



Inner-Rise: fortalecimiento de la autoestima y el bienestar emocional de los estudiantes mediante una aplicación web interactiva

Dylan Echavarria Arango, Grado: 11º2

Samuel Mora Rivera, Grado: 11º2

Emanuel Suarez Echavarria, Grado: 11-2

Luis Angel Martinez Borja, Grado: 11º3



Afiliación institucional: Grupo de Investigación ODIN

Asesor/a: Calder Egidio Mosquera Copete

Resumen

El proyecto **Inner-Rise: fortalecimiento de la autoestima y el bienestar emocional de los estudiantes mediante una aplicación web interactiva** tuvo como objetivo diseñar e implementar una aplicación web para fortalecer la autoestima y el bienestar emocional de los estudiantes de la Institución Educativa Dinamarca. La **metodología** empleó un enfoque de investigación apoyado en herramientas de Google, encuestas y entrevistas dirigidas a estudiantes y docentes, complementadas con una investigación documental y una indagación externa. La información recolectada se analizó mediante técnicas estadísticas y sirvió de base para el diseño del sitio web desarrollado en HTML, CSS y JavaScript. Los **resultados** mostraron que se implementó la aplicación propuesta y se identificó que las redes sociales generaron efectos negativos, como la comparación social y la dependencia de la validación digital, así como efectos positivos relacionados con el acceso a información y apoyo emocional. Estos hallazgos permitieron incorporar contenidos y estrategias orientadas al uso responsable de la tecnología. Se concluyó que una aplicación web educativa constituyó una estrategia viable para fortalecer la autoestima y promover el bienestar emocional de los estudiantes mediante recursos digitales interactivos.

Palabras clave: aplicación web, autoestima, bienestar emocional, redes sociales.

Abstract

The project **Inner-Rise: Strengthening Students' Self-Esteem and Emotional Well-Being Through an Interactive Web Application** aimed to design and implement an interactive web application to strengthen the self-esteem and emotional well-being of students at Institución

Educativa Dinamarca. The **methodology** employed a research approach supported by Google tools, surveys, and interviews conducted with students and teachers, complemented by documentary research and external inquiry. The collected information was analyzed using statistical techniques and served as the basis for developing the website with HTML, CSS, and JavaScript. The **results** showed that the proposed web application was successfully implemented and that social media produced negative effects, such as social comparison and dependence on digital validation, as well as positive effects related to access to information and emotional support. These findings made it possible to incorporate educational content and strategies that promoted the responsible use of technology. It was concluded that an educational web application represented a viable strategy for strengthening students' self-esteem and promoting their emotional well-being through interactive digital resources.

Keywords: emotional well-being, self-esteem, social media, web application.

Introducción

La autoestima y el bienestar emocional son factores fundamentales para el desarrollo personal, social y académico de los estudiantes. En la actualidad, el uso constante de redes sociales ha transformado la manera en que los jóvenes se relacionan, se comunican y construyen su identidad. Aunque estas plataformas ofrecen oportunidades de aprendizaje e interacción, también pueden generar comparación social, dependencia de la aprobación digital y una percepción distorsionada de la realidad, afectando negativamente la confianza y la salud emocional de los adolescentes.

A partir de esta problemática, el equipo de investigación decidió desarrollar Inner-Rise, una aplicación web interactiva orientada a fortalecer la autoestima y promover el bienestar emocional mediante contenidos educativos, actividades dinámicas y estrategias para el uso responsable de la tecnología. La elección del tema surgió al identificar que esta situación afecta no solo a los estudiantes de la Institución Educativa Dinamarca, sino también a jóvenes de otros contextos, convirtiéndose en un desafío que requiere alternativas innovadoras de apoyo.

La investigación buscó responder la siguiente pregunta: ¿Cómo puede el diseño e implementación de una aplicación web interactiva contribuir al fortalecimiento de la autoestima y el bienestar emocional de los estudiantes de la Institución Educativa Dinamarca frente a los efectos del uso de las redes sociales? Dar respuesta a este interrogante permitió aportar una propuesta tecnológica con enfoque educativo que favorece el desarrollo de habilidades emocionales y el uso consciente de las plataformas digitales.

Para alcanzar este propósito, se empleó una metodología basada en la aplicación de encuestas y entrevistas a estudiantes y docentes de la institución, complementada con una investigación documental y una indagación externa sobre la influencia de las redes sociales en la autoestima.

Posteriormente, la información recopilada fue analizada estadísticamente y utilizada para diseñar e implementar una aplicación web desarrollada con HTML, CSS y JavaScript.

Como resultados preliminares, se evidenció que las redes sociales ejercen tanto efectos negativos, relacionados con la comparación social y la búsqueda de validación digital, como efectos positivos asociados al acceso a información y apoyo emocional. Asimismo, se logró implementar la aplicación propuesta, consolidando una herramienta educativa orientada al fortalecimiento de la autoestima y el bienestar emocional de los estudiantes.

El presente artículo se organiza en las siguientes secciones: introducción, marco teórico, metodología, resultados, discusión, conclusiones y referencias bibliográficas. Cada apartado presenta el proceso de investigación y los principales aportes obtenidos durante el desarrollo del proyecto.

Los autores expresan su agradecimiento a la Institución Educativa Dinamarca, al programa de Formación en Desarrollo de Software, al docente Mauricio Pérez, a los docentes articuladores y a todos los estudiantes y profesores que participaron en las encuestas y entrevistas, ya que su colaboración hizo posible el desarrollo de esta investigación.

Se invita al lector a profundizar en este trabajo, el cual evidencia cómo la tecnología, utilizada de manera responsable, puede convertirse en una herramienta de apoyo para fortalecer la autoestima, promover el bienestar emocional y contribuir a la formación integral de los estudiantes.

Pregunta de Investigación

¿Cómo contribuye el diseño e implementación de una aplicación web interactiva al fortalecimiento de la autoestima y el bienestar emocional de los estudiantes de la Institución Educativa Dinamarca frente a los efectos del uso de las redes sociales?

Objetivos

Objetivo General

Diseñar e implementar una aplicación web interactiva para fortalecer la autoestima y el bienestar emocional de los estudiantes mediante contenidos y actividades educativas.

Objetivos Específicos

- Analizar la influencia de las redes sociales en el autoestima estudiantil
- Investigar los conceptos y factores relacionados con el autoestima
- Aplicar herramientas básicas de programación web para el desarrollo del proyecto

Marco Teórico

La autoestima es la valoración que una persona tiene de sí misma y es fundamental para su desarrollo personal, social y académico. Una autoestima equilibrada permite afrontar dificultades, tomar decisiones adecuadas y mantener relaciones saludables, mientras que una autoestima baja puede afectar la confianza, la motivación y el bienestar emocional de los estudiantes. La Organización Mundial de la Salud (2022) señala que la salud mental constituye un componente esencial del bienestar general y que fortalecer las habilidades socioemocionales durante la adolescencia favorece el desarrollo integral de las personas. En este mismo sentido, UNICEF (2021) destaca que la promoción del bienestar emocional requiere el compromiso conjunto de la familia, la escuela y la comunidad educativa.

El uso de la tecnología, especialmente las redes sociales como Instagram, TikTok y Facebook, influye en la percepción personal de los adolescentes. Estas plataformas suelen mostrar versiones idealizadas de la vida, lo que genera comparaciones constantes que pueden afectar negativamente la autoestima, provocando inseguridad, ansiedad y dependencia de la aprobación externa. Sin embargo, también pueden convertirse en herramientas positivas cuando se utilizan para el aprendizaje, el acceso a información y el apoyo emocional (Child Mind Institute, s. f.; SOM Salud Mental 360, s. f.). Desde el ámbito educativo, la UNESCO (2023) afirma que la tecnología puede favorecer el aprendizaje y el desarrollo personal cuando se utiliza de manera ética, responsable y con fines pedagógicos. Asimismo, HelpGuide.org (s. f.) explica que el impacto de las redes sociales sobre la salud mental depende del tiempo de uso, la calidad de las interacciones y el equilibrio entre la vida digital y la vida cotidiana.

Durante la adolescencia, etapa clave en la construcción de la identidad, la autoestima se vuelve más vulnerable. Factores como el ciberacoso, la presión social y la búsqueda de validación digital pueden debilitarla. Asimismo, la inteligencia artificial, mediante filtros y algoritmos, influye en la forma en que las personas se perciben, pudiendo generar tanto efectos negativos como positivos según su uso. Las redes sociales también pueden reforzar estereotipos que afectan la autoestima y limitan la construcción de una identidad auténtica (Universidad de La Laguna, 2022).

En el contexto educativo, la autoestima influye directamente en el rendimiento académico, la participación y las relaciones interpersonales de los estudiantes. Por ello, resulta necesario

promover el uso responsable de la tecnología, fortalecer las habilidades emocionales y crear entornos digitales más saludables e inclusivos (Organización Panamericana de la Salud, 2022).

Desde esta perspectiva, el proyecto Inner-Rise planteó el diseño de una aplicación web interactiva como una estrategia educativa para fortalecer la autoestima y el bienestar emocional de los estudiantes. La aplicación integra contenidos informativos, actividades dinámicas y recomendaciones para promover el uso responsable de las redes sociales y la tecnología, ofreciendo una alternativa de apoyo que responde a la problemática identificada en la Institución Educativa Dinamarca.

- Child Mind Institute. (s. f.). *Las redes sociales y la baja autoestima*. <https://psicologiamonzo.com/redes-sociales-y-autoestima/>
- Concepto.de. (s. f.). *Autoestima*. <https://concepto.de/autoestima>
- HelpGuide.org. (s. f.). *Las redes sociales y la salud mental*. <https://www.helpguide.org/es/problemas-de-la-adolescencia/las-redes-sociales-y-la-salud-mental>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- SOM Salud Mental 360. (s. f.). *¿Cómo impactan las redes sociales en la comparación de sí mismos?* <https://www.som360.org/es/pregunta-experto/como-impactan-redes-sociales-autoestima>
- UNICEF. (2021). *Estado Mundial de la Infancia 2021: En mi mente. Promover, proteger y cuidar la salud mental de la infancia*. <https://www.unicef.org/es/informes/estado-mundial-de-la-infancia-2021>
- Universidad de La Laguna. (2022). *Influencia de las redes sociales en la autoestima en dos generaciones diferentes (Generación Z y Millennials)*. <https://riull.ull.es/xmlui/handle/915/28381>
- World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>

Metodología

La investigación se desarrolló bajo un enfoque mixto, ya que combinó la recolección de información cuantitativa mediante encuestas y el análisis cualitativo de las opiniones obtenidas

en entrevistas e investigación documental. El paradigma de la investigación fue interpretativo, debido a que buscó comprender cómo el uso de las redes sociales influye en la autoestima y el bienestar emocional de los estudiantes.

El estudio correspondió a una investigación aplicada con desarrollo tecnológico, orientada al diseño e implementación de una aplicación web interactiva como propuesta de solución a la problemática identificada en la Institución Educativa Dinamarca.

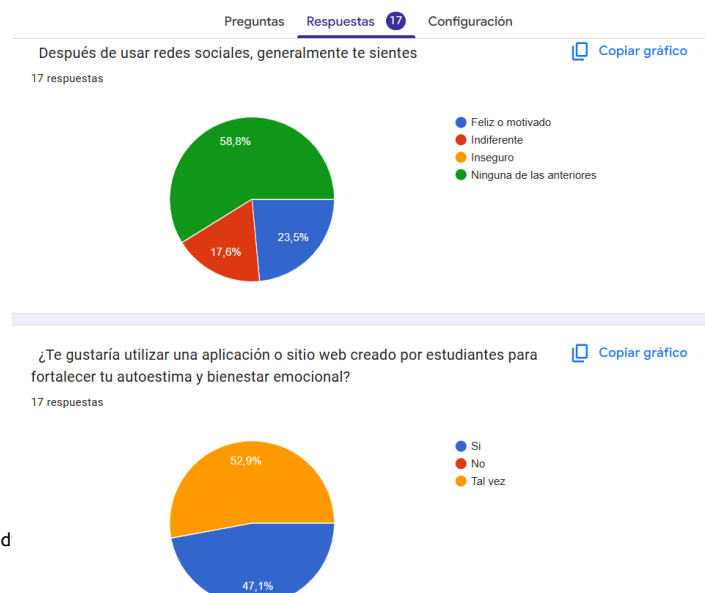
La población estuvo conformada por estudiantes y docentes de la Institución Educativa Dinamarca, quienes participaron en la aplicación de encuestas y entrevistas. La selección de los participantes se realizó por conveniencia, considerando la disponibilidad y la relación directa con el contexto de estudio.

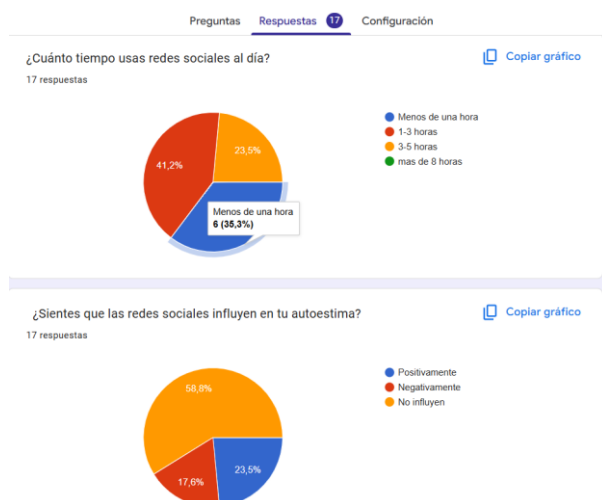
Para la recolección de datos se utilizaron herramientas de Google, encuestas, entrevistas e investigación documental. Además, se realizó una indagación externa con el propósito de verificar que la influencia de las redes sociales sobre la autoestima no era una situación exclusiva de la institución educativa.

La información obtenida fue organizada y analizada mediante análisis estadístico, lo que permitió identificar los principales efectos positivos y negativos de las redes sociales sobre la autoestima de los estudiantes. Con base en estos resultados, se definieron los contenidos, las actividades y las estrategias incorporadas en la aplicación web, desarrollada con HTML, CSS y JavaScript.

En cuanto a las consideraciones éticas, la investigación garantizó el respeto por la participación de estudiantes y docentes, utilizando la información recopilada únicamente con fines académicos y preservando la confidencialidad de las respuestas obtenidas.

Resultados





La investigación contó con la participación de 17 personas, quienes respondieron la encuesta diseñada para identificar la influencia de las redes sociales en la autoestima y el bienestar emocional.

Los resultados evidenciaron que el uso de las redes sociales hace parte de la rutina diaria de la mayoría de los participantes. El 41,2 % manifestó utilizarlas entre 1 y 3 horas al día, el 35,3 % menos de una hora y el 23,5 % entre 3 y 5 horas, lo que demuestra una alta exposición a estas plataformas.

En cuanto a la influencia de las redes sociales sobre la autoestima, el 58,8 % de los encuestados consideró que no influyen en su autoestima, mientras que el 23,5 % indicó que influyen positivamente y el 17,6 % afirmó que influyen negativamente.

Respecto a las emociones experimentadas después de utilizar redes sociales, el 58,8 % seleccionó la opción "Ninguna de las anteriores", el 23,5 % manifestó sentirse feliz o motivado y el 17,6 % indicó sentirse indiferente. Ningún participante eligió la opción "Inseguro".

Finalmente, al consultar si utilizarían una aplicación web desarrollada por estudiantes para fortalecer la autoestima y el bienestar emocional, el 52,9 % respondió "Tal vez", mientras que el 47,1 % respondió "Sí". Ningún participante respondió "No", lo que evidencia una buena aceptación de la propuesta y un interés por este tipo de herramientas digitales.

Discusión

Los resultados obtenidos permitieron evidenciar que las redes sociales forman parte de la vida cotidiana de los estudiantes, ya que la mayoría de los participantes manifestó utilizarlas entre una y tres horas diarias. Aunque el 58,8 % de los encuestados consideró que las redes sociales no influyen en su autoestima, un porcentaje de los participantes reconoció efectos positivos y negativos, lo que coincide con lo planteado en el marco teórico. Diversos autores señalan que

estas plataformas pueden favorecer el acceso a información y apoyo emocional, pero también propiciar la comparación social y la búsqueda constante de validación, factores que afectan el bienestar emocional.

Asimismo, el interés manifestado por los participantes en utilizar una aplicación web para fortalecer la autoestima demuestra que las herramientas tecnológicas pueden convertirse en una alternativa educativa para promover el bienestar emocional cuando son diseñadas con un enfoque formativo y preventivo. Estos hallazgos respaldan el propósito del proyecto Inner-Rise y evidencian que la tecnología no representa únicamente un riesgo, sino también una oportunidad para desarrollar estrategias de apoyo dirigidas a la comunidad estudiantil.

No obstante, la investigación presentó algunas limitaciones. La muestra estuvo conformada por 17 participantes de la Institución Educativa Dinamarca, por lo que los resultados no pueden generalizarse a otras poblaciones. Además, la información se obtuvo mediante encuestas y entrevistas, instrumentos que dependen de la percepción y sinceridad de los participantes.

Como proyección futura, se recomienda ampliar la investigación con una muestra más representativa e incluir estudiantes de otras instituciones educativas. También sería pertinente evaluar el impacto de la aplicación Inner-Rise después de un periodo de uso, con el fin de determinar si contribuye de manera significativa al fortalecimiento de la autoestima y el bienestar emocional de los estudiantes.

Conclusiones

El desarrollo del proyecto Inner-Rise permitió cumplir el objetivo general de diseñar e implementar una aplicación web interactiva orientada al fortalecimiento de la autoestima y el bienestar emocional de los estudiantes de la Institución Educativa Dinamarca. La investigación evidenció que las redes sociales influyen en la vida cotidiana de los estudiantes y que, aunque muchos participantes consideran que no afectan directamente su autoestima, también se identificaron efectos positivos y negativos relacionados con su uso.

Asimismo, los resultados obtenidos permitieron comprender la importancia de promover el uso responsable de la tecnología y de desarrollar estrategias educativas que fortalezcan las habilidades emocionales de los estudiantes. La implementación de la aplicación web demostró que las herramientas digitales pueden convertirse en un recurso de apoyo para brindar información, actividades y orientación sobre la autoestima y el bienestar emocional.

Entre las limitaciones del estudio se encuentra el reducido número de participantes, lo que limita la posibilidad de generalizar los resultados a otras instituciones educativas. Además, la investigación se basó en la percepción de los encuestados, por lo que futuras investigaciones podrían ampliar la muestra e incorporar evaluaciones que permitan medir el impacto de la aplicación después de un periodo de uso.

Se recomienda continuar el desarrollo y la evaluación de Inner-Rise, incorporando nuevas funcionalidades y ampliando su implementación en otras instituciones educativas, con el propósito de fortalecer la autoestima, promover el bienestar emocional y fomentar un uso más responsable de las redes sociales y la tecnología.

Referencias bibliográficas

- Child Mind Institute. (s. f.). *Las redes sociales y la baja autoestima*. <https://psicologiamonzo.com/redes-sociales-y-autoestima/>
- Concepto.de. (s. f.). *Autoestima*. <https://concepto.de/autoestima>
- HelpGuide.org. (s. f.). *Las redes sociales y la salud mental*. <https://www.helpguide.org/es/problemas-de-la-adolescencia/las-redes-sociales-y-la-salud-mental>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- SOM Salud Mental 360. (s. f.). *¿Cómo impactan las redes sociales en la comparación de sí mismos?* <https://www.som360.org/es/pregunta-experto/como-impactan-redes-sociales-autoestima>
- UNICEF. (2021). *Estado Mundial de la Infancia 2021: En mi mente. Promover, proteger y cuidar la salud mental de la infancia*. <https://www.unicef.org/es/informes/estado-mundial-de-la-infancia-2021>
- Universidad de La Laguna. (2022). *Influencia de las redes sociales en la autoestima en dos generaciones diferentes (Generación Z y Millennials)*. <https://riull.ull.es/xmlui/handle/915/28381>
- World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>