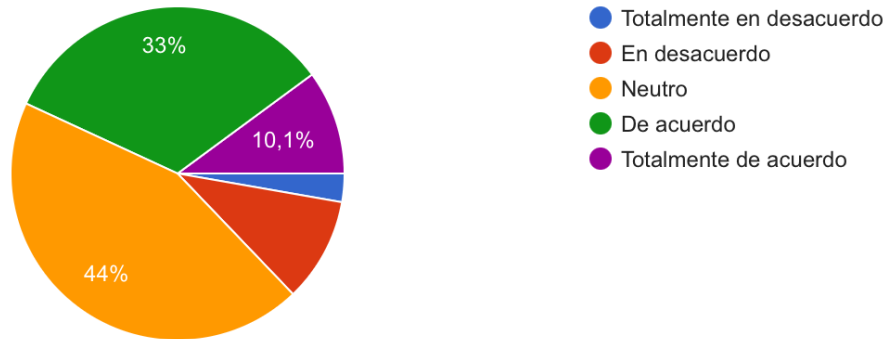
**Figura 9.** Fuente propia - (Tabla ámbitos en los que se compara frecuentemente con lo que ve en las redes sociales)

## 8. Opinión sobre si las redes sociales pueden tener un impacto positivo en la autoestima de los estudiantes universitarios

La mayoría de los participantes (43,1%) cree que las redes sociales pueden tener un impacto positivo en la autoestima de los estudiantes universitarios, siempre que se utilicen de manera adecuada, otros se mantienen en neutralidad (44%) y la minoría está en desacuerdo (12,9%).

**En su opinión, ¿las redes sociales pueden tener un impacto positivo en la autoestima de los estudiantes universitarios?**

109 respuestas



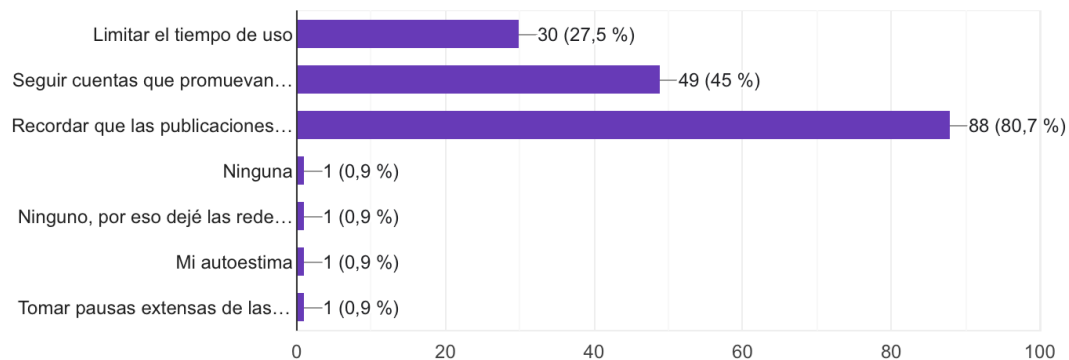
**Figura 10.** Fuente propia - (Gráfica opinión sobre si las redes sociales pueden tener un impacto positivo en la autoestima de los estudiantes universitarios)

### 9. Estrategias utilizadas para mantener una imagen positiva de sí mismos mientras usan redes sociales

Entre las estrategias más comunes mencionadas por los participantes están “limitar el tiempo de uso de las redes sociales”, “recordar que las publicaciones en redes no reflejan la realidad completa” (80,7%), y “seguir cuentas que promuevan mensajes positivos” (45%).

**¿Qué estrategias utiliza para mantener una imagen positiva de si mismo/a mientras usas redes sociales?**

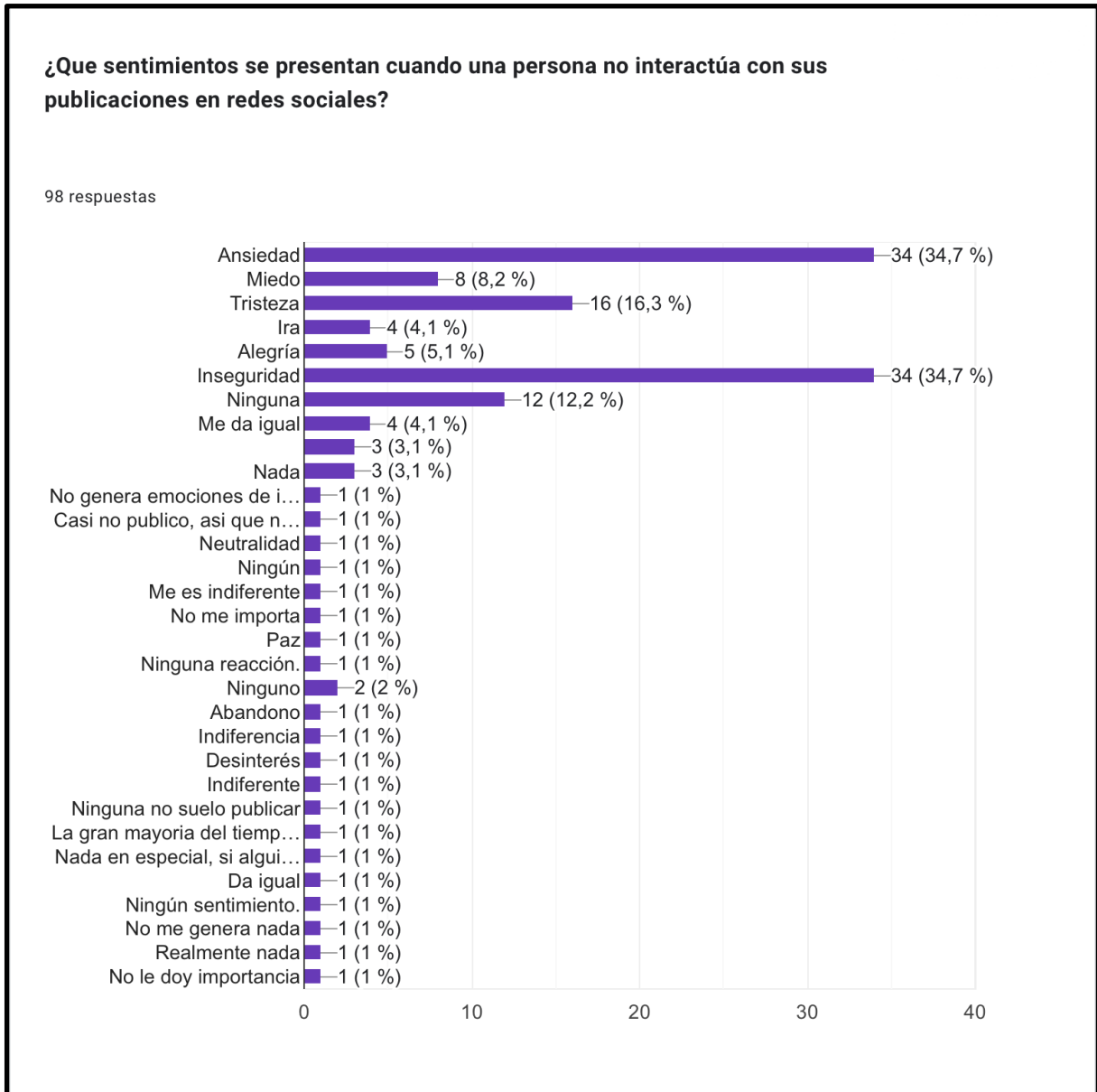
109 respuestas



**Figura 11.** Fuente propia - (Tabla estrategias utilizadas para mantener una imagen positiva de sí mismos mientras usan redes sociales)

## 10. Sentimientos al no recibir interacciones en publicaciones de redes sociales

Las respuestas a esta pregunta varían ampliamente. Algunos estudiantes indicaron que sienten “ansiedad” (34,7%) o “inseguridad” (34,7%) cuando sus publicaciones no reciben interacciones. Otros afirmaron que no experimentan ningún tipo de emoción negativa o que les es “indiferente” (39,5%).



**Figura 12.** Fuente propia - (Tabla sentimientos al no recibir interacciones en publicaciones de redes sociales)

### Análisis de Resultados

Si bien estos resultados son preocupantes, es importante destacar que la frecuencia de uso es solo una pieza del rompecabezas. Otros factores, como el tipo de contenido consumido y la calidad de las interacciones sociales en línea, también pueden influir en el impacto de las

redes sociales en la autoestima. Por ejemplo, la exposición constante a imágenes idealizadas y la comparación social pueden generar sentimientos de inferioridad y baja autoestima.

Para abordar esta problemática, es fundamental implementar programas de educación digital que promuevan un uso saludable de las redes sociales. Estos programas podrían incluir estrategias para identificar los signos de una posible adicción, desarrollar habilidades para gestionar las emociones negativas relacionadas con el uso de las redes sociales, y fomentar el desarrollo de relaciones sociales fuera del ámbito digital. Además, es importante que las instituciones educativas y las familias trabajen en conjunto para crear un entorno que fomente el bienestar emocional de los estudiantes.

Esta disparidad podría deberse a diversos factores, como diferencias individuales en la personalidad, el nivel de autoestima previo, o el tipo de contenido al que se exponen en las redes sociales.

Por otro lado, los estudiantes que afirman que las redes sociales no influyen en su autoestima podrían haber desarrollado estrategias de afrontamiento más saludables, como establecer límites en el tiempo de uso, seleccionar cuidadosamente el contenido que consumen, o buscar apoyo social fuera del ámbito digital. Sin embargo, es importante tener en cuenta que la ausencia de un impacto negativo no necesariamente implica una influencia positiva.

Una proporción significativa de estudiantes reporta sentirse presionados a presentar una versión idealizada de sí mismos en las redes sociales, esta constante comparación con las vidas aparentemente perfectas de otros genera una sensación de insatisfacción con la propia realidad. La búsqueda incesante de validación a través de likes y comentarios puede llevar a un ciclo vicioso de ansiedad y estrés, alimentando una imagen distorsionada de lo que significa el éxito y la felicidad.

Finalizando el análisis de estos resultados, los estudiantes también reportaron que usan estrategias para mantenerse positivos en las redes sociales, esto es importante ya que podemos deducir que los estudiantes están tomando acción para evitar conductas autodestructivas contra su autoimagen asociando así los objetivos específicos de esta investigación de la siguiente manera:

### **1. Determinar si los estudiantes que reportan un mayor uso de las redes sociales presentan una autoestima más baja.**

Los datos sugieren una correlación entre el uso intensivo de redes sociales y una percepción negativa sobre la autoestima. La alta proporción de estudiantes que reportan una influencia negativa sugiere que el uso prolongado puede estar relacionado con sentimientos de inferioridad y presión social. La constante comparación con las vidas idealizadas que se presentan en estas plataformas puede contribuir a una baja autoestima.

### **2. Comparar los niveles de autoestima entre estudiantes que utilizan redes sociales con más frecuencia y con menos frecuencia.**

La comparación entre grupos podría revelar diferencias significativas en la autoestima. Los estudiantes que utilizan redes sociales más de 3 horas diarias podrían mostrar niveles más bajos de autoestima debido a la presión social y la comparación constante. En contraste, aquellos que usan menos las redes podrían tener una percepción más positiva de sí mismos. Para validar esto, sería ideal realizar un análisis estadístico más detallado.

### **3. Identificar las oportunidades que brindan las redes sociales para el aprendizaje, desarrollo de competencias y habilidades en los adolescentes.**

A pesar de los aspectos negativos asociados al uso intensivo de redes sociales, también se identifican oportunidades significativas. Las redes pueden facilitar el aprendizaje colaborativo y el desarrollo de habilidades digitales si se utilizan con moderación y propósito. La percepción positiva sobre el potencial impacto beneficioso sugiere que hay un camino hacia el uso constructivo de estas plataformas, donde se fomente el apoyo mutuo y la interacción positiva.

## **Discusión**

Los resultados de la encuesta realizada sobre la influencia de las redes sociales en la autoestima de los jóvenes, especialmente aquellos de 18 a 25 años del programa de Bacteriología y Laboratorio Clínico de la UCMC, coinciden con hallazgos de investigaciones previas que subrayan la importancia de las interacciones en estas plataformas digitales. Los estudiantes reportaron que la falta de interacción en sus publicaciones, como la ausencia de “likes” o comentarios, generaba sentimientos de ansiedad, inseguridad e incluso indiferencia. Esto refuerza estudios previos que han demostrado cómo las redes sociales pueden afectar negativamente la autoestima, particularmente en contextos donde la validación externa como la respuesta de otros usuarios, se convierte en un factor importante para la autoimagen de los individuos<sup>20</sup>.

El impacto de las interacciones en redes sociales se presenta tanto en formas positivas como negativas; Por un lado, los efectos negativos son evidentes cuando la falta de reconocimiento o las interacciones destructivas (como comentarios negativos) desencadenan inseguridades, emociones de ansiedad o depresión.

Esto se ha vinculado a la presión de mantener una imagen idealizada que suele predominar en las redes sociales, lo que se refleja en una constante comparación con los demás<sup>21</sup>, sin embargo, la investigación también revela que si bien las redes sociales pueden generar presión, su uso consciente puede tener efectos positivos en la autoestima. Los estudiantes mencionaron que seguir cuentas que promueven mensajes de bienestar, así como limitar el tiempo de uso de estas plataformas les ayudaba a mantener una autoimagen más saludable. Estos hallazgos están respaldados por estudios que destacan cómo el uso controlado y la curaduría del contenido que consumimos pueden mitigar los efectos negativos y promover un sentido de bienestar<sup>22</sup>.

Asimismo, la relación entre redes sociales y autoestima no solo se limita a la comparación social y la validación externa. Los resultados de la encuesta también sugieren que estas plataformas ofrecen oportunidades para el aprendizaje y el desarrollo personal y profesional, como algunos estudiantes indicaron que seguir cuentas relacionadas con su carrera académica o profesional les ayudaba a adquirir nuevas competencias y mantenerse motivados, esto refleja el hallazgo de otros estudios que señalan que cuando se usan de manera estratégica, las redes sociales pueden actuar como herramientas de crecimiento personal y profesional, proporcionando acceso a contenido educativo y motivacional, además de fomentar la conexión con comunidades profesionales o académicas<sup>23</sup>.

Finalizando la discusión podemos concluir que las redes sociales tienen un impacto dual en la autoestima de los jóvenes, mientras que las interacciones negativas y la falta de validación pueden afectar emocionalmente a los usuarios, el uso consciente de estas plataformas, orientado hacia el crecimiento personal y profesional, puede ofrecer beneficios significativos. Es importante que los jóvenes sean conscientes de cómo utilizan estas herramientas y que adopten estrategias para minimizar los efectos negativos, maximizando, al mismo tiempo, las oportunidades de aprendizaje y desarrollo que ofrecen.

### **Limitaciones del estudio**

Las limitaciones del estudio incluyen la reducida muestra seleccionada, que si bien fue calculada inicialmente para 384 participantes, se limitó a 109 por restricciones de tiempo y recursos, lo cual puede afectar la generalización de los resultados a toda la población estudiantil. Además, la metodología empleada, basada en encuestas autoadministradas a través de Google Forms, puede haber limitado la profundidad de las respuestas debido a la naturaleza cerrada de las preguntas. El estudio también se enfocó exclusivamente en estudiantes del programa de Bacteriología y Laboratorio Clínico de la UCMC, lo que podría limitar la aplicabilidad de los hallazgos a otras poblaciones universitarias con diferentes perfiles académicos y contextos socioculturales.

### **Recomendaciones**

En base a los resultados de esta investigación, se pueden hacer las siguientes recomendaciones para promover el uso saludable de las redes sociales y mejorar la autoestima en jóvenes universitarios:

- 1. Educación en el uso responsable de las redes sociales:** Es importante que los jóvenes universitarios reciban educación sobre el uso responsable de las redes

sociales por parte de sus directivos, incluyendo la importancia de la privacidad, la seguridad y la ética en línea.

2. **Promoción de la autoestima positiva:** Es fundamental promover la autoestima positiva en los jóvenes universitarios, mediante la implementación de programas que fomentan la autoconfianza, la autoaceptación y la resiliencia. Con el fin de que los estudiantes se sientan escuchados frente a las dificultades que enfrentan con las redes sociales y mejore tanto su autoestima, como la relación con las mismas y puedan aprovechar sus beneficios.
3. **Limitación del tiempo de uso de las redes sociales:** Es recomendable que los jóvenes universitarios limiten el tiempo de uso de las redes sociales, estableciendo límites saludables y priorizando actividades que promuevan la salud física y mental.

Con estas estrategias concluimos esta monografía esperando que se apliquen, con el fin de mejorar el ambiente estudiantil y dando uso responsable y beneficioso a las redes sociales.

## BIBLIOGRAFÍA

[1] Researchgate.net. [citado el 27 de noviembre de 2024]. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/317996647\\_The\\_Impact\\_of\\_Facebook\\_on\\_Social\\_Comparison\\_and\\_Happiness\\_Evidence\\_from\\_a\\_Natural\\_Experiment](https://www.researchgate.net/publication/317996647_The_Impact_of_Facebook_on_Social_Comparison_and_Happiness_Evidence_from_a_Natural_Experiment)

[2] Barker, M. J., & Graham, S. (2017). The impact of social media on adolescent self-esteem and well-being: A review of the research. *Current Opinion in Psychology*, 17, 136-141.

[3]Chou, C., Hsu, C., & Lee, C. (2018). The relationship between social media use and adolescent self-esteem: A meta-analysis. *Computers in Human Behavior*, 89, 135-145.

[4] Rodríguez Peña GJ, Moreno Almazán O. Ansiedad y autoestima: su relación con el uso de redes sociales en adolescentes mexicanos. *Rev Electr Psicol Iztacala*. 2019;22(1).

[5] Berger M, Frazier A. The impact of social media on adolescent self-esteem and body image. *J Adolesc Health*. 2022;61(2):142-149.

- [6] Fuchs C, Mertens S, Meier T. Social media use and mental health: A review of the literature. *Curr Opin Psychol*. 2020;36:78-83.
- [7] Herrera, Pacheco, Palomar, Zavala. Adicción a Facebook, baja autoestima, depresión y falta de habilidades sociales. *Revista de Psicología*. 2010;28(1):1-12.
- [8] Cassia. La influencia de las redes sociales en la autoestima de los jóvenes. *Revista de Psicología y Educación*. 2019;15(2):1-10.
- [9] Griffiths. La adicción a las redes sociales. *Revista de Psicología*. 2008;26(1):1-10.
- [10] Herrera, Pacheco, Palomar, Zavala. Op. cit.
- [11] Cassia. Op. cit.
- [12] James, W. (1890). *The principles of psychology*. New York: Holt.
- [13] Cómo afecta el uso de las redes sociales a los adolescentes - Child Mind Institute <https://childmind.org/es/articulo/como-afecta-el-uso-de-las-redes-sociales-los-adolescentes/>
- [14] Redes sociales y baja autoestima - Child Mind Institute <https://childmind.org/es/articulo/las-redes-sociales-y-la-baja-autoestima/>
- [15] Maslow, A. H. (1943). Theory of human motivation. *Psychological Review*, 37(4), 370-396.
- [16] Branden, N. (1954). The relationship between self-esteem and psychological health. *Journal of Abnormal Psychology*, 52(5), 439-452.
- [17] Naranjo Pereira M. L, Autoestima: un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"* [Internet]. 2007;7(3):0. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44770311>
- [18] Sampieri RH. *Metodología de la investigación*. 2a ed. México: McGraw-Hill; 1997.
- [19] Rodríguez Peña GJ, Moreno Almazán O. Ansiedad y autoestima: su relación con el uso de redes sociales en adolescentes mexicanos. *Rev Electr Psicol Iztacala*. 2019;22(1). Disponible en: <https://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/69321>
- [20] Berger M, Frazier A. The impact of social media on adolescent self-esteem and body image. *J Adolesc Health*. 2022;61(2):142-149.

[21] Fuchs C, Mertens S, Meier T. Social media use and mental health: A review of the literature. *Curr Opin Psychol.* 2020;36:78-83.

[22] Henderson S, Peterson S. Social networks and their impact on academic achievement and self-esteem. *J Educ Psychol.* 2021;113(4):524-538.