



UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS
CARRERA DE PSICOLOGÍA

TEMA:

**AUTOESTIMA Y ADICCIÓN A REDES SOCIALES EN
ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DEL NORTE DE
LA CIUDAD DE QUITO**

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciada en Psicología

Autor(a)

Ana Belén Orquera Vásquez

Tutor(a)

Ps. Cl. Gabriela Albuja Urvina MSc.

QUITO –
ECUADOR 2025

**AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA,
REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN
ELECTRÓNICA DEL TRABAJO DE TÍTULACIÓN**

Yo, Ana Belén Orquera Vásquez, declaro ser autor del Trabajo de Titulación con el nombre “Autoestima y Adicción a Redes Sociales en estudiantes universitarios del norte de la ciudad de Quito”, como requisito para optar al grado de Licenciada en Psicología y autorizo al Sistema de Bibliotecas de la Universidad Indoamérica, para que con fines netamente académicos divulgue esta obra a través del Repositorio Digital Institucional (RDI-UTI).

Los usuarios del RDI-UTI podrán consultar el contenido de este trabajo en las redes de información del país y del exterior, con las cuales la Universidad tenga convenios. La Universidad Indoamérica no se hace responsable por el plagio o copia del contenido parcial o total de este trabajo.

Del mismo modo, acepto que los Derechos de Autor, Morales y Patrimoniales, sobre esta obra, serán compartidos entre mi persona y la Universidad Indoamérica, y que no tramitaré la publicación de esta obra en ningún otro medio, sin autorización expresa de la misma. En caso de que exista el potencial de generación de beneficios económicos o patentes, producto de este trabajo, acepto que se deberán firmar convenios específicos adicionales, donde se acuerden los términos de adjudicación de dichos beneficios.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Quito, a los 29 días del mes de enero de 2025, firmo conforme:

Autor: Ana Belén Orquera Vásquez

Firma:



Número de Cédula: 1717114621 Dirección:
Pichincha, Quito, Pomasqui
Correo Electrónico: anabelen14orquera@hotmail.com
Teléfono: 0958733401

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Titulación “Autoestima y Adicción a Redes Sociales en estudiantes universitarios del norte de la ciudad de Quito” presentado por Ana Belén Orquera Vásquez para optar por el Título de Licenciada en Psicología.

CERTIFICO

Que dicho trabajo de investigación ha sido revisado en todas sus partes y considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del Tribunal Examinador que se designe.

Quito, 29 enero de 2025

Ps. Cl. Gabriela Albuja Urvina, MSc

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

Quien suscribe, declaro que los contenidos y los resultados obtenidos en el presente trabajo de investigación, como requerimiento previo para la obtención del Título de Licenciada en Psicología, son absolutamente originales, auténticos y personales y de exclusiva responsabilidad legal y académica del autor

Quito, 29 de enero de 2025



.....
Ana Belén Orquera Vásquez 1717114621

APROBACIÓN TRIBUNAL

El trabajo de Titulación ha sido revisado, aprobado y autorizada su impresión y empastado, sobre el Tema: “Autoestima y Adicción a Redes Sociales en estudiantes universitarios del norte de la ciudad de Quito”, previo a la obtención del Título de Licenciada en Psicología, reúne los requisitos de fondo y forma para que el estudiante pueda presentarse a la sustentación del trabajo de titulación.

Quito, 29 de enero 2025

.....

Psic. Luis Iriarte Pérez, PhD
LECTOR

.....

Lcda. Paulina Pérez Pérez Msc.
LECTORA

DEDICATORIA

Dedico este logro a los seres que han sido mi soporte inquebrantable: a mi madre y padre Fanny Vásquez y Washington Orquera, cuyo amor y sacrificio han sido la fuerza que impulsa cada paso; a mi jefe Valeria Escobar fuente de sabiduría, ejemplos de paciencia, cuyo apoyo incondicional y comprensión han sido mi refugio en las horas de estudio y desafíos que atravesé durante este periodo académico. Este trabajo es un tributo a ustedes, los pilares de mi vida, cuyo legado de amor, sabiduría, fortaleza y disciplina se reflejan en cada página de esta tesis. Con inmensa gratitud y amor, les dedico este logro el cual también es de ustedes.

AGRADECIMIENTO

A mi tutora de tesis, Ps. Cl. Gabriela Albuja Urvina, le expreso mi sincero agradamamiento por su invaluable orientación y apoyo a lo largo de este trabajo de investigación quien gracias a su constante presión y mucha paciencia pude realizar y tener muchos más conocimientos el cual fueron fundamentales para el éxito en este proyecto. A Dios, mi fuente de fortaleza y sabiduría, le agradezco por la perseverancia y la fe en mí mismo necesaria para superar los desafíos que se presentaron durante este trabajo el cual no fue fácil pero tampoco imposible.

INDICE DE CONTENIDOS

PORTADA	I
AUTORIZACIÓN PARA EL REPOSITORIO DIGITAL	II
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	III
DECLARACION DE AUTENTICIDAD	IV
APROBACIÓN TRIBUNAL.....	V
DEDICATORIA.....	VI
AGRADECIMIENTO	VII
INTRODUCCIÓN.....	3
MARCO METODOLÓGICO	14
RESULTADOS	23
DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	26
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	30

UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS
CARRERA DE PSICOLOGIA

TEMA: “AUTOESTIMA Y ADICCIÓN A REDES SOCIALES EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DEL NORTE DE LA CIUDAD DE QUITO”

AUTOR: Ana Belen Orquera Vasquez

TUTOR: Ps Cl. Gabriela Albuja Urvina, MSc.

RESUMEN EJECUTIVO

Este estudio tiene como objetivo analizar la relación entre el uso excesivo de redes sociales y la autoestima de los estudiantes universitarios en Quito, con un enfoque en las posibles implicaciones para la salud mental. Las redes sociales, aunque ofrecen ventajas en cuanto a la comunicación y el intercambio de ideas, también presentan riesgos, como la adicción, que puede afectar negativamente la salud emocional y la percepción de uno mismo. La investigación emplea un enfoque cuantitativo, utilizando el Test de Autoestima de Rosenberg y el Test de Adicción a Redes Sociales para recolectar datos de estudiantes universitarios de diferentes instituciones en Quito. Los resultados muestran que, aunque una proporción significativa de los estudiantes presenta adicción severa o uso problemático de las redes sociales, no se encontró una correlación directa entre la adicción a estas plataformas y los niveles de autoestima, ya que la mayoría de los estudiantes reportaron una autoestima moderada o alta. A pesar de que no se observó una relación significativa entre las variables, el estudio subraya la necesidad de promover un uso consciente y equilibrado de las redes sociales, con énfasis en el desarrollo de habilidades emocionales y hábitos digitales saludables. Además, los resultados sugieren que factores como la calidad de las interacciones sociales y el contexto cultural pueden influir en la resiliencia de los estudiantes frente a los efectos negativos de las redes sociales.

DESCRIPTORES: *Adicción, Ansiedad, Autoestima, Comparación social, Estudiantes universitarios.*

UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS

CARRERA DE PSICOLOGIA

THEME: “SELF-ESTEEM AND SOCIAL MEDIA ADDICTION AMONG UNIVERSITY STUDENTS IN THE NORTH OF QUITO”

AUTHOR: Ana Belen Orquera Vasquez

TUTOR: Ps. Cl. Gabriela Albuja Urvina

ABSTRACT

This study aims to analyze the relationship between excessive social media use and self-esteem among university students in Quito, focusing on potential implications for mental health. While social media offers benefits in communication and idea exchange, it also presents risks, such as addiction, which can negatively affect emotional health and self-perception. The research employs a quantitative approach, using the Rosenberg Self-Esteem Scale and the Social Media Addiction Test to collect data from university students across different institutions in Quito. The results show that, while a significant proportion of students present severe addiction or problematic use of social media, no direct correlation was found between social media addiction and self-esteem levels, as most students reported moderate or high self-esteem. Although no significant relationship between the variables was observed, the study emphasizes the need to promote mindful and balanced social media use, focusing on the development of emotional skills and healthy digital habits. Furthermore, the results suggest that factors such as the quality of social interactions and cultural context may influence students' resilience to the negative effects of social media. It is recommended to conduct longitudinal and comparative studies in different contexts for a deeper understanding, as well as to develop public policies regulating social media use and promoting the emotional well-being of young people.

KEYWORDS: : *Addiction, Anxiety, Emotional regulation, Social comparison, Educational interventions, University students*

“AUTOESTIMA Y ADICCIÓN A REDES SOCIALES EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DEL NORTE DE LA CIUDAD DE QUITO”

“Self-esteem and social media addiction among university students in the north of Quito”

Autora: Ana Belén Orquera-Vásquez
aorquera@uti.edu.ec

Tutora: Gabriela Albuja-Urvina
gabrielaalbuja@uti.edu.ec

Lector: Luis Iriarte-Pérez
luisiriarte@uti.edu.ec

Lectora: Paulina Pérez-Pérez
paulinaperez@uti.edu.ec

Trabajo de Titulación para la obtención del título de Licenciada en Psicología de la Universidad Indoamérica.

Modalidad: Semi-Presencial
Investigación Cuantitativa.

Quito, Ecuador
Enero de 2025.

RESUMEN

Este estudio tiene como objetivo analizar la relación entre el uso excesivo de redes sociales y la autoestima de los estudiantes universitarios en Quito. Las redes sociales, aunque ofrecen ventajas en cuanto a la comunicación y el intercambio de ideas, también presentan riesgos, como la adicción, que puede afectar negativamente la salud emocional y la percepción de uno mismo.

La investigación emplea un enfoque cuantitativo, utilizando el Test de Autoestima de Rosenberg y el Test de Adicción a Redes Sociales para recolectar datos. Los resultados muestran que, aunque una proporción significativa de los estudiantes presenta adicción severa o uso problemático de las redes sociales, no se encontró una correlación directa entre la adicción a estas plataformas y los niveles de autoestima, ya que la mayoría de los estudiantes reportaron una autoestima moderada o alta.

A pesar de que no se observó una relación significativa entre las variables, el estudio subraya la necesidad de promover un uso

ABSTRACT

This study aims to analyze the relationship between excessive social media use and the self-esteem of university students in Quito. Although social media offers advantages in terms of communication and the exchange of ideas, it also presents risks, such as addiction, which can negatively affect emotional health and self-perception.

The research employs a quantitative approach, using the Rosenberg Self-Esteem Test and the Social Media Addiction Test to collect data. The results show that, although a significant proportion of students present severe addiction or problematic use of social media, no direct correlation was found between addiction to these platforms and levels of self-esteem, as the majority of students reported moderate or high self-esteem.

Although no significant relationship was observed between the variables, the study underscores the need to promote conscious and balanced use of social media, with an emphasis on developing emotional skills and healthy digital habits.

consciente y equilibrado de las redes sociales, con énfasis en el desarrollo de habilidades emocionales y hábitos digitales saludables. Además, que factores como la calidad de las interacciones sociales y el contexto cultural pueden influir en la resiliencia de los estudiantes frente a los efectos negativos de las redes sociales.

Furthermore, factors such as the quality of social interactions and cultural context can influence students' resilience to the adverse effects of social media.

Palabras Clave: *Adicción, Ansiedad, Autoestima, Comparación social, Estudiantes universitarios.*

Keywords: *Addiction, Anxiety, Emotional regulation, Social comparison, Educational interventions, University students*

“Autoestima y adicción a redes sociales en estudiantes universitarios del norte de la ciudad de Quito”

1. INTRODUCCIÓN.

En la actualidad, las redes sociales se han convertido en herramientas indispensables en la vida diaria y cotidiana del ser humano, especialmente entre los jóvenes y estudiantes universitarios.

Las redes sociales son definidas como plataformas digitales de alto impacto que permiten la creación y el intercambio de contenido generado por los usuarios que las manipulan o consumen, estas vienen descritas dentro de aplicaciones, como las más populares tenemos a Facebook, Instagram, TikTok y Twitter.

Estas plataformas facilitan la interacción social y la comunicación a gran escala, permitiendo a los usuarios compartir momentos, ideas y opiniones.

El acceso a las redes sociales ha derivado en una problemática cada vez más común: la adicción a las redes sociales, que se refiere al uso excesivo e incontrolable de estas plataformas. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la adicción a redes sociales se caracteriza por una necesidad urgente de estar conectado a estas plataformas, a pesar de las consecuencias

negativas que esto puede tener en la salud física y mental (OMS, 2019).

La dependencia digital puede llevar a problemas como la ansiedad, la depresión, el insomnio y la disminución de la autoestima; de acuerdo con la Organización Panamericana de la Salud (OPS), la adicción a las redes sociales es especialmente preocupante entre los adolescentes y jóvenes adultos, quienes están en una etapa crucial de su desarrollo emocional y social. La OPS advierte que el uso excesivo de redes sociales puede generar un ciclo de comparación constante y búsqueda de aprobación externa, lo que puede afectar negativamente la autoimagen y el bienestar emocional (OPS, 2021).

En la actualidad, las redes sociales se han convertido en una parte esencial de la vida diaria, en especial para los estudiantes universitarios, quienes utilizan estas plataformas no solo con fines académicos, sino también para la interacción social.

Es importante recalcar que el uso de estas herramientas o plataformas digitales permiten la fácil accesibilidad a la comunicación instantánea, sin embargo, su

“Autoestima y adicción a redes sociales en estudiantes universitarios del norte de la ciudad de Quito”

problema mundial es la llamada “adicción”, donde, los jóvenes y jóvenes adultos tienden a generar cierto tipo de dependencia, misma que, deriva en problemas relacionados con la salud mental.

La autoestima, definida como la valoración subjetiva que una persona tiene hacia sí misma, juega un rol fundamental en el desarrollo personal y académico de los estudiantes. Según Branden (1995), la autoestima es clave para un bienestar general, ya que cuando una persona confía en su propio criterio y habilidades, tiene mayor disposición para enfrentar desafíos y superar obstáculos.

Para este trabajo de investigación, es importante considerar que la exposición continua a ideales de vida "perfectos" en redes sociales puede fomentar comparaciones desfavorables, llevando a una percepción desvariada y negativa de la propia imagen (Rosenberg, 1965). Este fenómeno se conoce como el "efecto espejo" de las redes sociales, donde la percepción de éxito y felicidad de otros puede disminuir la autoestima de quienes los observan.

El presente estudio tiene como objetivo analizar la relación entre la adicción a redes sociales, la autoestima y variables sociodemográficas, como la edad, en estudiantes universitarios de Quito.

A través de instrumentos como el Test de Autoestima de Rosenberg y el Test de Adicción a Redes Sociales, se busca identificar patrones y dinámicas que permitan comprender mejor estas interacciones en el contexto universitario.

Más allá de los números, esta investigación pretende profundizar en la experiencia humana detrás del uso de redes sociales, aportando datos relevantes que puedan servir como base para diseñar estrategias que promuevan un uso responsable y consciente de estas plataformas.

Influencia de la Autoestima en la Conducta de los Jóvenes.

La autoestima actúa como un indicador de la confianza en la propia mente y de la disposición para actuar de forma reflexiva. “si confío en mi mente y en mi criterio, es más probable que me conduzca como un ser reflexivo. Si se trabajaría la capacidad de pensar y seríamos conscientes de las actividades que emprendo, mi vida ira

“Autoestima y adicción a redes sociales en estudiantes universitarios del norte de la ciudad de Quito”

mejor”. Branden (1995). Esta idea indica que una autoestima alta motiva a las personas a enfrentar dificultades y persistir, mientras que una baja autoestima puede llevar a una actitud pasiva y a una mayor vulnerabilidad emocional frente a los fracasos y las críticas.

La situación se agrava en el contexto de las redes sociales, donde la constante exposición a vidas aparentemente perfectas y la búsqueda de validación externa pueden afectar la autoimagen y la autoestima (Branden, 1995; Rosenberg, 1965). Esto se ve intensificado por la necesidad de obtener los denominados "likes" y comentarios positivos, que actúan como una fuente de aprobación que en muchos casos influye en la autoaceptación.

La búsqueda de validación y sus consecuencias.

Según la Organización Mundial de la Salud y el Ministerio de Salud Pública de varios países, esta dependencia es un fenómeno preocupante que puede tener consecuencias a largo plazo, incluyendo problemas de ansiedad, depresión y trastornos del sueño (MSP, 2020).

"Hoy es difícil imaginar estar desconectados de las redes, ya que facilitan muchas de nuestras actividades, pero cada vez nos volvemos más dependientes de ellas" (Pullo, 2019). Es imperante hablar de adicción cuando a nuestro alrededor consumimos este tipo de conductas y patrones que no solo afectan al adulto como tal, sino que estos patrones son replicados a las generaciones futuras, donde sin la tecnología o las “redes sociales” son más importantes que el contacto dentro del entorno social.

Piaget en sus escritos mencionaba que la base fundamental del aprendizaje es el juego en edades tempranas y es aquí donde radica la contradicción entre el sistema y accionar del adulto y el joven adulto dentro del hogar, estamos replicando el uso de estas herramientas como un mecanismo de aprobación para satisfacer los estándares del contexto, donde las generaciones se ven afectadas cuando no alcanzan estos estándares propuestos por la sociedad. Es así que, la autoestima radica en el contexto, la familia, la autopercepción y la crianza, hoy en día es difícil concebir la idea de vivir sin un aparato tecnológico, herramientas digitales y el propio internet, lo que genera

“Autoestima y adicción a redes sociales en estudiantes universitarios del norte de la ciudad de Quito”

desordenes mentales y problemas en la misma salud del individuo en cuestión.

Justificación

La importancia de esta investigación radica en la creciente preocupación por los problemas de salud mental entre los jóvenes, que están vinculados al uso excesivo de las redes sociales y el uso desmedido de estas plataformas, lo que genera un impacto significativo en la salud emocional de los estudiantes, afectando su rendimiento académico y bienestar general (Rodríguez & Suárez, 2021).

El uso excesivo de las redes sociales entre los jóvenes es un fenómeno que ha despertado la preocupación de la comunidad académica y profesional (Boyd , Ellison 2007). Los estudiantes, al estar en una fase crucial de formación y socialización, son especialmente vulnerables a los efectos negativos asociados con la sobreexposición a contenido en redes sociales (Valkenburg, Peter 2009). Estos efectos incluyen la disminución de la autoestima, el incremento de la ansiedad, y problemas en la regulación emocional (Twenge, 2019).

El estudio de este fenómeno no solo permite entender mejor las dinámicas psicológicas asociadas con la era digital (Rideout, 2018), sino que también ofrece herramientas para crear estrategias de intervención efectivas que promuevan un uso saludable de las redes sociales, protegiendo la salud mental de los jóvenes.

Preguntas de Investigación

1. ¿Cómo influye el uso excesivo de las redes sociales en la autoestima de los estudiantes universitarios en Quito?
2. ¿Qué niveles de autoestima se observan en los estudiantes universitarios de Quito?
3. ¿Qué tipos de escalas de adicción a las redes sociales se identifican entre los estudiantes universitarios de Quito?
4. ¿De qué manera se relaciona la adicción a las redes sociales con los factores sociodemográficos de los estudiantes universitarios en Quito?

Objetivo General

Analizar cómo el uso excesivo de las redes sociales influye en la autoestima de los estudiantes universitarios en Quito.

“Autoestima y adicción a redes sociales en estudiantes universitarios del norte de la ciudad de Quito”

Objetivos Específicos

1. Determinar los niveles de autoestima que presentan los estudiantes universitarios de la ciudad de Quito.
2. Identificar las escalas de adicción a las redes sociales presentes en los estudiantes universitarios de la ciudad de Quito.
3. Relacionar las escalas de adicción con los factores sociodemográficos en estudiantes universitarios de la ciudad de Quito.

2. MARCO METODOLÓGICO.

Paradigma de Investigación

En la presente investigación se emplea la técnica de investigación cualitativa, este paradigma o técnica de investigación se centra en recabar datos, información, instrumentos aplicables con la finalidad de recabar información relevante para la comprobación de estudio aplicado. Estos instrumentos son diseñados para medir variables específicas, como la autoestima y el uso de redes sociales, y se aplican a una muestra representativa de la población objetivo.

El paradigma utilizado para el desarrollo de la presente investigación es el paradigma positivista, este paradigma establece que el conocimiento válido se adquiere exclusivamente a través de la observación empírica, el método científico y la lógica.

“La noción de paradigma, que se refiere a un conjunto de creencias y valores compartidos en una comunidad científica, es fundamental para entender cómo se desarrolla el conocimiento” (Kuhn, 1962).

La recolección de datos cualitativos también facilita la replicación del estudio en diferentes contextos o poblaciones, lo que contribuye a la validez y confiabilidad de los hallazgos, este enfoque investigativo permite la comparación de diferentes grupos dentro de la población, lo que puede revelar diferencias significativas en función de factores sociodemográficos, como género, edad o carrera, mismo que son necesarios para la elaboración de este estudio.

Tipo de Enfoque

La presente investigación analiza la relación entre el uso excesivo de redes sociales y la autoestima en estudiantes universitarios de Quito desde un enfoque cuantitativo. Este enfoque permite medir, a través de

“Autoestima y adicción a redes sociales en estudiantes universitarios del norte de la ciudad de Quito”

instrumentos estandarizados, el nivel de autoestima y su vinculación con el uso intensivo de redes sociales. Los datos recolectados serán analizados estadísticamente para identificar correlaciones significativas entre las variables y proporcionar resultados objetivos, replicables y generalizables a la población estudiada.

Alcance de la Investigación

Con este estudio investigativo se logra determinar la correlacionalidad de las variables y comprobar si dentro de la muestra tomada existe baja autoestima a consecuencia del uso inadecuado y excesivo de las redes sociales.

Descriptivo y correlacional

Con esto se busca correlacionar las variables determinar si el estudio cumple con el objetivo y el objeto del problema.

Diseño de la investigación

No Experimental - Transversal:

No se manipularán las variables de forma deliberada, sino que se observarán y analizarán tal como se presentan en la realidad. Se recogerán datos sin intervenir en el fenómeno estudiado, lo que permite analizar la relación existente entre el uso

excesivo de redes sociales y la autoestima sin alterar los comportamientos naturales de los estudiantes universitarios.

Diseño Transversal:

En la recolección de datos se realizará en un único momento temporal, este diseño permite estudiar la relación entre el uso de redes sociales y la autoestima en un punto específico del tiempo, obteniendo una "fotografía" de la situación en el grupo de estudiantes universitarios seleccionado para el estudio según la materia o situación que se este presentando en dicho momento.

Muestreo

Para este estudio, se empleó un muestreo no probabilístico por conveniencia el cual se seleccionaron a los participantes en función de su accesibilidad y disposición para participar en la investigación.

Los participantes fueron estudiantes universitarios de la ciudad de Quito, un grupo adecuado para investigar la relación entre el uso excesivo de redes sociales y la autoestima debido a su alto nivel de interacción con estas plataformas, este tipo de muestreo permite una recolección de datos eficiente.

Características de la Muestra

“Autoestima y adicción a redes sociales en estudiantes universitarios del norte de la ciudad de Quito”

La muestra estuvo compuesta por estudiantes universitarios de la ciudad de Quito, seleccionados de diferentes universidades y carreras para asegurar diversidad en las variables sociodemográficas. Se incluyeron tanto hombres como mujeres, de varias edades, ya que este representa un periodo crucial en el desarrollo emocional y social, durante el cual la exposición a redes sociales puede tener un impacto significativo en la autoestima.

Criterios de Inclusión

1. Estudiantes universitarios matriculados en una institución de educación superior en el norte de Quito.
2. Edad entre 18 a 45 años, dado que este grupo etario muestra un mayor uso de redes sociales.
3. Uso regular de redes sociales en plataformas como Facebook, Instagram, Tik Tok, o Twitter.
4. Disponibilidad para responder a encuestas digitales en línea y

consentimiento informado para participar en la investigación.

Criterios de Exclusión

1. Estudiantes que no residen en la ciudad de Quito.
2. Personas que no utilizan redes sociales con regularidad (menos de 2 horas al día).
3. Participantes que no proporcionen su consentimiento informado para la investigación.
4. Personas que presenten diagnósticos previos de trastornos psicológicos graves, ya que podrían influir en la interpretación de los resultados sobre autoestima.

Principios Éticos

En la era digital actual, las redes sociales son parte integral de la vida cotidiana, especialmente entre los jóvenes y estudiantes universitarios. Sin embargo, su uso excesivo plantea preocupaciones sobre la salud mental y emocional. Para este estudio, se siguieron rigurosamente los principios éticos, garantizando la protección de los derechos de los participantes y la calidad de la información obtenida.

“Autoestima y adicción a redes sociales en estudiantes universitarios del norte de la ciudad de Quito”

1. **Consentimiento Informado:**

Todos los participantes fueron informados sobre el propósito del estudio, la naturaleza de su participación, y los posibles riesgos involucrados.

Su participación fue completamente voluntaria, y se solicitó un consentimiento explícito antes de la recolección de datos.

2. **Confidencialidad:**

Se aseguró la confidencialidad de la información proporcionada por los participantes. Los datos personales se mantuvieron anónimos y se utilizaron únicamente con fines académicos. Los resultados se presentaron de manera agregada, sin identificar a individuos específicos.

3. **Derecho a Retirarse:**

Los participantes tuvieron la libertad de retirarse del estudio en cualquier momento, sin ninguna penalización o consecuencia negativa. Este derecho fue comunicado claramente desde el inicio del proceso de investigación.

4. **Uso Ético de la Información:**

Los resultados obtenidos serán

utilizados exclusivamente para fines académicos, con el objetivo de contribuir a la comprensión de los efectos del uso excesivo de redes sociales en la autoestima de los estudiantes universitarios. Se evitará cualquier uso indebido de la información recopilada, y se garantizará su manejo adecuado conforme a las normas éticas de la investigación que se realizó.

Tipo de Test Aplicado

1. **Test de Adicción a Redes Sociales (ARS):**

El test de Adicción a Redes Sociales (ARS) sirve para medir de manera mixta es decir cualitativa y cuantitativa sobre todo ayuda a determinar los patrones de conducta que generan adicción a estas herramientas de interacción social como las redes sociales. Con este tipo de test podemos determinar condiciones de vida de un individuo determinado, sus síntomas y una intervención temprana para el tratamiento adecuado. Su calificación se basa en 24 preguntas el cual se basa en puntuación del 1

“Autoestima y adicción a redes sociales en estudiantes universitarios del norte de la ciudad de Quito”

al 5, siendo 5 la más alta puntuación y 1 como la más baja.

Tabla 1:

Escala de calificación:

Bajo: 0-20
Moderado: 20-40
Alto: 41-60
1: totalmente en desacuerdo
2: en desacuerdo
3: neutral
4: de acuerdo
5: totalmente de acuerdo

Una vez que el participante ha respondido todas las preguntas, se suman los puntajes de todas las respuestas para obtener un puntaje total, este puntaje total puede variar dependiendo del número de preguntas en el test.

2. Test de Autoestima de Rosenberg:

El test de Autoestima de Rosenberg, es un instrumento de medición en relación a la autoestima de las personas o la población establecida para el estudio, recaba datos personales y se enfoca en el valor de la confianza de cada uno de los participantes. La aplicación de este test es de manera estandarizada lo que nos permite correlacionarlo con la exposición y adicción a las redes sociales.

Este test recaba tendencias, hábitos y comportamientos asociados a la autoestima y la combinación del nivel de autoestima y la adicción a las redes sociales con el fin de comprobar el estudio de manera estadística.

Tabla 2

Escala de calificación:

10-20: Baja autoestima
21-30: Autoestima promedio
31-40: Autoestima alta
41-50: Muy alta autoestima
5: totalmente en desacuerdo

“Autoestima y adicción a redes sociales en estudiantes universitarios del norte de la ciudad de Quito”

4: en desacuerdo
3: neutral
2: de acuerdo
1: totalmente de acuerdo
Ítems de calificación:
<ol style="list-style-type: none"> 1. Me siento satisfecho conmigo mismo. 2. En general, me gusta cómo soy. 3. A veces siento que no soy una persona valiosa. 4. Tengo un buen número de cosas en las que puedo estar orgulloso. 5. A veces desearía ser como otras personas. 6. Siento que tengo un número de cualidades positivas. 7. En general, estoy satisfecho con mi vida. 8. A veces pienso que no soy bueno en nada. 9. Me siento útil y valioso en mi vida. 10. Me gustaría tener más respeto por mí mismo.

En esta escala, 5 representa la puntuación más alta y 1 la más baja, los ítems se dividen en dos grupos: los ítems 1, 2, 4, 6, 7, 9 y 10 se puntúan directamente, mientras que los ítems 3, 5 y 8 se puntúan de manera inversa. La puntuación total, que varía de 10 a 50 puntos, se obtiene sumando los puntajes de todos los ítems.

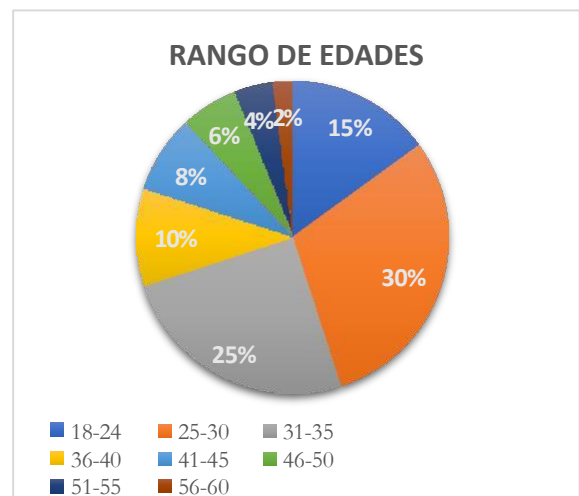
3. RESULTADOS.

Gráfico 1



El gráfico 1 con relación al sexo se encuentra distribuido en un 55% de la muestra para mujeres y el en 45% para hombres.

Gráfico 2

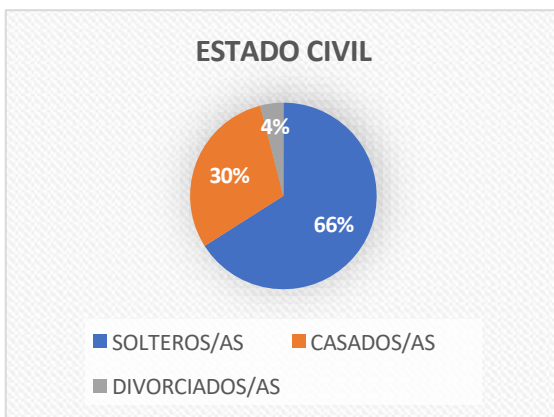


El gráfico 2 indica que el 4% de los participantes se encuentra en el rango de 56-60 años, seguido por el 6% en el rango de 51-55 años, el 8% en el rango de 46-50 años,

“Autoestima y adicción a redes sociales en estudiantes universitarios del norte de la ciudad de Quito”

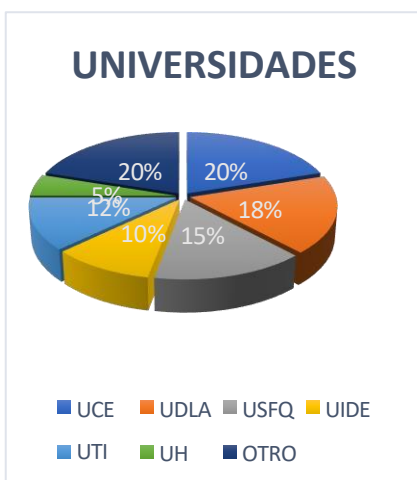
y el 10% en el rango de 41-45 años. Por su parte, el 15% pertenece al rango de 18-24 años, el 25% al rango de 25-30 años, y el 30% a los rangos de 31-35 años y 36-40 años.

Gráfico 3



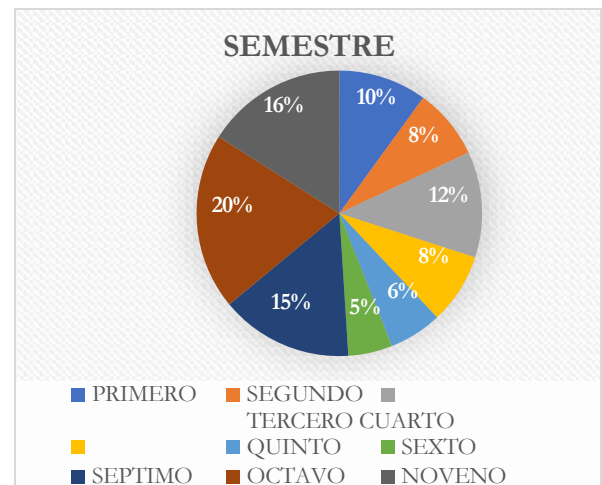
El gráfico 3 indica que, el 66% de los participantes se indican como solteros/as, mientras que el 30% están casados/as y el 4% son divorciados/as.

Gráfico 4



El gráfico 4 indica que, el 5% de los participantes pertenece a la Universidad de los hemisferios, seguido por el 10% de la Universidad Internacional del Ecuador, el 12% de la Universidad Tecnológica Indoamérica, y el 15% de la Universidad Sab Francisco de Quito. Por su parte, un 18% corresponde a la Universidad de las Américas, mientras que la mayor representación es compartida entre la Universidad Central del Ecuador y "OTRO", ambos con un 20%.

Gráfico 5:



El gráfico 5 indica que, el 10% de los participantes se encuentran en el primer semestre, mientras que el 8% están en el segundo semestre y el 12% en el tercer semestre, en el cuarto semestre hay una representación del 20%, siendo este el grupo más numeroso; el 15% corresponde a

“Autoestima y adicción a redes sociales en estudiantes universitarios del norte de la ciudad de Quito”

estudiantes del quinto semestre, seguido por un 5% en el sexto semestre y un 6% en el séptimo semestre, el 8% de los estudiantes están en el octavo semestre, y el 16% pertenecen al noveno semestre.

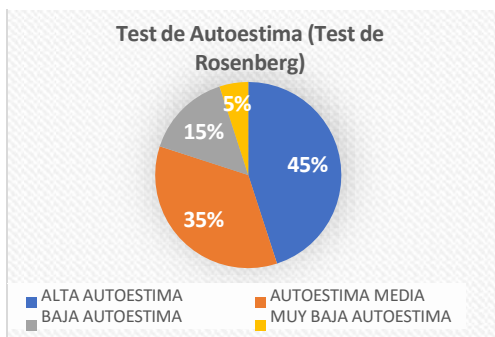
Tabla 1:

Correlación Redes Sociales y Autoestima

Correlaciones		
		2. Test de Adicción Redes Sociales
Rho de Spearman	1. Test de Autoestima (Test de Rosenberg)	Coefficiente de correlación
		Sig. (bilateral)
		N

La tabla de correlación muestra que no existe correlación entre la autoestima y el uso de las redes sociales. Esto en respuesta al objetivo 1, el cual busca analizar cómo el uso excesivo de las redes sociales influye en la autoestima de los estudiantes universitarios en Quito.

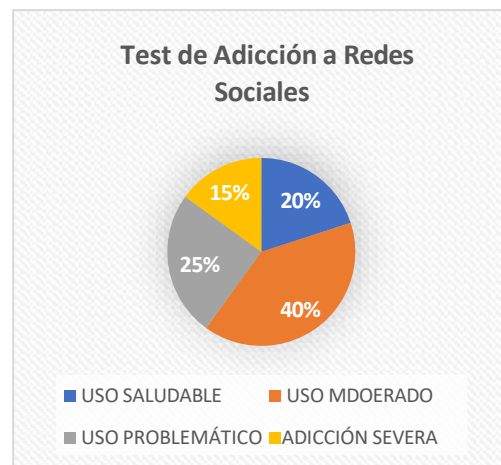
Gráfico 6:



Determinar los niveles de autoestima que presentan los estudiantes universitarios de la ciudad de Quito.

El objetivo específico 1, muestra que el 5% de los participantes presenta muy baja autoestima, el 15% baja autoestima, el 35% autoestima media y el 45% alta autoestima.

Gráfico 7:



Identificar las escalas de adicción a las redes sociales presentes en los estudiantes universitarios de la ciudad de Quito.

El objetivo específico 2, muestra que, el 15% de los participantes presenta adicción severa, el 20% un uso saludable, el 25% un uso problemático y el 40% un uso moderado de redes sociales.

Tabla 2:

“Autoestima y adicción a redes sociales en estudiantes universitarios del norte de la ciudad de Quito”

Correlación datos sociodemográficos

		Correlaciones				
		Rango de Edad	Sexo	Semestre que cursa	Universidad a la que pertenece	Estado civil
Rho de Spearman	2. Test de AF	.031	.109	-.057	.005	.150
	Coefficiente de					
	Sig. (bilateral)	.761	.278	.573	.958	.137
	N	100	100	100	100	100

Relacionar las escalas de adicción con los factores sociodemográficos en estudiantes universitarios de la ciudad de Quito.

El objetivo 3 muestra que los resultados del análisis entre las escalas de adicción y los factores sociodemográficos de los estudiantes universitarios en Quito. Los valores de significancia (Sig.) indican que no hay una correlación significativa entre las escalas de adicción y las variables sociodemográficas evaluadas, como el rango de edad, sexo, semestre que cursa, universidad a la que pertenece y estado civil, ya que los valores de Sig. son mayores a 0.05 en todas las categorías. Esto sugiere que estas variables no tienen una relación directa con los niveles de adicción medidos en este grupo.

4. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.

El presente estudio analizó la relación entre el uso excesivo de redes sociales y los niveles de autoestima en estudiantes universitarios del norte de Quito, utilizando un enfoque cuantitativo. El análisis correlacional indicó que no existe una relación significativa entre el uso excesivo de redes sociales y los niveles de autoestima en los estudiantes universitarios evaluados.

Este hallazgo contradice estudios como el de García y Fernández (2023), quienes identificaron una correlación positiva significativa entre ambas variables, sugiriendo que el uso excesivo de redes sociales podría impactar negativamente en la autoestima. A pesar de que no se encontró una relación directa entre el uso excesivo de redes sociales y la autoestima, el porcentaje de estudiantes con adicción severa o uso problemático destaca la necesidad de intervenciones educativas. Estas deberían enfocarse en desarrollar habilidades de regulación emocional y en promover hábitos digitales saludables.

Los resultados reflejaron que el 45% de los estudiantes universitarios evaluados presentaron niveles de autoestima alta, mientras que el 35% reportó autoestima moderada. Un porcentaje menor, correspondiente al 15%, indicó baja autoestima, y solo el 5% manifestó autoestima muy baja. Estos resultados indican que, en general, los estudiantes mantienen una percepción positiva de sí mismos, lo cual podría estar influenciado por factores como el contexto social, la calidad de las relaciones interpersonales y las estrategias de regulación emocional. Estos hallazgos coinciden con estudios previos,

“Autoestima y adicción a redes sociales en estudiantes universitarios del norte de la ciudad de Quito”

como los de Villanueva y González (2020), quienes también reportaron que la autoestima no siempre está directamente vinculada al uso de redes sociales.

Se identificó que el 15% de los estudiantes presenta adicción severa a redes sociales, el 25% tiene un uso problemático, el 40% reporta un uso moderado, y el 20% demuestra un uso saludable. Estos resultados indican que, aunque existe una proporción considerable de estudiantes con patrones de uso intensivo o problemático, la mayoría mantiene un uso más controlado. No obstante, el porcentaje de adicción severa (15%) debe ser considerado como una señal de alerta para futuras intervenciones.

Los resultados también mostraron que no existen correlaciones significativas entre las escalas de adicción a redes sociales y factores sociodemográficos como edad, género, estado civil o semestre académico. Los valores de significancia obtenidos ($p > 0.05$) respaldan esta conclusión, lo que sugiere que las diferencias en estas variables no tienen un impacto directo sobre los niveles de adicción a redes sociales ni sobre la autoestima, este hallazgo refuerza la idea de que otros elementos, como la calidad de las

interacciones sociales o las características personales, podrían desempeñar un rol más relevante.

Sin embargo, los resultados del presente estudio son consistentes con los reportados por Villanueva y González (2020), quienes no encontraron evidencia suficiente para confirmar una relación directa entre estas variables. Este contraste puede explicarse por factores contextuales, como la cultura, las habilidades de regulación emocional y el tipo de contenido consumido en redes sociales.

Si bien algunos estudios han señalado que la constante exposición a ideales de vida perfectos en redes sociales puede afectar negativamente la autoimagen, como mencionan Twenge y Campbell (2018) o Valkenburg y Peter (2009), los datos del presente estudio indican que los estudiantes universitarios del norte de Quito parecen ser más resilientes a estos efectos. Una posible explicación podría ser la presencia de redes de apoyo social efectivas y la adaptación cultural al uso de estas plataformas digitales.

Estos resultados ponen de manifiesto la importancia de fomentar un uso consciente

“Autoestima y adicción a redes sociales en estudiantes universitarios del norte de la ciudad de Quito”

y equilibrado de las redes sociales entre los estudiantes universitarios.

Conclusiones:

- Los resultados evidencian que no existe una correlación significativa entre los niveles de autoestima y el uso excesivo de redes sociales en los estudiantes universitarios del norte de Quito.
- Según el gráfico de resultados, el 45% de los estudiantes posee alta autoestima, seguido por un 35% con autoestima moderada, un 15% con autoestima baja y un 5% con autoestima muy baja. Esta distribución refleja que la mayoría de los participantes mantienen una percepción positiva de sí mismos, con solo una minoría vulnerable a posibles factores que puedan afectar su bienestar emocional.

RECOMENDACIONES:

Se recomienda llevar a cabo investigaciones longitudinales para analizar la evolución de la relación entre adicción a redes sociales y autoestima en el tiempo, lo que permitirá establecer posibles relaciones causales entre estas variables.

- Los datos revelan que el 15% de los participantes presenta una adicción severa a redes sociales, mientras que un 25% reporta un uso problemático, un 40% un uso moderado, y un 20% un uso saludable. Estas cifras sugieren que un porcentaje importante de estudiantes podría enfrentar desafíos relacionados con el manejo de estas plataformas, pero estos niveles de adicción no parecen influir directamente en los niveles de autoestima.
- El análisis correlacional con factores sociodemográficos, como edad, sexo, estado civil y semestre cursado, no mostró resultados estadísticamente significativos.

podrían incluir el fortalecimiento de habilidades de regulación emocional y la promoción de hábitos digitales saludable

Ampliar los estudios para incluir factores como el estilo de uso de redes sociales (activo vs. pasivo), la calidad de las interacciones digitales, el nivel de apoyo social y las habilidades de regulación emocional, que podrían influir en la relación

“Autoestima y adicción a redes sociales en estudiantes universitarios del norte de la ciudad de Quito”

entre la adicción a redes sociales y la autoestima.

Realizar investigaciones comparativas en diferentes contextos culturales y sociales para identificar similitudes y diferencias en la influencia de las redes sociales sobre la autoestima. Esto permitirá desarrollar estrategias más específicas y efectivas según las características de cada población.

Fomentar la colaboración entre psicólogos, sociólogos, educadores y expertos en tecnología para abordar el impacto de las redes sociales desde una perspectiva integral, considerando tanto los beneficios como los riesgos asociados.

Promover la creación de políticas públicas orientadas a regular el uso excesivo de redes sociales y a garantizar el acceso a recursos de apoyo emocional para jóvenes en riesgo.

LIMITACIONES:

1. Una de las limitaciones del estudio es la escasez de investigaciones previas específicas en contextos similares, como el de estudiantes universitarios del norte de Quito, lo

que dificulta la comparación directa de los resultados obtenidos.

2. Al ser un diseño transversal, los datos recolectados representan un único momento temporal, lo que impide analizar cambios o establecer relaciones causales entre las variables a lo largo del tiempo.
3. Durante la recolección de datos, se experimentaron dificultades para acceder a la población debido a la falta de disposición o colaboración por parte de algunos estudiantes.
4. Las respuestas proporcionadas por los participantes pudieron verse influenciadas por sesgos de discapacidad social, lo que significa que algunos estudiantes podrían haber respondido de manera que consideraron más aceptable o adecuada, en lugar de reflejar sus experiencias reales. Esto puede haber afectado la precisión y validez de los datos recolectados, especialmente en temas sensibles como la autoestima y el uso de redes sociales.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Alarcón, R., & Salas, M. (2021). Relación del uso de redes sociales con la autoestima y la salud mental en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología y Educación*, 15(2), 45-60. <https://revistacneipne.org/index.php/cneip/article/view/116>
- Boyd, D., & Ellison, N. B. (2007). Las redes sociales: Definición, historia y estudios. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210-230. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Comparaciones sociales en redes sociales: El impacto de Facebook en las preocupaciones sobre la imagen corporal y el estado de ánimo de las jóvenes. *Body Image*, 13, 38-45. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002>
- González, P., & Pérez, R. (2022). El impacto del uso de redes sociales en la salud mental y autoestima de los jóvenes. *Revista de Psicología Social*, 34(1), 45-60.
- García, P., & Molina, L. (2018). Redes sociales y autoestima: Una revisión de la literatura. *Psicología Social*, 34(2), 67-85. <https://doi.org/10.1080/23456789.2018.1544232>
- García, R., & Pérez, C. (2020). Impacto del uso de redes sociales en la salud mental de adolescentes. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 52(1), 35-47. <https://doi.org/10.1016/j.rlp.2020.01.005>
- Hernández, A., & Sánchez, L. (2021). Redes sociales y depresión en adolescentes: Una revisión sistemática. *Psicología y Desarrollo*, 32(4), 11-25. <https://doi.org/10.1016/j.psidev.2021.06.003>
- Jiménez, P., & Rodríguez, M. (2020). Impacto de las redes sociales en la autoimagen de los adolescentes. *Revista de Psicología Educativa*, 19(3), 34-48. <https://doi.org/10.23913/rpe.2020.03>

“AUTOESTIMA Y ADICCIÓN A REDES SOCIALES EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DEL NORTE DE LA CIUDAD DE QUITO”

- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., & Lin, N. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PLOS ONE*, 8(8), e69841. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0069841>
- López, A., & Martínez, J. (2022). Comparación social y autoestima en la era digital: Un análisis entre estudiantes universitarios. *Psicología Social y Comunitaria*, 10(1), 23-37. <https://doi.org/10.1016/j.psycosoc.2022.01.005>
- Marino, C., Gini, G., Vieno, A., & Spada, M. M. (2018). Un meta-análisis integral sobre el uso problemático de Facebook. *Computers in Human Behavior*, 83, 262-277. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.02.031>
- Marwick, A. E., & Boyd, D. (2014). *It's complicated: Social lives in networked publics*. MIT Press. <https://mitpress.mit.edu/books/its-complicated>
- Mehdizadeh, S. (2010). Auto-presentación 2.0: Narcisismo y autoestima en Facebook. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(4), 357-364. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0257>
- Pantic, I. (2014). El uso de redes sociales y la salud mental. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(10), 652-657. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0079>
- Sánchez, M., & Pérez, J. (2021). El efecto del uso de Instagram en la percepción de la imagen corporal en adolescentes. *Revista Internacional de Psicología*, 18(3), 29-45. <https://doi.org/10.1080/10508422.2021.1993213>
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2014). Netgirls: Internet, Facebook y la preocupación por la imagen corporal en adolescentes. *International Journal of Eating Disorders*, 47(6), 630-643. <https://doi.org/10.1002/eat.22314>
- Torres, S., & Rodríguez, D. (2022). El uso de Facebook e Instagram en la autoestima y bienestar emocional de los adolescentes. *Revista de Psicología de la Adolescencia*, 25(1), 55-70. <https://doi.org/10.23993/rpad.2022.01>

“AUTOESTIMA Y ADICCIÓN A REDES SOCIALES EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DEL NORTE DE LA CIUDAD DE QUITO”

Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). La generación de la ansiedad: Cómo el uso de las redes sociales afecta la salud mental de los jóvenes. *Psicología y Cultura*, 12(1), 5-20. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.05.008>

Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). El uso de las redes sociales y la autoestima: Un meta-análisis. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 14(4), 1088-1108. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2009.00473.x>

Villanueva, M., & González, J. (2020). Adicción a redes sociales y autoestima en estudiantes de una universidad privada en Lima Sur. *Revista de Psicología y Educación*, 15(2), 75-90. <https://doi.org/10.23913/ric>

ANEXOS.

The screenshot displays a digital document viewer interface. At the top, the browser address bar shows the title "AUTOESTIMA Y ADICCIÓN A REDES SOCIALES EN ESTUDIANTES UNIVERSE" followed by a folder icon and a star icon. Below the address bar, there are three tabs: "Preguntas", "Respuestas", and "Configuración". The main content area shows a document titled "Sección 1 de 4" with the following text:

AUTOESTIMA Y ADICCIÓN A REDES SOCIALES EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DEL NORTE DE LA CIUDAD DE QUITO

B I U ↻ ✕

Reciban un saludo y una invitación a leer la siguiente información que tiene como objetivo evaluar la autoestima global, definiéndola como aquella actitud positiva y negativa hacia el yo de nosotros mismos, el cual sus respuestas son totalmente confidenciales y todos los datos que ustedes compartan.

Por medio de este medio queremos pedir su importante participación en la investigación del test de Rosenberg el cual consta de diez ítems que valoraran los sentimientos de respeto y aceptación de sí mismo/a. La mitad de los ítems están enunciados positivamente y la otra mitad negativamente.

Si usted tiene dudas podrá hacer preguntas en cualquier momento de este proceso de investigación, si siente

“AUTOESTIMA Y ADICCIÓN A REDES SOCIALES EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DEL NORTE DE LA CIUDAD DE QUITO”

Sección 2 de 4

Información Personal



La información entregada durante esta investigación será confidencial y se usara de forma responsable para los fines académicos.

Edad *

- 18-20
- 21-25
- 26-30
- 31-35

Preguntas Respuestas Configuración

Sección 3 de 4

Test de autoestima de Rosenberg



A continuación encontrara las siguientes preguntas donde se medirán como se valora la persona y que grado de autosatisfacción tiene. De las diez preguntas , cinco están enunciadas de forma positiva y cinco de forma negativa para controlar el efecto de la aquiescencia Autoadministrada.

- Lea atentamente cada frase e indique el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas.
- No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas.

1. Siento que soy una persona digna de aprecio , al menos en igual medida que los demás.

- Muy de acuerdo
- De acuerdo
- En desacuerdo

“AUTOESTIMA Y ADICCIÓN A REDES SOCIALES EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DEL NORTE DE LA CIUDAD DE QUITO”

Sección 4 de 4

Cuestionario de adicción a redes sociales (ARS)



Es un instrumento especializado en la valoración de la adicción conductual a las redes sociales y responde a los criterios por la Asociación Americana de Psiquiatría (APA).

- Lea atentamente cada frase e indique que siente, piensa o hace
- No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas.

3. El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.

Opción 1