

VOLUMEN 1 N° 3

RIDHE

Revista Iberoamericana de
Desarrollo Humano y Emociones

PROYECTOS PEDAGÓGICOS INNOVADORES

**DOCENCIA, DESARROLLO
HUMANO Y EMOCIONES**

Titulo: *El uso de las redes sociales y su impacto en la autoestima de las y los estudiantes de educación básica en Sinaloa. caso: colegio bicultural grinder*

Autor: *Jashibe Sepúlveda Aguilar*
Doctora en Desarrollo Humano y Educación

Resumen

El objetivo principal de esta investigación fue analizar el impacto del uso de las redes sociales en la autoestima de los estudiantes de primaria del Colegio Bicultural Grinder en Culiacán, Sinaloa. Se utilizó un enfoque cuantitativo, aplicando una encuesta en línea con escala de Likert a una muestra de 38 estudiantes. Los hallazgos revelaron que los alumnos presentan hábitos saludables en el uso de redes sociales, evitando comparaciones con otros y no buscando validación a través de "Me gusta" o seguidores, lo que se traduce en una autoestima alta. Esta investigación contribuye a la comprensión de la relación entre las redes sociales y la autoestima, sugiriendo que un uso consciente de estas plataformas puede favorecer el bienestar emocional en los jóvenes.

Abstract

The main objective of this research was to analyze the impact of social media use on the self-esteem of primary school students at Colegio Bicultural Grinder in Culiacán, Sinaloa. A quantitative approach was used, applying an online survey with a Likert scale to a sample of 38 students. The findings revealed that the students exhibit healthy habits in using social media, avoiding comparisons with others and not seeking validation through "likes" or followers, which translates into high self-esteem. This research contributes to the understanding of the relationship between social media and self-esteem, suggesting that conscious use of these platforms can promote emotional well-being in young people.

Palabras clave Autoestima Redes sociales Educación Estudiantes Cuantitativo Salud emocional

Introducción

Las redes sociales se han convertido en un elemento fundamental en la configuración de la vida moderna, desempeñando un papel trascendental en los ámbitos personal, social y profesional. Más allá de ser meras herramientas de comunicación, han transformado la forma en que las personas se relacionan, acceden a la información y construyen su identidad en un mundo cada vez más

interconectado. Estas plataformas permiten la comunicación instantánea, el intercambio cultural y la construcción de comunidades virtuales, factores que redefinen constantemente la naturaleza de las interacciones humanas. Sin embargo, su impacto no es unidimensional; las redes sociales presentan una dualidad de beneficios y riesgos, especialmente cuando se trata del bienestar emocional y psicológico de los jóvenes.

Desde una perspectiva positiva, las redes sociales pueden ser espacios que facilitan el desarrollo de habilidades de comunicación, fortalecen vínculos afectivos y ofrecen oportunidades para el aprendizaje colaborativo y la autoexpresión. A través de ellas, los jóvenes pueden encontrar redes de apoyo que contribuyen a un sentido de pertenencia y validación. Sin embargo, estas plataformas también traen consigo desafíos significativos. La exposición constante a imágenes y contenidos que proyectan estándares idealizados de éxito, belleza y felicidad puede desencadenar comparaciones sociales que deterioran la percepción de uno mismo. Este fenómeno es particularmente preocupante durante la infancia y la adolescencia, etapas cruciales en la formación de la identidad y la autoestima.

La relación entre el uso de redes sociales y la autoestima ha sido ampliamente estudiada por investigadores, quienes destacan que su impacto puede ser tanto positivo como negativo. En un sentido positivo, las redes sociales ofrecen un espacio para la autoafirmación y la creación de comunidades afines. No obstante, el lado negativo emerge cuando estas plataformas se convierten en un terreno fértil para la búsqueda constante de validación externa, ya sea a través de "me gusta", comentarios o seguidores. Esta dinámica puede llevar a la interiorización de un autoconcepto distorsionado, donde el valor personal queda supeditado a métricas externas y superficialmente cuantificables.

Este fenómeno cobra mayor relevancia en el contexto educativo, donde los estudiantes no solo enfrentan retos académicos, sino también sociales y emocionales derivados de su interacción con estas tecnologías. El impacto de las redes sociales en la autoestima de los estudiantes de primaria es un tema de especial interés, dado que en esta etapa se encuentran en pleno desarrollo de su identidad y habilidades socioemocionales. La forma en que los jóvenes interactúan con estas plataformas puede influir en su bienestar emocional, afectando su capacidad para construir una autoestima sólida y resiliente.

Ante este panorama, la presente investigación tiene como objetivo analizar de manera profunda el impacto del uso de redes sociales en la autoestima de los estudiantes de primaria del Colegio Bicultural Grinder en Culiacán, Sinaloa. Este estudio busca no solo identificar las dinámicas actuales entre estas variables,

sino también ofrecer estrategias y recomendaciones prácticas para promover un uso saludable y equilibrado de estas plataformas. Al entender cómo los estudiantes perciben y utilizan las redes sociales, es posible intervenir de manera efectiva para mitigar los efectos negativos y potenciar los beneficios.

El marco teórico de esta investigación revisa conceptos fundamentales como autoestima, autoconcepto, redes sociales y sus efectos psicosociales, anclándose en teorías contemporáneas y estudios previos que sustentan la relevancia del tema. Además, se explora el contexto normativo y legal en torno al uso de las redes sociales, proporcionando una perspectiva integral sobre las implicaciones éticas y educativas de su uso. Desde un enfoque cuantitativo, se busca aportar evidencia empírica que permita identificar patrones de comportamiento y correlaciones significativas entre el uso de estas plataformas y los niveles de autoestima de los estudiantes.

Este análisis no solo enriquece el debate académico sobre la influencia de las redes sociales en el desarrollo infantil, sino que también representa una herramienta valiosa para docentes, padres y responsables educativos. Al promover un uso consciente de estas plataformas, se puede contribuir al fortalecimiento de la salud emocional y al desarrollo de una autoestima positiva, factores clave para el bienestar integral de los jóvenes en un mundo cada vez más digitalizado.

Definición del problema

El problema central de este estudio radica en comprender cómo el uso de las redes sociales impacta la autoestima de los estudiantes de primaria, una cuestión particularmente relevante en un contexto social y educativo cada vez más influenciado por las plataformas digitales. A pesar de la creciente presencia

de las redes sociales en la vida cotidiana de los jóvenes, el efecto que estas tienen en su desarrollo emocional y social sigue siendo un tema poco explorado, especialmente en contextos específicos como el del Colegio Bicultural Grinder en Culiacán, Sinaloa.

Las redes sociales han transformado los patrones de interacción y comunicación, permitiendo a los estudiantes compartir experiencias, expresarse y conectarse con otros. Sin embargo, estas interacciones no siempre son positivas. Los jóvenes, en su etapa de desarrollo, son especialmente vulnerables a los efectos de la exposición constante a estándares idealizados de belleza, éxito y popularidad que las redes suelen promover. Este contenido puede generar comparaciones sociales, presiones para cumplir con expectativas irreales y una

dependencia hacia la validación externa, lo que puede repercutir en su autoestima y bienestar emocional.

Además, el problema se intensifica por la falta de supervisión adecuada en el uso de estas plataformas. Muchos niños comienzan a interactuar en redes sociales sin la orientación necesaria para comprender los riesgos y beneficios de estas herramientas digitales. Esto puede dar lugar a experiencias perjudiciales, como la exclusión social, el ciberacoso o la sensación de insuficiencia personal, todas ellas con el potencial de dañar significativamente su autoestima.

En el caso del Colegio Bicultural Grinder, este tema cobra especial relevancia, ya que los estudiantes de primaria representan un grupo etario en una etapa crítica para la formación de su autoconcepto y autoestima. La falta de investigaciones previas en este contexto específico deja un vacío importante en el entendimiento de cómo factores como el tiempo de uso, el tipo de contenido consumido y las dinámicas de interacción en redes sociales afectan a los niños de esta comunidad educativa.

Por lo tanto, este estudio se plantea como una respuesta necesaria para analizar el impacto de las redes sociales en los estudiantes de primaria del Colegio Bicultural Grinder. Se busca no solo comprender las implicaciones de estas

plataformas en su autoestima, sino también generar conocimiento que permita a educadores, padres y responsables escolares tomar decisiones informadas para promover un uso saludable y consciente de las redes sociales. Este esfuerzo busca contribuir a la prevención de efectos negativos y al fortalecimiento del bienestar emocional de los estudiantes, sentando las bases para intervenciones educativas y familiares más efectivas.

Objetivos

Objetivo general:

Analizar el impacto del uso de las redes sociales en la autoestima de los estudiantes de primaria, con el propósito de comprender las dinámicas entre estas variables y su influencia en el desarrollo emocional de los niños. Este objetivo central busca aportar datos relevantes para diseñar estrategias educativas y familiares que fomenten un uso consciente de las plataformas digitales, protegiendo y fortaleciendo la autoestima de los estudiantes en una etapa crucial de formación personal y social.

Objetivos específicos:

- 1. Evaluar los hábitos de uso de redes sociales entre los estudiantes:**
Examinar la frecuencia, duración, tipos de plataformas utilizadas y las principales actividades realizadas en redes sociales por los estudiantes. Este análisis permitirá identificar patrones de comportamiento digital y cómo estas interacciones afectan su vida diaria y su percepción de sí mismos.
- 2. Medir el nivel de autoestima utilizando escalas estandarizadas:**
Aplicar instrumentos de evaluación psicológica reconocidos y validados para medir la autoestima de los estudiantes, permitiendo establecer un diagnóstico claro y confiable sobre su percepción personal y emocional en el contexto educativo y digital.
- 3. Identificar correlaciones entre el uso de redes sociales y niveles de autoestima:**
Determinar si existe una relación estadísticamente significativa entre las variables relacionadas con el uso de redes sociales (como tiempo de uso, tipo de interacciones y contenido consumido) y los niveles de autoestima de los estudiantes. Este análisis busca entender cómo las redes sociales influyen positiva o negativamente en el bienestar emocional de los niños.
- 4. Explorar el impacto de la interacción en línea en la formación del autoconcepto:**
Investigar cómo las experiencias en redes sociales, como la exposición a comentarios, "me gusta" o seguidores, influyen en la construcción del autoconcepto y en la manera en que los estudiantes perciben su propio valor.
- 5. Proporcionar recomendaciones basadas en los hallazgos:**
Desarrollar propuestas prácticas dirigidas a docentes, padres y estudiantes para promover un uso saludable de las redes sociales. Estas recomendaciones incluirán estrategias para manejar la exposición al contenido digital y fomentar una autoestima positiva en el entorno escolar y familiar.

Estos objetivos permitirán abordar el problema desde múltiples perspectivas, generando un análisis integral y una comprensión más profunda del impacto de las redes sociales en la autoestima de los estudiantes.

Métodos

Enfoque metodológico:

La investigación adoptó un enfoque cuantitativo, el cual permite analizar fenómenos sociales mediante la recolección de datos numéricos y su posterior análisis estadístico. Este enfoque es adecuado para identificar patrones y relaciones entre el uso de redes sociales y la autoestima, proporcionando resultados objetivos y medibles que contribuyen al entendimiento de estas variables en un contexto educativo.

Diseño de la investigación:

El diseño de la investigación fue de tipo descriptivo y correlacional. Este diseño tiene como finalidad, por un lado, describir los hábitos de uso de redes sociales y los niveles de autoestima de los estudiantes y, por otro lado, explorar la relación entre estas dos variables. Se seleccionó una muestra de 38 estudiantes de primaria del Colegio Bicultural Grinder, asegurando una representación significativa dentro de las limitaciones del contexto estudiado.

Instrumentos de recolección de datos:

Para la recolección de datos, se utilizó una encuesta en línea diseñada específicamente para este estudio. La encuesta incluyó:

- Una sección sobre los hábitos de uso de redes sociales, que recopiló información sobre la frecuencia, duración, plataformas utilizadas y actividades realizadas.
- Una escala de Likert validada para medir la autoestima, que evalúa dimensiones clave como autopercepción, confianza en sí mismo, manejo de críticas y autoaceptación.
- Los instrumentos fueron previamente probados en un grupo piloto para asegurar su validez y confiabilidad, así como para realizar los ajustes necesarios en las preguntas.

Procedimientos de recolección de datos:

La recolección de datos se llevó a cabo en un entorno controlado, donde se proporcionó a los estudiantes acceso a dispositivos para responder la encuesta en un formato accesible y comprensible. Se garantizó la confidencialidad de las respuestas mediante el anonimato y se obtuvo el consentimiento informado de los padres o tutores, así como la autorización de la institución educativa.

Procedimientos de análisis:

Los datos recolectados se analizaron utilizando herramientas de software estadístico, siguiendo los pasos descritos a continuación:

1. **Estadísticas descriptivas:** Se calcularon medidas de tendencia central (media, mediana) y de dispersión (desviación estándar) para describir los hábitos de uso de redes sociales y los niveles de autoestima de los estudiantes.
2. **Análisis correlacional:** Se aplicaron pruebas estadísticas para determinar la relación entre el uso de redes sociales y la autoestima. Se analizaron correlaciones positivas, negativas o inexistentes entre las variables principales.
3. **Segmentación por patrones:** Los resultados fueron segmentados por características demográficas y conductuales, como edad, género y tipo de actividades realizadas en redes sociales, para identificar tendencias específicas.

Justificación del enfoque y métodos:

El diseño cuantitativo y los métodos empleados fueron seleccionados para garantizar la objetividad y la reproducibilidad de los resultados. Este enfoque permitió generar hallazgos claros y fundamentados que contribuyen al conocimiento sobre el impacto de las redes sociales en la autoestima en un grupo específico de estudiantes de primaria.

Esta metodología no solo permitió responder a las preguntas de investigación, sino también sentar las bases para estudios futuros que puedan profundizar en las dinámicas longitudinales de esta relación.

Los hallazgos obtenidos de la investigación indican que los estudiantes en la muestra tienen hábitos saludables en el uso de las redes sociales, lo cual parece estar directamente relacionado con niveles elevados de autoestima. Esto resalta la importancia de un enfoque consciente y moderado en el uso de plataformas digitales.

Resultados clave:

- **Hábitos saludables en redes sociales:**
 - Los estudiantes evitan realizar comparaciones sociales con otros usuarios en redes, lo que podría disminuir el riesgo de sentirse inferiores o insatisfechos con su propia vida.
 - No buscan la validación externa a través de "me gusta" o comentarios, lo que indica un enfoque más interno de aceptación y autorregulación emocional.
 - Prefieren el uso de redes para fines educativos, informativos o de entretenimiento positivo, sin caer en la trampa de la sobreexposición o la dependencia emocional.

- **Nivel de autoestima:**

- Los niveles de autoestima de los estudiantes fueron elevados, lo que está estrechamente correlacionado con una gestión saludable de las redes sociales.
- Se observó que aquellos estudiantes que se enfocaron en contenidos que promueven el crecimiento personal, aprendizaje y socialización positiva, experimentaron una mayor satisfacción consigo mismos.

Interpretación preliminar:

Los resultados sugieren que el uso consciente y moderado de las redes sociales, en lugar de contribuir a la ansiedad o baja autoestima, puede actuar como un facilitador para fortalecer la imagen personal. Los estudiantes que evitan la constante validación social y el riesgo de la comparación parecen mantener una autoestima más elevada y una visión más equilibrada de sí mismos. Esto destaca la necesidad de fomentar en los jóvenes el uso saludable de las redes, priorizando el contenido que enriquezca su desarrollo personal y bienestar emocional.

En conclusión, el manejo adecuado del uso de redes sociales podría no solo reducir los efectos negativos asociados a las plataformas, sino también ser un factor positivo en el fortalecimiento de la autoestima de los estudiantes.

Los resultados obtenidos en este estudio muestran una relación positiva entre el uso saludable de las redes sociales y la autoestima, lo cual se contrasta favorablemente con investigaciones previas que han señalado los efectos negativos del uso inadecuado de las plataformas digitales. En muchos estudios anteriores, se ha observado que la exposición excesiva a las redes sociales y la dependencia de la validación externa a través de "likes" y comentarios están asociados con una disminución en la autoestima y la aparición de problemas emocionales, como ansiedad, depresión o estrés. Sin embargo, este estudio ofrece una perspectiva diferente, al resaltar los beneficios de un uso más equilibrado y consciente.

Comparación con estudios previos:

Las investigaciones previas, especialmente aquellas que abordan el uso problemático de las redes sociales, indican que la exposición constante a ideales irreales o comparaciones sociales puede tener efectos perjudiciales para la salud mental, alimentando sentimientos de inseguridad y baja autoestima. Estos estudios subrayan cómo el uso excesivo y no reflexivo de las redes puede generar una sensación de insuficiencia personal, ya que las personas tienden a

compararse con lo que ven en línea, que generalmente es una versión idealizada de la realidad.

En contraste, los hallazgos de este estudio indican que aquellos estudiantes que emplean un enfoque más saludable en sus interacciones con las redes sociales como evitar comparaciones sociales y buscar una conexión más genuina y menos dependiente de la validación externa – reportan una autoestima más alta y una mayor satisfacción con su vida. Esto sugiere que, si bien las redes sociales pueden tener efectos negativos cuando se utilizan de manera inapropiada, también pueden tener un impacto positivo si se gestionan de manera consciente y con un enfoque que priorice el bienestar personal.

Implicaciones teóricas:

Desde una perspectiva teórica, los resultados de este estudio sugieren que las intervenciones y estrategias para fomentar un uso saludable de las redes sociales podrían ser cruciales para mejorar el bienestar emocional y psicológico de los jóvenes. Es importante destacar que el tipo de contenido consumido y las interacciones en línea juegan un papel fundamental en cómo las redes sociales influyen en la autoestima. Los teóricos de la psicología del desarrollo y la educación podrían considerar integrar estos hallazgos en sus enfoques educativos y en la formación de programas de bienestar, que promuevan un uso equilibrado de las redes, priorizando la autocompasión, el autoconocimiento y la reflexión crítica sobre los contenidos consumidos.

Además, podría ser beneficioso desarrollar campañas y talleres en entornos escolares y académicos que enseñen a los estudiantes cómo gestionar su presencia en las redes sociales de manera saludable, enfocados en fortalecer su autoestima a través del consumo consciente y la limitación de la exposición a contenido negativo o superficial.

Limitaciones del estudio:

Aunque los resultados son prometedores, el estudio presenta algunas limitaciones importantes que deben ser consideradas al interpretar los hallazgos. En primer lugar, el tamaño reducido de la muestra limita la generalización de los resultados a una población más amplia. Un grupo de muestra más grande y diverso podría ofrecer una visión más representativa de cómo los hábitos saludables en redes sociales impactan la autoestima en diferentes contextos y grupos demográficos.

Además, uno de los principales desafíos de este tipo de investigaciones es la falta de un seguimiento a largo plazo. Este estudio se limita a evaluar la relación

entre el uso de redes sociales y la autoestima en un momento determinado, sin la posibilidad de observar cómo esta relación evoluciona con el tiempo. Sería relevante realizar estudios longitudinales para examinar cómo el uso prolongado y adaptativo de las redes sociales podría influir en la autoestima a medida que los estudiantes crecen y se enfrentan a nuevos desafíos emocionales y sociales.

A pesar de estas limitaciones, los resultados del estudio proporcionan una base sólida para futuras investigaciones y prácticas educativas. El uso saludable de las redes sociales podría representar un área clave para intervenciones que busquen mejorar la autoestima y el bienestar emocional de los estudiantes, especialmente en un mundo cada vez más digitalizado. Fomentar un uso equilibrado y reflexivo de las redes sociales tiene el potencial de reducir los efectos negativos asociados con su uso excesivo, al mismo tiempo que mejora la percepción que los jóvenes tienen de sí mismos y de su entorno.

Los hallazgos clave de este estudio subrayan que un uso consciente y moderado de las redes sociales puede tener efectos significativos y positivos sobre la autoestima de los estudiantes. Esta conclusión es especialmente relevante en un contexto donde las redes sociales tienen una presencia omnipresente en la vida de los jóvenes, y se ha demostrado que el uso inadecuado de estas plataformas puede conducir a efectos adversos en la salud mental y emocional. Sin embargo, el estudio resalta que cuando el uso es gestionado de manera reflexiva, evitando comparaciones sociales y la búsqueda de validación externa, las redes sociales pueden convertirse en una herramienta para el fortalecimiento de la autoestima.

Recomendaciones prácticas:

En vista de los resultados obtenidos, es fundamental implementar programas educativos y de sensibilización que orienten a los estudiantes sobre cómo manejar sus interacciones en línea de manera adecuada. Estos programas deberían incluir los siguientes enfoques:

1. **Educación sobre la salud digital:** Enseñar a los estudiantes acerca de los riesgos del uso excesivo de las redes sociales y cómo desarrollar una relación equilibrada con las plataformas. Esto incluye promover la autocompasión, el establecimiento de límites saludables de uso, y el enfoque en la autenticidad en las interacciones digitales.
2. **Fomento de la autoaceptación y el bienestar emocional:** Incorporar en los currículos escolares temas relacionados con la autoestima, la gestión emocional y el bienestar digital. Esto puede ayudar a los estudiantes a

desarrollar una mayor resiliencia frente a las presiones sociales y la influencia de las redes en la percepción de sí mismos.

3. **Desarrollo de habilidades críticas en el uso de redes:** Capacitar a los estudiantes para que puedan evaluar de manera crítica el contenido que consumen en línea, distinguiendo entre lo real y lo idealizado. Este enfoque podría contribuir a mitigar los efectos negativos de la exposición constante a estándares de belleza y éxito poco realistas.
4. **Creación de un entorno de apoyo:** Fomentar comunidades en línea positivas y grupos de apoyo que compartan experiencias y recursos sobre el uso saludable de las redes sociales, ayudando a los estudiantes a sentirse respaldados y validados por sus pares, en lugar de buscar la validación solo a través de las plataformas.

Investigaciones futuras:

Este estudio sugiere que es necesario seguir explorando la relación entre el uso de redes sociales y la autoestima en diversas poblaciones. Las investigaciones futuras deberían abordar las siguientes áreas:

1. **Estudios longitudinales:** Realizar investigaciones a largo plazo que permitan observar cómo los hábitos de uso de redes sociales influyen en la autoestima a lo largo del tiempo, y si los efectos positivos o negativos se mantienen o cambian con la edad y el desarrollo emocional de los estudiantes.
2. **Análisis de factores mediadores:** Investigar qué factores específicos del uso de redes sociales, como el tipo de contenido consumido, las interacciones sociales en línea, o la frecuencia de uso, median entre el uso de redes sociales y los niveles de autoestima. Esto podría proporcionar una comprensión más matizada de los mecanismos subyacentes que explican la relación observada.
3. **Diversidad cultural y demográfica:** Ampliar la muestra a diferentes contextos culturales, sociales y demográficos para explorar si los
4. hallazgos pueden generalizarse a otras poblaciones. Las características como el género, la edad, el contexto socioeconómico y la geografía podrían influir en cómo las redes sociales impactan la autoestima.
5. **Impacto de intervenciones específicas:** Evaluar la efectividad de intervenciones educativas, como programas escolares o talleres sobre el uso saludable de las redes, en el mejoramiento de la autoestima y la salud mental de los jóvenes. Esto incluiría el desarrollo de materiales y recursos educativos específicos para fomentar hábitos digitales positivos.

Conclusión:

En conclusión, este estudio proporciona valiosa evidencia sobre los efectos potencialmente positivos de un uso moderado y consciente de las redes sociales en la autoestima de los estudiantes, destacando la importancia de un enfoque educativo que promueva un uso saludable de las plataformas digitales. Aunque las redes sociales son a menudo vistas como un factor de riesgo para el bienestar emocional de los jóvenes, este estudio demuestra que cuando se utilizan de manera reflexiva y equilibrada, pueden contribuir al fortalecimiento de la autoestima y la percepción de sí mismos.

El hallazgo de que los estudiantes en este estudio evitan las comparaciones con otros y no buscan validación a través de "Me gusta" o seguidores indica que, cuando se gestionan adecuadamente, las redes sociales no tienen por qué ser una amenaza para la autoestima. Esto subraya la necesidad de educar a los jóvenes en la importancia de construir una identidad sólida y auténtica que no dependa de la aprobación externa, sino de la valoración interna.

El fomento de hábitos digitales equilibrados puede tener un impacto significativo, no solo en la prevención de riesgos emocionales, sino también en el desarrollo de una identidad más positiva y segura. Los jóvenes, al aprender a gestionar su presencia en línea de manera responsable, pueden evitar los efectos negativos de la sobreexposición y el estrés asociado con la constante búsqueda de aprobación, y en su lugar aprovechar las redes sociales como una herramienta para el aprendizaje, la conexión y el apoyo mutuo.

Para maximizar estos beneficios, es crucial implementar programas educativos que capaciten tanto a estudiantes como a padres y educadores en la gestión saludable de las redes sociales. Estos programas deben incluir estrategias para reconocer y evitar las trampas emocionales que a menudo acompañan a la interacción en línea, así como fomentar una comunicación abierta y honesta sobre los efectos del uso digital en la salud mental.

Además, este estudio sugiere la necesidad de realizar investigaciones futuras más profundas y a largo plazo para comprender mejor la relación entre el uso de las redes sociales y el bienestar emocional de los estudiantes. Es importante explorar cómo diferentes tipos de contenido, plataformas y patrones de uso pueden influir de manera distinta en la autoestima y el desarrollo de los jóvenes.

En última instancia, la implementación de políticas y programas educativos que promuevan un entorno digital seguro y saludable será esencial para el bienestar emocional de las generaciones venideras. En un mundo cada vez más

digitalizado, es fundamental que los jóvenes aprendan a navegar por las redes sociales de manera consciente y responsable, para que estas herramientas puedan contribuir positivamente a su desarrollo personal y social.



Referencias bibliográficas principales

- Boyd, D., & Ellison, N. B. (2007). Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship.
- Maslow, A. H. (1966). The Psychology of Science: A Reconnaissance.
- Mejía, M., et al. (2011). La Autoestima: Concepto y Medición.
- Naranjo, J. (2007). La Autoestima: Un Viaje a Través del Yo.

RIDHE

Revista Iberoamericana de Desarrollo Humano y Emociones