



Impacto del uso de redes sociales en la autoestima y el aprendizaje de estudiantes de secundaria

Impact of Social Media Use on Self-Esteem and Learning Among Secondary School Students

Daniel David Soto Petro

Universidad de Córdoba, Colombia
dsotopetro@correo.unicordoba.edu.co

Rubby Castro Puche

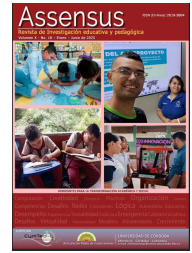
Universidad de Córdoba, Colombia
rubbycastro@correo.unicordoba.edu.co

Resumen

Esta investigación analiza las tendencias de baja autoestima asociadas al uso de redes sociales y su impacto en el aprendizaje de los estudiantes de 6° y 7° grado del Liceo La Pradera en Montería, Colombia. El estudio sigue un enfoque cualitativo mediante la metodología de Investigación-Acción Educativa. Basado en la Teoría de la Comparación Social de Festinger, se explora cómo la exposición constante a contenidos idealizados en redes digitales afecta la autoestima y el compromiso académico de los estudiantes. Los hallazgos revelan una relación multifactorial entre el uso excesivo de redes sociales y la baja autoestima, caracterizada por comparaciones irreales, dependencia digital y bajo desempeño en el aula. Se concluye destacando la necesidad de estrategias educativas que aborden estas problemáticas psicológicas y académicas mediante el acompañamiento docente y la orientación hacia un uso responsable de las plataformas digitales.

Palabras clave: Autoestima, Redes sociales, Rendimiento académico, Aprendizaje, Impacto educativo.

Recepción: 29-05-2025 | **Aceptación:** 23-06-2025 | **Publicación:** 31-07-2025



Abstract

This research analyzes the trends of low self-esteem associated with social media use and its impact on the learning process of 6th and 7th-grade students at Liceo La Pradera in Montería, Colombia. The study follows a qualitative approach through Educational Action Research. Based on Festinger's Social Comparison Theory, the research explores how constant exposure to idealized digital content affects students' self-perception and academic engagement. Findings reveal a multifactorial relationship between excessive social media use and low self-esteem, characterized by unrealistic comparisons, digital dependency, and reduced classroom performance. The article concludes by emphasizing the need for educational strategies that address these psychological and academic challenges through guided reflection and responsible digital engagement.

Keywords: Low Self-Esteem, Social Networks, Learning, Academic Performance, Educational Impact.

Received: 29-05-2025 | **Accepted:** 23-06-2025 | **Published:** 31-07-2025

Introducción

En las últimas dos décadas, la irrupción y consolidación de las redes sociales han transformado radicalmente la forma en que los individuos interactúan, se comunican y construyen su identidad. Este fenómeno global ha permeado todos los estratos sociales y grupos etarios, siendo los adolescentes y preadolescentes uno de los segmentos más vulnerables y expuestos a sus dinámicas. En Colombia, y específicamente en contextos como el de Montería, Córdoba, esta realidad no es ajena, y las instituciones educativas se enfrentan cada vez más a las repercusiones del uso generalizado de estas plataformas en el bienestar socioemocional y académico de sus estudiantes. Es en este escenario donde se enmarca la investigación, titulada "Tendencias de Baja Autoestima Asociadas al Uso de las Redes Sociales y su Impacto en el Aprendizaje de los Estudiantes de los Grados 6° y 7° de la Institución Educativa Liceo La Pradera en Montería – Colombia".

En el presente artículo se presentan los resultados de la investigación cuyo propósito fue analizar las manifestaciones de baja autoestima en estudiantes de secundaria asociadas al uso de redes sociales y sus efectos en el aprendizaje escolar. En el estudio a partir de un abordaje cualitativo de investigación acción, se identificaron tendencias en el uso de aplicaciones digitales de redes sociales, las repercusiones en el interés académico y la dependencia emocional a la validación social en entornos virtuales.

La investigación se fundamenta teóricamente en la Teoría de la Comparación Social (Festinger, 1954) y en planteamientos actuales sobre el impacto de las redes sociales en el desarrollo emocional de adolescentes. Se plantea como problema central: ¿Cuáles son las tendencias de baja autoestima derivadas del uso de redes sociales y de qué manera afectan el aprendizaje en estudiantes de secundaria?

El contexto actual de los jóvenes educación básica secundaria (aproximadamente entre 11 y 14 años) se caracteriza por ser una etapa crítica de desarrollo cognitivo-afectivo, donde surgen comportamientos recurrentes como la imitación de estereotipos, la formación de la identidad, la búsqueda de pertenencia y la consolidación de la autoestima. Paralelamente, es en esta franja de edad donde el uso de las redes sociales comienza a intensificarse, pasando de un consumo incidental a una parte integral de su vida cotidiana. Plataformas como Instagram, TikTok o Facebook, aunque no exclusivas de este grupo, exponen a los jóvenes a un flujo constante de información, imágenes idealizadas y comparaciones sociales que pueden ser abrumadoras y, en muchos casos, perjudiciales. La presión por encajar, por mostrar una "vida perfecta" y por recibir validación a través de "likes" y comentarios, genera un terreno fértil para el surgimiento o exacerbación de inseguridades y sentimientos de insuficiencia.

La justificación de este estudio se asienta en la creciente evidencia empírica y anecdótica que sugiere una correlación entre el uso problemático de las redes sociales y la disminución de la autoestima en poblaciones adolescentes. Si bien la conectividad ofrece ventajas

inegables, como el acceso a información y la facilitación de la comunicación, también presenta riesgos significativos para la salud mental. En el entorno educativo, los efectos de una baja autoestima pueden trascender el ámbito personal y manifestarse directamente en el rendimiento académico. Un estudiante con una percepción negativa de sí mismo, que se siente constantemente comparado o que sufre de ansiedad social ligada a su presencia en línea, difícilmente podrá concentrarse plenamente en sus estudios, participar activamente en el aula o desarrollar su máximo potencial.

La detección de estas problemáticas en la Institución Educativa Liceo La Pradera, a través de observaciones preliminares y la experiencia docente, hizo imperativo abordar la situación de manera sistemática. Las evidencias cualitativas iniciales fueron un motor fundamental para justificar la necesidad de una investigación que no solo identificara la magnitud del problema, sino que también propusiera soluciones concretas. Además, la manifestación de juicios superficiales sugiere cómo la baja autoestima no solo afecta al individuo, sino que también puede traducirse en comportamientos que impactan negativamente el clima escolar y la convivencia.

Este trabajo no solo busca describir un fenómeno, sino que también tiene un componente de intervención directa y transformadora. La intención es generar conocimiento aplicable que permita a la institución educativa implementar estrategias pedagógicas pertinentes y contextualizadas. La relevancia de este enfoque radica en su capacidad para ofrecer soluciones prácticas a un problema latente y en constante evolución en el aula, promoviendo un ambiente educativo más saludable y propicio para el aprendizaje.

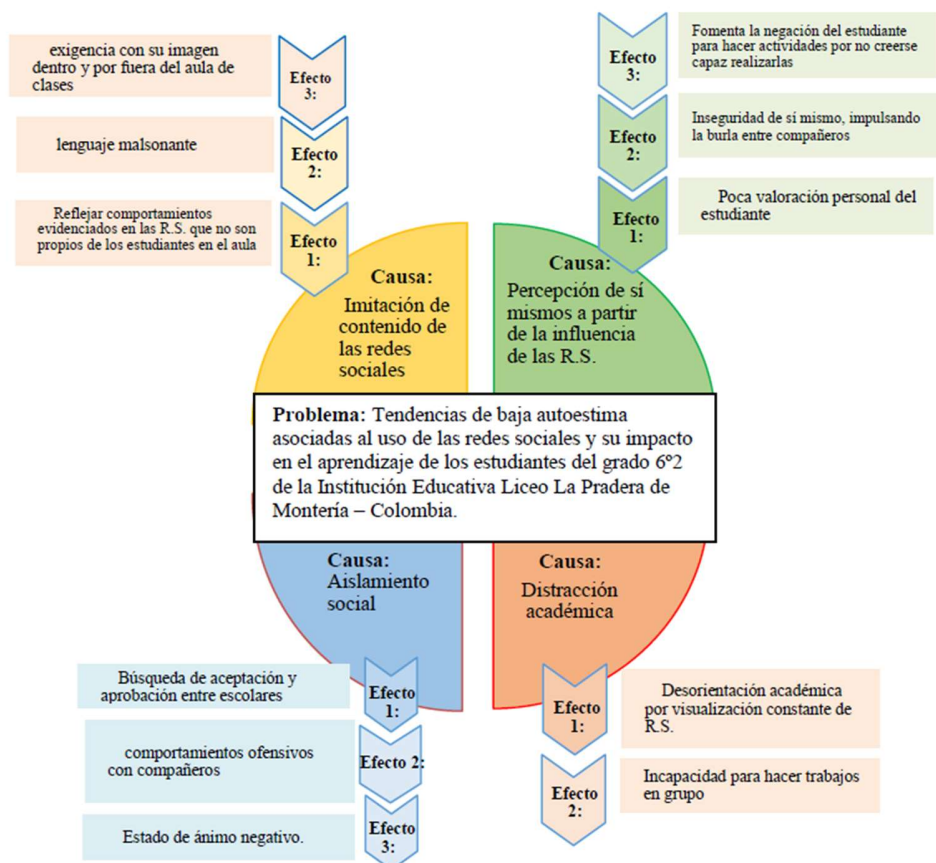
Referentes Teóricos

Este estudio se inscribe dentro de los estudios contemporáneos que abordan la relación entre el entorno digital y la construcción del autoconcepto en los adolescentes. La Teoría de la Comparación Social, formulada por Festinger (1954), constituye el eje central de esta reflexión, al sugerir que las personas se evalúan a sí mismas en función de comparaciones con otros, particularmente cuando no existen criterios objetivos claros. En el contexto de las redes sociales, esta teoría cobra relevancia al considerar que los adolescentes están continuamente expuestos a imágenes editadas y narrativas idealizadas de éxito, belleza y pertenencia.

Investigaciones como las de Valkenburg et al. (2017) muestran que el uso frecuente de redes sociales puede estar asociado con menores niveles de autoestima, especialmente cuando predomina un consumo pasivo de contenido. Asimismo, estudios de Nesi & Prinstein (2015) en Estados Unidos y Moreno et al. (2022) en contextos latinoamericanos indican que

la necesidad de aprobación social en plataformas como Instagram o TikTok genera ansiedad, trastornos del sueño y baja motivación escolar.

Figura 1. Manifestación del problema grado 6º2.



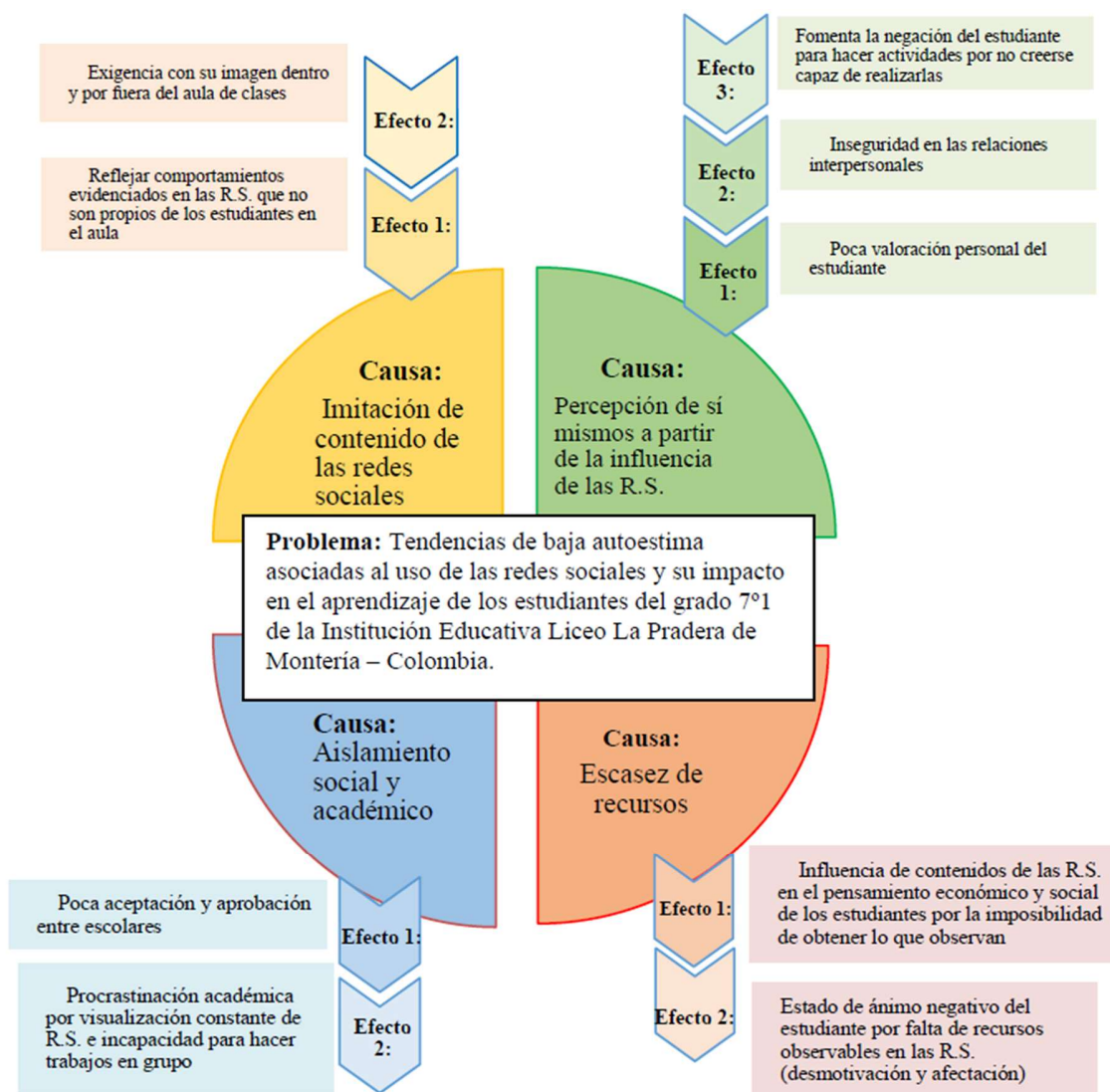
Por su parte, autores como Pérez-Villalobos (2019) y Riso (2012) destacan la importancia de una autoestima sólida como base para el bienestar emocional, el aprendizaje autónomo y el desarrollo de habilidades sociales. Según Riso, los componentes clave de la autoestima son el autoconcepto, la autoimagen, el autorrefuerzo y la autoeficacia. Cuando estos pilares son debilitados por la constante exposición a modelos irreales, se genera una brecha entre el yo real y el yo ideal, afectando la identidad y el rendimiento.

En el plano latinoamericano, trabajos como los de Buxarrais (2016) y Ceballos & Muñoz (2020) han analizado el rol de las redes sociales en entornos escolares y la urgencia de una alfabetización digital emocional, entendida como la capacidad para interpretar, filtrar y responder críticamente al contenido virtual. Este enfoque es clave para promover una relación saludable entre estudiantes y medios digitales.

Además, investigaciones de Echeburúa y de Corral (2010) sobre adicción a las tecnologías, y la revisión de Villegas Torres (2019) sobre la influencia de la autoestima en

adolescentes, aportan evidencia empírica sobre cómo estos factores impactan el aprendizaje, la socialización y la estabilidad emocional del alumnado.

Figura 2. Manifestación del problema grado 7º1.



En el contexto colombiano, estudios realizados por el Ministerio de Educación Nacional (MEN, 2020), así como investigaciones de Ortega et al. (2021) sobre salud emocional escolar, resaltan la importancia de diseñar programas institucionales que fomenten el desarrollo de la autoestima y la regulación emocional en jóvenes. Así mismo, los aportes de Bernal & Gómez (2019) muestran que la convivencia escolar mejora significativamente cuando se trabajan las habilidades socioemocionales de manera intencionada.

En conjunto, estos referentes teóricos ofrecen una base conceptual sólida para comprender el fenómeno observado en la Institución Educativa Liceo La Pradera y fundamentar propuestas pedagógicas integradoras y transformadoras.

Metodología

Este estudio se enmarca en la metodología cualitativa bajo el enfoque de Investigación-Acción Educativa (IAE), lo cual permite una comprensión crítica, reflexiva y participativa de los fenómenos educativos. Esta elección metodológica se justifica porque el objeto de estudio — la relación entre autoestima, uso de redes sociales y aprendizaje— requiere ser analizado desde la subjetividad de los actores y sus prácticas escolares. La IAE posibilita que los docentes y estudiantes no solo participen como informantes, sino como agentes activos en el diagnóstico y transformación del problema. En el contexto colombiano, esta metodología ha demostrado ser pertinente para abordar fenómenos educativos complejos que requieren intervención pedagógica contextualizada (Zuluaga, 2017; MEN, 2020).

Se realizó un diseño en espiral de ciclos sucesivos de diagnóstico, planificación, acción, observación y reflexión (Kemmis & McTaggart, 1988). En el diagnóstico participaron 25 estudiantes de 6° y 7° grados, tres docentes del área de ciencias sociales y dos orientadoras escolares. El muestreo fue intencional, basado en el criterio de exposición reiterada a redes sociales y presencia de señales de baja autoestima.

Las técnicas de recolección de información incluyeron: observación participante en el aula, entrevistas semiestructuradas, talleres de reflexión con grupos focales y análisis de contenido de las producciones escritas de los estudiantes. Además, se aplicaron matrices comparativas, listas de chequeo y esquemas de codificación abierta para categorizar las respuestas. Instrumentos como el árbol de problemas, el marco lógico y las matrices de priorización ayudaron a sistematizar los hallazgos. Las fases del ciclo IAE se llevaron a cabo durante tres bimestres del año escolar, con una evaluación continua y participativa por parte de la comunidad educativa.

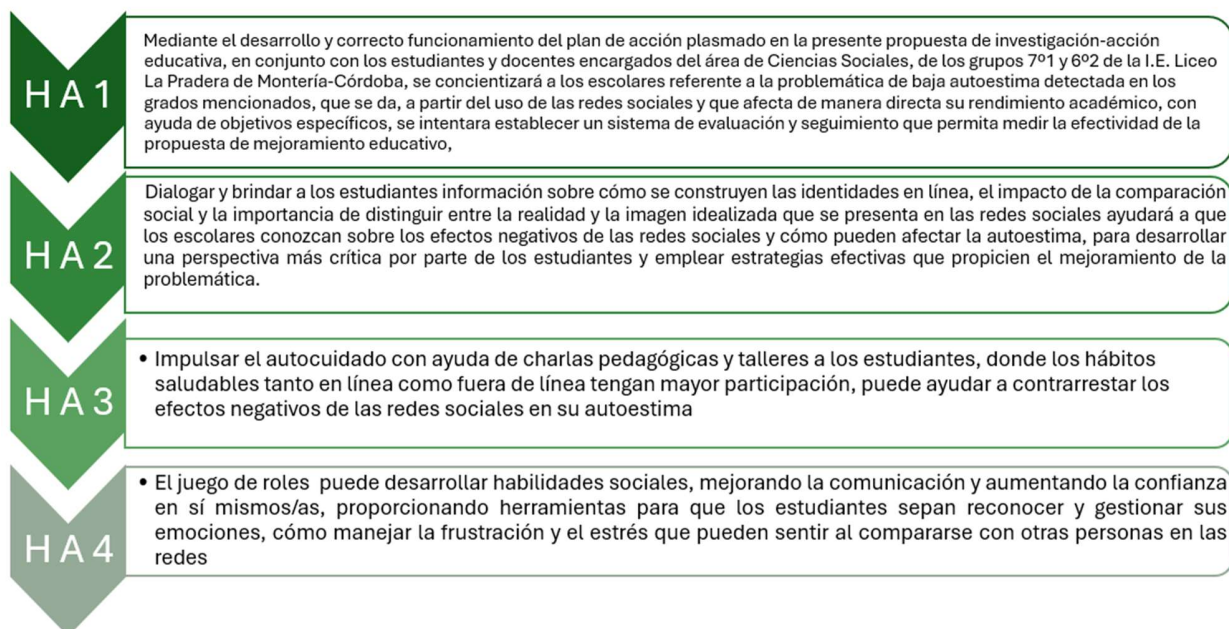
El análisis se realizó siguiendo los principios de la codificación cualitativa (Saldaña, 2021), identificando unidades de significado y agrupándolas en categorías emergentes: “autoimagen digital”, “validación externa”, “reacción ante la crítica en línea” y “distracción escolar asociada al uso del celular”. Se trianguló la información para garantizar validez interna.

Figura 3. Esquema de relaciones en el Planteamiento de hipótesis de acción

INSTITUCIÓN EDUCATIVA LICEO LA PRADERA DE MONTERÍA – CÓRDOBA. GRADOS 7º1 & 6º2					
Objetivo	Hipótesis de acción	Acción	Responsables	Recursos	Resultados esperados
Proponer y desarrollar estrategias pedagógicas para la prevención de la baja autoestima provocada por el uso de las redes sociales en los estudiantes de 6to y 7mo grado en la Institución Educativa Liceo La Pradera.	Mediante el desarrollo y correcto funcionamiento del plan de acción plasmado en la presente propuesta de investigación-acción educativa, en conjunto con los estudiantes y docentes encargados del área de Ciencias Sociales, de los grupos 7º1 y 6º2 de la I.E. Liceo La Pradera de Montería-Córdoba, se busca concientizar a los escolares referente a la problemática de baja autoestima detectada en los grados mencionados, que se da, a partir del uso de las redes sociales y que afecta de manera directa su rendimiento académico.	Foros grupales con estudiantes: como estrategia colaborativa para el reforzamiento de la autoestima y el mejoramiento del rendimiento académico de los grados 6º2 & 7º1. Juego de roles: como estrategia colaborativa para el reforzamiento de la autoestima	Estudiantes: Grado 6º2 & 7º1 Investigadores: Daniel David Soto Petro & Linda Carol López Páez	Tablero, carteleras, marcadores, video beam, hojas, lápices, lapiceros, un ambiente de aprendizaje óptimo para desarrollar las actividades, tiempo adecuado	Enseñar a los estudiantes los efectos que se derivan al tener la autoestima baja, se estima que los escolares verán la problemática de manera diferente y aplicarán las estrategias para mejorarla en su cotidianidad.

Para el diseño de la propuesta de mejoramiento, luego de las etapas de diagnóstico, análisis de las manifestaciones de los estudiantes, la formulación del problema y de objetivos (Figura 3). Se desarrollaron talleres que permitieron concretar categorías y establecer las posibilidades del plan de acción, para lo cual se propusieron constructos a manera de hipótesis de acción en relación con objetivos de la propuesta de mejoramiento (Figura 4).

Figura 4. Hipótesis de acción como guía del plan – propuesta de transformación



Resultados

Los resultados de la investigación se analizan a la luz de los objetivos específicos del estudio que pretendían en primer lugar *identificar las manifestaciones de baja autoestima en estudiantes de secundaria asociadas al uso de redes sociales*; describir *la influencia de la interacción digital sobre el desempeño académico y el ambiente escolar*, y en tercer lugar *formular estrategias educativas que contribuyan al desarrollo de la autoestima y el uso crítico de redes sociales*.

Las actividades de indagación- reflexión combinaron tres dinámicas principales con participación de los estudiantes y profesores, a partir de allí se determinaron los elementos que se expresan en este apartado y que se representan como base para la propuesta de mejoramiento.

Foros grupales con estudiantes: Con ayuda de esta estrategia, se impulsó el diálogo entre estudiantes, donde cada uno expuso su percepción o punto de vista frente a la problemática planteada y mediante la socialización se buscó que reforzaran o evaluaran los aportes de sus compañeros

Juego de roles: Actividades donde los estudiantes tuvieron la oportunidad de representar diferentes roles y situaciones. Esto les permitió desarrollar habilidades sociales, mejorar la comunicación y aumentar la confianza en sí mismos/as

Charlas pedagógicas y talleres: Mediante estas los estudiantes expresaron su opinión mediante comentarios, respuestas a entrevistas e ilustraciones, manifestando la conciencia sobre la importancia de cuidar su bienestar emocional y físico, y el significado de la búsqueda y valoración de si mismos en prevención de la baja autoestima.

A partir del análisis cualitativo realizado durante el proceso investigativo, emergieron cuatro categorías que estructuran los hallazgos:

- Autoimagen digital distorsionada
- Validación externa y dependencia emocional
- Distracción escolar por hiperconectividad
- Desmotivación académica vinculada a la autoevaluación negativa

Estas categorías fueron construidas a partir de la triangulación entre observaciones en el aula, entrevistas a estudiantes y docentes, análisis de narrativas escritas, y el uso de herramientas participativas como el árbol de problemas y los talleres reflexivos.

Por ejemplo, al abordar la autoimagen digital distorsionada, los estudiantes manifestaron sentirse "menos atractivos", "pobres" o "fuera de moda" al compararse con influencers o compañeros que subían contenido desde lugares turísticos o con dispositivos tecnológicos avanzados. Esto se conecta con el concepto de "brecha entre el yo real y el yo ideal" (Rogers, 1961), acentuada por la omnipresencia de representaciones inalcanzables en plataformas como Instagram o TikTok.

En cuanto a la validación externa y dependencia emocional, varios estudiantes reconocieron que se sentían tristes o invisibles si sus publicaciones no recibían "likes" suficientes o comentarios de aprobación. Esta necesidad de reconocimiento ha sido ampliamente documentada por Nesi & Prinstein (2015) y por el estudio colombiano de Ortega et al. (2021), quienes encontraron que la búsqueda de aprobación virtual puede erosionar la autoestima, especialmente en edades tempranas.

La categoría de distracción escolar por hiperconectividad muestra cómo el uso constante del celular durante la jornada académica interfiere con la atención, la comprensión lectora y la participación en clase. Los docentes reportaron una creciente dificultad para mantener la concentración grupal, especialmente después del recreo. Este hallazgo es coherente con investigaciones como la de Díaz & Hernández (2020), que documentan la fragmentación cognitiva inducida por el multitasking digital.

Finalmente, la desmotivación académica emergió como un síntoma de la autoevaluación negativa. Frases como "*para qué estudiar si igual nunca me va a ir bien*" o "*eso no es para mí porque no tengo cómo ser como los demás*" ilustran la interiorización de un discurso de inferioridad, influenciado por comparaciones sociales nocivas. Festinger (1954) ya anticipaba

estos efectos cuando planteó que las comparaciones hacia arriba (con personas consideradas superiores) pueden generar sentimientos de frustración y abandono de metas.

Estos hallazgos revelan una profunda imbricación entre el mundo emocional, el entorno digital y el desempeño académico. La autoestima emerge aquí como una variable mediadora, cuya fragilidad puede ser amplificadas por dinámicas tecnológicas poco reguladas. La literatura reciente coincide en que el uso indiscriminado de redes sociales debe ser abordado no solo como un fenómeno tecnológico, sino como una experiencia emocional que exige intervención educativa (Livingstone & Helsper, 2020; UNESCO, 2021).

Las hipótesis de acción son el núcleo en la investigación-acción, ya que no solo guían el diseño de la propuesta de intervención con estrategias para el mejoramiento, sino que también se convierten en clave para la discusión al evaluar si las acciones propuestas tuvieron el efecto esperado.

Al interpretar los hallazgos obtenidos a la luz del problema de investigación y los objetivos planteados, se establecen conexiones con la literatura existente y se aporta a una comprensión de las tendencias de baja autoestima asociadas al uso de las redes sociales y su impacto en el aprendizaje de los estudiantes de los grados 6° y 7° de la Institución Educativa Liceo La Pradera en Montería – Colombia.

Discusión

Aspectos focales que se deben abordar en la discusión de los resultados de investigación son los siguientes:

1. Cómo se manifiesta la baja autoestima en los estudiantes

Los resultados de esta investigación revelan que la baja autoestima en los estudiantes de 6° y 7° grado de la Institución Educativa Liceo La Pradera se manifiesta de diversas maneras, principalmente relacionadas con la percepción corporal y la autovaloración. Se observó una clara tendencia de insatisfacción con la apariencia física, lo cual se corrobora vívidamente en el Registro de respuestas de estudiantes frente a las actividades propuestas:

El estudiante E13 realizó un dibujo de una persona insatisfecha con su apariencia física. Esto refleja la autopercepción negativa de los estudiantes, sugiere que la presión estética es un factor influyente en su autoestima. La preocupación por el aspecto físico y la comparación con estándares idealizados, a menudo presentes en las redes sociales, se traduce en sentimientos de insuficiencia y desvalorización personal. Adicionalmente, el estudio identificó manifestaciones de baja autoestima a través de la presencia de juicios superficiales y la discriminación.

El estudiante E14 realizó un dibujo en el cual se juzga a una persona por su color de piel, lo cual es un claro indicador de cómo la falta de autoestima puede derivar en actitudes

negativas hacia los demás, proyectando inseguridades internas en el entorno social. Este hallazgo es consistente con la literatura que sugiere que la baja autoestima puede manifestarse no solo como autocrítica, sino también como intolerancia o prejuicio hacia otros (Rodríguez & González, 2018). Los estudiantes, al no valorarse a sí mismos, pueden buscar validación o superioridad a través de la desvalorización ajena.

Los comentarios recopilados también subrayan estas manifestaciones. La necesidad de cambiar el pensamiento negativo y la búsqueda de autoaceptación son temas recurrentes, como lo expresa el comentario E19: *"por más que yo no me quiera o no me valore tengo que cambiar ese pensamiento para poder estar bien, ser valorado y decirte, cosas lindas en el espejo, cosas que motiven a cambiar como mental y personalmente, sentirse feliz por como eres"*. Este testimonio es una clara evidencia de la lucha interna que experimentan los estudiantes, reconociendo la importancia de la autovaloración para su bienestar. La conciencia de esta necesidad, sin embargo, coexiste con la dificultad de alcanzarla, lo que subraya la prevalencia de la baja autoestima.

2. Efectos de la utilización de redes sociales en los estudiantes

La investigación confirmó que la utilización de las redes sociales tiene efectos significativos en la autoestima de los estudiantes de 6° y 7° grado. El principal efecto identificado es la constante comparación social y la exposición a estándares irreales. El comentario de E18 lo expresa con contundencia: *"Las redes sociales nos han incluido tanto que nos pasamos comparando con personas que son perfectas según los "estándares ideales" sabiendo que podrían solamente ser ediciones y publicidad"*.

Esta observación directa de los estudiantes valida la hipótesis de que las redes sociales actúan como un catalizador para la baja autoestima al fomentar un ciclo de comparación ascendente. Los adolescentes, en una etapa de formación de identidad, son particularmente vulnerables a idealizar imágenes y vidas ajenas, lo que puede generar frustración y sentimientos de insuficiencia al contrastarlas con su propia realidad.

Estos hallazgos concuerdan con estudios previos que han demostrado cómo la exposición a representaciones idealizadas en plataformas digitales puede impactar negativamente la autoimagen y la satisfacción corporal en adolescentes (Vickery et al., 2017; Fardouly & Vartanian, 2016). La búsqueda de validación externa, manifestada a través de "likes" y comentarios, puede volverse una métrica distorsionada del valor personal, llevando a los estudiantes a condicionar su autoestima a la aprobación digital.

Además, los comentarios indican que la presión de las redes sociales también afecta la percepción de originalidad y autenticidad. El deseo de *"ser como los otros"* es una consecuencia directa de esta comparación, lo que puede suprimir la individualidad y la autoaceptación.

3. Contraste de Hallazgos con las Hipótesis de Acción y su relación con la propuesta de estrategias

Los hallazgos de esta investigación no solo describen el problema, sino que también ofrecen un fuerte respaldo a la pertinencia y la dirección de las hipótesis de acción planteadas, sugiriendo la viabilidad de las estrategias propuestas.

Validación de la Hipótesis de Acción 1 (Concientización y mejora del rendimiento): La problemática de baja autoestima detectada, manifestada en las ilustraciones como E13 (insatisfacción con apariencia) y E14 (juicio a otros), junto con la preocupación por la comparación social expresada en E18, evidencia la necesidad urgente de concientización. Los comentarios reflexivos de los estudiantes, como E19, E20, E22, E23 y E24, que resaltan la importancia de la autoaceptación y la confianza en sí mismos, sugieren que los estudiantes están listos y receptivos a un plan de acción que les permita reconocer y abordar su baja autoestima. La conciencia de que *"el autoestima es lo más importante que tenemos en nuestro cuerpo y que nos hace estar de buen humor"* (E20) y la idea de que *"mientras tu sepas quién eres, no hay nada que demostrar"* (E23) indican que ya existe una base de entendimiento que puede ser capitalizada por estrategias pedagógicas adecuadas. Esto refuerza la idea de que un plan de acción bien diseñado, como el propuesto, podría efectivamente concientizar y, por extensión, tener un impacto positivo en el rendimiento académico al reducir la carga emocional asociada a la baja autoestima.

Validación de la Hipótesis de Acción 2 (Identidades en línea y pensamiento crítico): Los hallazgos apoyan contundentemente esta hipótesis. El comentario E18 es la prueba más directa de la necesidad de abordar cómo se construyen las identidades en línea y el impacto de la comparación: *"Las redes sociales nos han incluido tanto que nos pasamos comparando con personas que son perfectas según los -estándares ideales- sabiendo que podrían solamente ser ediciones y publicidad"*. Esta expresión no solo confirma la comparación social, sino que también muestra una incipiente conciencia sobre la artificialidad de las imágenes. Dialogar sobre la distinción entre realidad e imagen idealizada (como sugiere la hipótesis) es, por lo tanto, una estrategia directamente validada por las preocupaciones de los estudiantes. La existencia de esta conciencia, aunque incipiente, sugiere que los estudiantes están preparados para desarrollar una perspectiva más crítica si se les brindan las herramientas adecuadas, lo que refuerza la idoneidad de las estrategias propuestas.

Validación de la Hipótesis de Acción 3 (Autocuidado y hábitos saludables): Los comentarios que resaltan la importancia del autocuidado y la autoaceptación son cruciales para validar esta hipótesis. Frases como E19 *"por más que yo no me quiera o no me valore tengo que cambiar ese pensamiento para poder estar bien, ser valorado y decirte, cosas lindas en el espejo, cosas que motiven a cambiar como mental y personalmente, sentirse feliz por como eres"* y E20 *"el autoestima es lo más importante que tenemos en nuestro cuerpo y que nos hace estar de buen humor"* demuestran que los estudiantes perciben la autoestima como un aspecto fundamental para su bienestar. Impulsar el autocuidado a través de charlas

y talleres sobre hábitos saludables, tanto en línea como fuera de línea, se alinea perfectamente con el reconocimiento de los estudiantes sobre la necesidad de cuidar su salud mental y emocional frente a las presiones de las redes. La conexión entre bienestar y autoestima está clara para ellos, lo que hace que esta hipótesis sea altamente pertinente.

Validación de la Hipótesis de Acción 4 (Juego de roles para habilidades sociales y gestión emocional): Aunque las ilustraciones y comentarios no se refieren directamente a "juegos de roles", sí reflejan las problemáticas que esta metodología busca abordar. La frustración y el estrés derivados de la comparación en redes (implicados en E18 y E13) y la necesidad de desarrollar confianza en sí mismos (E17, E24) y saberse original (E15) indican una clara necesidad de herramientas para gestionar emociones y mejorar habilidades sociales. Si los estudiantes se comparan y sienten inseguridad, esto impacta su comunicación y confianza. Por lo tanto, una estrategia como el juego de roles que fomente la comunicación, la autoexpresión y la gestión de emociones sería una respuesta directa a las manifestaciones de baja autoestima y a los efectos negativos de las redes sociales observados en este estudio. El comentario E21 (*"los pasitos pequeños también te llevan a momentos grandes"*) refuerza la idea de que el desarrollo de estas habilidades es un proceso gradual que requiere herramientas prácticas y experimentales.

En conjunto, los hallazgos cualitativos derivados de las ilustraciones que se revelan en las respuestas y comentarios proporcionan una base empírica sólida para validar cada una de las hipótesis de acción. No solo confirman la existencia de la problemática, sino que también revelan una apertura y una conciencia por parte de los estudiantes que hacen que las intervenciones propuestas sean no solo necesarias, sino también potencialmente muy efectivas.

4. Evaluación de la efectividad de las estrategias implementadas (Relación con el Objetivo Específico 4)

El análisis de los comentarios de los estudiantes, aunque no corresponde a una evaluación formal post-intervención, ofrece indicios significativos sobre la potencial efectividad y la receptividad a las estrategias. Comentarios como E15 (*"Yo aprendí que tengo que ser original y no ser como los otros... tengo que quererme como soy"*), E16 (*"la seguridad de nosotras no la debe opacar nadie más, el autoestima nos ayudará a vivir una vida donde no nos comparemos y nos valoremos como persona"*), E17 (*"La confianza en ti mismo es la clave del éxito"*) y E20 (*"el autoestima es lo más importante que tenemos en nuestro cuerpo y que nos hace estar de buen humor"*), demuestran que los estudiantes tienen la capacidad de comprender y articular la importancia de la autoestima y la autoaceptación.

Estos comentarios fueron recopilados durante o después de actividades de concientización (que se alinearían con la Hipótesis de Acción 1 y 2), sugieren una internalización de los mensajes clave y un cambio de perspectiva hacia una mayor valoración personal. La presencia de la frase E24 (*"ten confianza en ti"*) y E23 (*"mientras tu sepas quién"*)

eres, *no hay nada que demostrar*"), es un indicativo de que los estudiantes están reflexionando sobre su identidad y su valor más allá de las comparaciones externas. El comentario E21 ("*los pasitos pequeños también te llevan a momentos grandes*") refuerza la idea de un proceso de mejora gradual y el reconocimiento de que las acciones para fortalecer la autoestima son un camino. Estos indicios cualitativos son prometedores y refuerzan la premisa de que las estrategias, una vez implementadas sistemáticamente, tienen el potencial de generar un impacto positivo y medible en la autoestima de los estudiantes.

Es importante reconocer las limitaciones de esta investigación. La muestra se limita a estudiantes de dos grados de una institución específica en Montería, lo que puede afectar la generalización de los hallazgos a otros contextos educativos o geográficos. El carácter cualitativo de algunas de las evidencias (ilustraciones y comentarios) si bien enriquece el análisis, también implica que las interpretaciones son altamente subjetivas. Futuras investigaciones podrían beneficiarse de enfoques mixtos con mayor componente cuantitativo o estudios longitudinales.

Conclusiones

El contraste entre los objetivos de investigación y los resultados obtenidos permite plantear conclusiones acerca del valor de los hallazgos y su relevancia en distintas dimensiones y ámbitos: que se sintetizan a continuación.

Respecto a las manifestaciones de baja autoestima, se concluye que la baja autoestima en los estudiantes de 6° y 7° grado de la Institución Educativa Liceo La Pradera se manifiesta principalmente a través de la insatisfacción con la apariencia física y la autovaloración negativa, así como la tendencia a proyectar juicios superficiales hacia otros. Esto subraya la relevancia de la Hipótesis de Acción 1 en cuanto a la necesidad de concientización.

El uso de las redes sociales ejerce un efecto significativo en la estima personal y el autoconcepto de los estudiantes, al propiciar la comparación constante con estándares de perfección irreales y la búsqueda de validación externa. Los testimonios validan la premisa sobre la necesidad de dialogar y orientar acerca de la construcción de identidad en línea y el impacto de la comparación social.

Se concluye además que existe una necesidad imperante y una fuerte receptividad por parte de los estudiantes respecto a la propuesta y desarrollo de estrategias pedagógicas para el uso crítico de las redes sociales y el reforzamiento de la valoración e identidad personal. Las reflexiones y deseos de autoaceptación expresados en comentarios no solo demuestran la pertinencia y viabilidad de tales intervenciones, sino que también respaldan directamente la plausibilidad de las Hipótesis de Acción.

La evaluación formal de las estrategias no fue el centro de interés del análisis de resultados pero la emergencia de actitudes receptivas y la conciencia permiten predecir que las estrategias propuestas tienen un alto potencial para ser efectivas; de algún modo sugiere un terreno fértil para la implementación y el éxito de futuras intervenciones que se alinean con las hipótesis de acción planteadas, indicando que los estudiantes están listos para beneficiarse de acciones que impulsen su autoestima y habilidades de gestión emocional.

Los valores que se agregan a partir del estudio se pueden destacar aquí no solo a nivel individual y socioeducativo, sino desde las consideraciones que representan en aporte al proyecto educativo institucional y en la perspectiva de política pública.

A nivel individual, al identificar las tendencias de baja autoestima y su vínculo con las redes sociales, el estudio avanza en la comprensión y visibilización de las luchas internas de los estudiantes. Esta es la base para abordar acciones que influyan positivamente en su bienestar emocional, su salud mental y su capacidad para afrontar desafíos.

Para la Institución Educativa Liceo La Pradera, esta investigación se puede considerar exploratoria pues ofrece un diagnóstico o aproximación de reconocimiento concreto sobre el impacto de las redes sociales en la autoestima de sus estudiantes, proporcionando una base empírica para el diseño e implementación de estrategias pedagógicas focalizadas orientadoras del ejercicio de habilidades socioemocionales de los estudiantes. Esto se traduce en un ambiente escolar más positivo, una mejor convivencia y, en última instancia, un impacto favorable en el rendimiento académico.

Los hallazgos de este estudio pueden servir como insumo para el desarrollo de políticas educativas locales o regionales que aborden el uso responsable de las redes sociales y la promoción de la salud mental en adolescentes. El caso de Montería, como contexto específico, puede ofrecer aprendizajes valiosos para otras comunidades con características similares en Colombia. La investigación también contribuye al debate nacional sobre cómo las instituciones educativas deben adaptarse a la era digital para proteger y potenciar el desarrollo integral de sus estudiantes.

Por otro lado, este trabajo contribuye al cuerpo de conocimiento existente sobre el impacto de las tecnologías en la población adolescente, al ofrecer una mirada contextualizada en la realidad colombiana de estudiantes que enfrentan condiciones de vulnerabilidad social, económica y emocional. Su enfoque de investigación-acción establece un precedente valioso para futuras investigaciones que no solo aspiren a diagnosticar problemáticas, sino también a intervenir y evaluar la efectividad de sus propuestas, cumpliendo así con el principio de que la investigación educativa también debe educar. De igual forma, la inclusión de un análisis cualitativo profundo de las respuestas y percepciones de los estudiantes enriquece significativamente los hallazgos, al ir más allá de los datos cuantitativos y ofrecer una comprensión más integral, humana y contextualizada del fenómeno estudiado.

Así mismo, a partir de las conclusiones de este estudio y la validación de las hipótesis de acción, se proponen las siguientes recomendaciones, dirigidas a los diferentes actores involucrados en el bienestar y el desarrollo integral de los estudiantes:

La implementación de un Plan de Acción Educativo Integral basado en las Hipótesis: De la relación entre concientización y mejora (H.A. 1) permitiría desarrollar un programa educativo continuo, integrado en el currículo de Ciencias Sociales y otras áreas afines para 6° y 7° grado, que aborde la problemática de la baja autoestima vinculada a las redes sociales. Este plan debe centrarse en concientizar a los estudiantes sobre cómo las redes influyen en su autopercepción y rendimiento, utilizando metodologías participativas que permitan el análisis de sus propias experiencias, como las evidenciadas en las ilustraciones E13, E14 y los comentarios E18 y E19.

La Alfabetización Crítica Digital (H.A. 2): contribuiría Integrar sesiones pedagógicas específicas para dialogar y brindar información sobre la construcción de identidades en línea. Estas sesiones deben empoderar a los estudiantes para desarrollar una perspectiva más crítica, basándose en la apertura, en la distinción de la naturaleza de la imagen idealizada en redes sociales y la importancia de la diferenciación entre realidad y ficción.

Promoción del Autocuidado (H.A. 3): charlas y talleres recurrentes sobre autocuidado integral, Esta implementación permanente enfatizaría la promoción y comprensión de hábitos saludables tanto en línea (gestión del tiempo de pantalla, higiene digital) como fuera de línea (actividad física, hobbies, nutrición, sueño). Estas actividades deben reforzarn por convicción el mensaje de que la autoestima es fundamental para el bienestar.

Desarrollo de Habilidades Socioemocionales a través de Métodos Activos (H.A. 4): Incorporando activamente metodologías como el juego de roles en las clases o en talleres extraescolares, permitirá a los estudiantes desarrollar habilidades sociales, mejorar la comunicación, aumentar la confianza en sí mismos y aprender a reconocer y gestionar emociones como la frustración y el estrés derivados de la comparación en redes sociales,

Establecimiento de un Sistema de Evaluación y Seguimiento: Se debe trabajar para el desarrollo de indicadores claros para medir la efectividad de las estrategias implementadas en la autoestima y el rendimiento académico de los estudiantes. Esto podría incluir encuestas pre-post intervención, grupos focales, e intervenciones con mayor participación estudiantil,

Capacitación Continua para docentes y padres: Ofrecer programas de formación para docentes y padres facilitando condiciones de participación activa en los programas de la institución sobre el impacto psicosocial de las redes sociales en los adolescentes, así como estrategias para fomentar la autoestima y el autocuidado en el entorno escolar y reforzar en casa las Estrategias de Alfabetización Digital y Autocuidado. Esta formación parental ayudaría a la continuidad y sostenibilidad del diálogo iniciado en la escuela sobre la imagen en línea, la comparación social y la importancia de la autoaceptación, de manera que gradual y conscientemente se reduzca la dependencia de la validación digital.

Como proyección para trabajos futuros, se reconoce que el campo de indagación de la investigación desarrollada es amplio y ofrece oportunidades para ser enriquecido mediante diversos diseños metodológicos que permitan evaluar, de forma más precisa, el impacto real del plan de acción propuesto y de estrategias específicas como el diálogo sobre identidades, el autocuidado y el juego de roles como estrategias para la mejora de la autoestima y el desempeño académico de los estudiantes, validando cuantitativamente las hipótesis planteadas. Asimismo, resulta pertinente emprender estudios que exploren la sostenibilidad de los cambios, investigando si los efectos positivos de las intervenciones se mantienen en el tiempo una vez concluida la implementación del plan de acción.

Referencias

- Buxarrais, M. R. (2016). Redes sociales y educación. *Education in the Knowledge Society*, 17(2), 15-20. <https://doi.org/10.14201/eks20161721520>
- Cruz, M. R. (2020). Autoestima y bajo rendimiento académico en los estudiantes del grado quinto de primaria de la institución educativa Don Bosco de Popayán. [Tesis de pregrado, Fundación Universitaria de Popayán]. Repositorio Institucional.
- Doria, R. C. (2016). Lineamientos de Práctica Pedagógica. Universidad de Córdoba.
- Echeburúa, E., & de Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-95.
- Festinger, L. (1954). *A Theory of Social Comparison Processes*.
- Guichot-Reina, V. (2006). *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 2(1), 11-51. (Nota: La referencia original está incompleta sin el título del artículo, se mantiene como estaba para orden alfabético).
- Hernández, R. S., Fernández, C. C., & Baptista, M. d. P. (2010). *Metodologías de la Investigación* (Quinta edición). McGRAW-HILL.
- Hütt-Herrera, H. (2012). Las Redes Sociales: Una nueva herramienta de difusión. *Reflexiones*, 91(2), 121-128.
- Infante, J. M. (2007). Anthony Giddens. Una interpretación de la globalización. *Trayectorias*, 9(23), 55-66.
- Institución Educativa Liceo La Pradera. (2018). P.E.I: Proyecto Educativo Institucional. Montería, Córdoba.
- Kemmis, S. (2014). *The Action Research Planner: Doing Critical Participatory Action*.
- Pérez-Elizondo, A. D. (2020). ¿Qué es el síndrome de FOMO? *Psicología.com*, 24.
- Pérez-Villalobos, H. (2019). Autoestima, teorías y su relación con el éxito personal. *Alternativas en Psicología*(41), 22-32.

- Prieto, O., & Duque, E. (2009). El aprendizaje dialógico y sus aportaciones a la teoría de la educación. *Teoría de la Educación. Educación y Cultura en la Sociedad de la Información*, 10(3), 7-30.
- Restrepo, B. (2004). La investigación-acción educativa y la construcción de saber pedagógico. *Educación y Educadores*(7), 45-55.
- Ricardo, M. (2019). Autoestima y bajo rendimiento académico en los estudiantes del grado quinto de primaria de la institución educativa Don Bosco de Popayán. [Tesis de pregrado, Fundación Universitaria de Popayán]. Repositorio Institucional.
- Riso, W. (2012). *Enamórate de Ti: El valor imprescindible de la autoestima*. Editorial Planeta, S.A.
- Rivas-Herrero, B., & Igartua, J. J. (2021). Los jóvenes se sumergen en Instagram. Un estudio desde la perspectiva de los usos y gratificaciones. *Profesional de la Información*, 30(5), 1-16. <https://doi.org/10.3145/epi.2021.sep.09>
- Ruiz-Olivares, R., Lucena, V., Pino, M. J., & Herruzo, J. (2010). Análisis de comportamientos relacionados con el uso/abuso de Internet, teléfono móvil, compras y juego en estudiantes universitarios. *Adicciones*, 22(4), 301-309.
- Santana-Sarmiento, M. (2007). *Enseñanza y Aprendizaje*. Universitat Rovira I Virgili.
- Villegas-Torres, E. C. (2021). Influencia de la Autoestima en el ámbito escolar en los adolescentes: Revisión Documental. [Tesis de pregrado, Universidad Antonio Nariño]. Repositorio Institucional.
- Cook, T., & Reichardt, C. (2005). *Métodos cualitativos y cuantitativos en investigación evaluativa*. Ediciones Morata.