Sociedad Mexicana de Ciencia y Tecnología Agropecuaria ISSN: 2448-6620

LA TEORÍA HUMANISTA Y EL IMPACTO DE LAS REDES SOCIALES EN ESTUDIANTES DEL TECNOLÓGICO DE ROQUE

Cano M. Guadalupe[1]; Diaz G. Francisco Emiliano[2]; Valdes A. Carlos Eduardo[3]; Belman G. Mariana Jocelyn[4]; Rodriguez Segura Erik Fabian[5]

[1]Tecnológico Nacional de Mexico Roque. Carretera Celaya- Juventino Rosas S/N, C.P. 38110. Carrera: Ingeniería en Gestión Empresarial. Autor de correspondencia: L23980279@roque.tecnm.mx

RESUMEN

La presente investigación analiza la teoría humanista aplicada al uso de las redes sociales en estudiantes del Instituto Tecnológico de Roque durante el periodo enero-marzo de 2026. El objetivo general fue examinar el efecto del uso de las redes sociales y desempeño académico, asi como el bienestar mental-emocional de los estudiantes, considerando los principios de la psicología humanista, especialmente los postulados de Carl Rogers y Abraham Maslow. Se espera que los estudiantes participan en espacios virtuales donde predomina la comparación social, la crítica constante o la presión por mostrar una imagen idealizada, su desarrollo personal puede verse limitado. Por el contrario, entornos digitales que promueven el respeto, el apoyo emocional y la expresión genuina favorecen un desarrollo saludable y coherente con los principios humanistas. Aplicar la teoría humanista al análisis del uso de redes sociales en estudiantes del Instituto Tecnológico de Roque durante el periodo enero–marzo de 2026. Se empleo un enfoque cuantitativo, con diseño no experimental, utilizando un instrumento tipo escala de Likert pata medir el tiempo, frecuencia y tipo de uso de redes sociales, así como variables relacionadas con autoestima, autoimagen y rendimiento académico. Los resultados se organizaron en categorías como relaciones humanas, motivación, comportamiento humano y reflejo de redes sociales. Los hallazgos indican que el uso excesivo o inadecuado de las plataformas digitales pueden generar incongruencia entre el yo real y el yo ideal, afectando la autorrealización y la salud socioemocional. Se concluye que, desde la perspectiva humanista, las redes sociales pueden influir de manera significativa en el desarrollo integral del estudiante, dependiendo del tipo de interacción y del uso que se les otorgue.

Palabras clave: *redes sociales, relaciones humanas, teoría humanista*

ABSTRACT

This research analyzes humanistic theory applied to the use of social media by students at the Roque Technological Institute during the period of January-March 2026. The general objective was to examine the effect of social media use on academic performance, as well as on the mental and emotional well-being of students, considering the principles of humanistic psychology, especially the postulates of Carl Rogers and Abraham Maslow. It is expected that students who participate in virtual spaces where social comparison,

constant criticism, or pressure to project an idealized image predominate may have their personal development limited. Conversely, digital environments that promote respect, emotional support, and genuine expression foster healthy development consistent with humanistic principles. Humanistic theory was applied to the analysis of social media use by students at the Roque Technological Institute during the period of January-March 2026. A quantitative approach with a non-experimental design was used, employing a Likert scale instrument to measure the time, frequency, and type of social media use, as well as variables related to self-esteem, self-image, and academic performance. The results were organized into categories such as human relations, motivation, human behavior, and the reflection of social networks. The findings indicate that excessive or inappropriate use of digital platforms can generate incongruence between the real self and the ideal self, affecting self-realization and socio-emotional well-being. It is concluded that, from a humanistic perspective, social networks can significantly influence the student's holistic development, depending on the type of interaction and the use to which they are put.

Keywords: *social networks, human relations, humanistic theory*

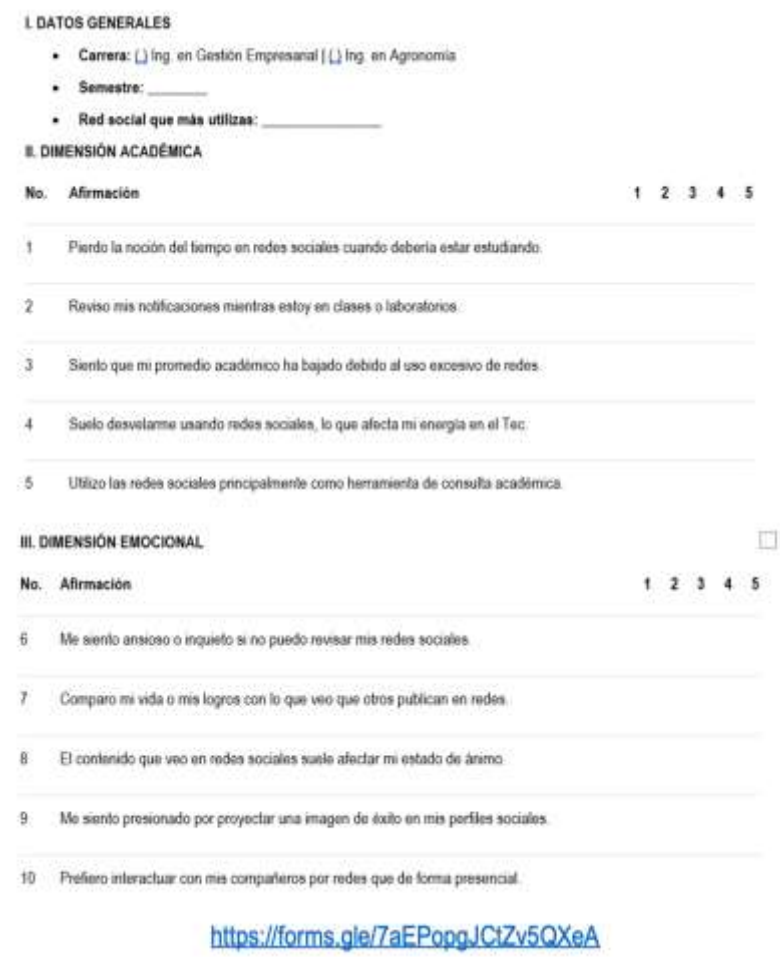
INTRODUCCIÓN

La psicología humanista, desarrollada a mediados del siglo XX, se centra en la comprensión integral de la persona, destacando su dignidad, libertad y capacidad innata de crecimiento personal (Maslow, 1980; Rogers, 1990). Desde esta perspectiva, la congruencia entre el yo real y el yo ideal, así como la consideración positiva incondicional, permiten que el individuo se desarrolle plenamente en entornos que favorecen la aceptación, la empatía y la autenticidad (Rogers, 1990). De acuerdo con Ehinger (2025), la psicología humanista mantiene su vigencia en la actualidad al enfatizar la experiencia subjetiva como eje central del desarrollo humano, diferenciándose de enfoques como el psicoanálisis y el conductismo, los cuales priorizan procesos inconscientes o conductas observables. En contraste, el enfoque humanista coloca a la persona como protagonista activa de su propio proceso de autorrealización. Al analizar la teoría humanista desde un enfoque clásico y aplicarla al contexto de los estudiantes del Instituto Tecnológico de Roque, con una población aproximada de 3,200 alumnos que han integrado de manera significativa las plataformas digitales durante los últimos tres años, se vuelve relevante comprender cómo los entornos virtuales influyen en el desarrollo personal y emocional. En este sentido, la psicología humanista permite interpretar las redes sociales no solo como herramientas tecnológicas, sino como espacios psicológicos donde se construye la identidad y se busca aceptación (Ehinger et al., 2025). Desde la perspectiva humanista, el uso de redes sociales puede impactar directamente en la autoimagen, la autoestima y la percepción del valor personal, especialmente cuando la validación externa —como los likes, comentarios o número de seguidores— sustituye la aceptación interna. Esta dinámica puede generar incongruencia entre el yo real y el yo ideal digital, afectando el bienestar emocional

y el proceso de autorrealización de los estudiantes (Maslow, 1980). El enfoque centrado en la persona de Carl Rogers (1990) aporta elementos fundamentales para este análisis, al resaltar la importancia de la empatía, la autenticidad y la aceptación sin juicios como condiciones necesarias para el crecimiento personal. Asimismo, la tendencia actualizante, entendida como la capacidad innata del ser humano para desarrollarse de manera positiva, puede verse facilitada o bloqueada dependiendo de la calidad de los entornos en los que el individuo interactúa, incluidos los digitales (Witty, 2007). Lo anterior permite comprender cómo estas plataformas influyen no solo en el rendimiento académico, sino también en la construcción de la identidad, el crecimiento emocional y el bienestar integral. Desde esta visión, las redes sociales se configuran como contextos psicológicos capaces de fortalecer o debilitar el desarrollo humano, dependiendo de la naturaleza de las interacciones que se establezcan (Ehinger et al., 2025; Witty, 2007).

MATERIALES Y MÉTODOS

El presente trabajo tiene un origen cuantitativo, la investigación cuantitativa surge en las ciencias naturales y posteriormente es transferida a los estudios sociales, a investigación cuantitativa surge de la búsqueda del conocimiento científico, caracterizándose por conocer la realidad de los diferentes fenómenos sociales, que pueden conocerse a través de la mente humana, los datos son productos de las mediciones realizadas a las variables observadas del objeto de estudio y su propósito es explicar y predecir (Hernández, & Baptista, 2002); se caracteriza por ser objetiva y deductiva, producto de los diferentes procesos experimentales que pueden ser medibles, su objeto de estudio permite realizar proyecciones, generalizaciones o relaciones en una población o entre poblaciones a través de inferencias estadísticas establecidas en una muestra. Es así como el alcance de la investigación cuantitativa es poder establecer las relaciones de causa-efecto que se pueden presentar también cuando abordamos problemas sociales. Este tipo de investigación también se fundamenta en hallazgos comunes que permitan relacionar las variables en diversas realidades en la sociedad mediante el uso de la estadística, donde otros investigadores sociales pueden fundamentarse para continuar con otros estudios. Además de realizar así mismo una, investigación no experimental. Todo esto por medio de diferentes herramientas que nos apostaran la ayuda para recolectar la información necesaria para sustentar la hipótesis planteada. Se propone un instrumento basado en la escala de Likert de cinco niveles. Este diseño se fundamenta en las dimensiones de la pirámide de Maslow adaptadas al contexto académico y profesional.



I. DATOS GENERALES

- **Carrera:** ( ) Ing. en Gestión Empresarial | ( ) Ing. en Agronomía
- **Semestre:** _____
- **Red social que más utilizas:** _____

II. DIMENSIÓN ACADÉMICA

No.	Afirmación	1	2	3	4	5
1	Pierdo la noción del tiempo en redes sociales cuando debería estar estudiando.					
2	Reviso mis notificaciones mientras estoy en clases o laboratorios.					
3	Siento que mi promedio académico ha bajado debido al uso excesivo de redes.					
4	Suelo desvelarme usando redes sociales, lo que afecta mi energía en el Tec.					
5	Utilizo las redes sociales principalmente como herramienta de consulta académica.					

III. DIMENSIÓN EMOCIONAL

No.	Afirmación	1	2	3	4	5
6	Me siento ansioso o inquieto si no puedo revisar mis redes sociales.					
7	Comparo mi vida o mis logros con lo que veo que otros publican en redes.					
8	El contenido que veo en redes sociales suele afectar mi estado de ánimo.					
9	Me siento presionado por proyectar una imagen de éxito en mis perfiles sociales.					
10	Prefiero interactuar con mis compañeros por redes que de forma presencial.					

https://forms.gle/7aEPopgJCtZv5QXeA

Figura 1.Formulario en Google Forms

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

El análisis de los resultados nos ha permitido identificar patrones relevantes en el uso de las redes sociales y su impacto en cada variable académica, emocionales y conductuales de los estudiantes encuestados. Durante el trabajo de análisis de las variables relacionadas con el comportamiento y hábitos digitales, se observa una proporción considerable de estudiantes que reportar perder la noción del tiempo al usar las redes sociales, así como revisar notificaciones durante clase o actividades académicas. Asimismo, una parte importante dicen desvelarse por el uso, lo que causa una afectación directa en los hábitos de descanso y muy posiblemente en el rendimiento académico.

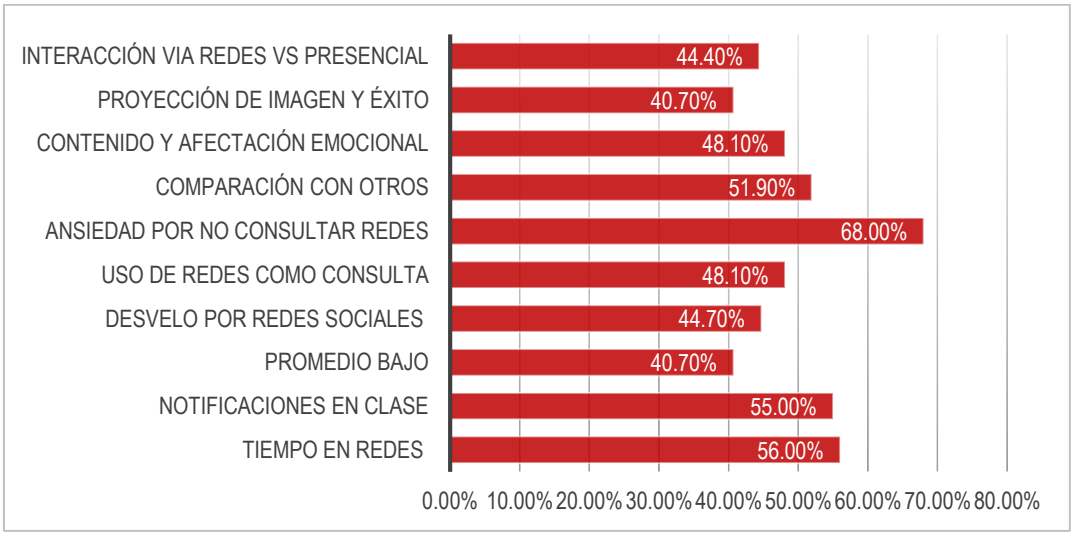


Figura 2. Usos y costumbres de las redes sociales en estudiantes

En las relaciones humanas, los resultados reflejan una tendencia moderada a experimentar ansiedad o inquietud cuando no se puede revisar las redes sociales, lo que puede interpretarse como un indicio de dependencia. Algunos estudiantes manifiestan preferir la interacción digital sobre la presencial, lo cual podría estar asociado a cambios en las interacciones sociales contemporáneas. Por otro lado, en el ámbito de la motivación y percepción académica, varios participantes consideran que su promedio ha disminuido, lo que puede relacionarse con el uso excesivo de redes sociales. Y si a eso le agregamos que se pueden identificar que el contenido consumido influye en el estado de animo y que existe una tendencia a comparar la vida personal con la de otros usuarios, lo cual puede generar insatisfacción o presión social. Finalmente, en la categoría de reflejo en redes sociales, se destaca que algunos estudiantes se sienten presionados por proyectar una imagen de éxito en sus perfiles digitales. Este hallazgo es relevante, ya que evidencia la influencia de las redes sociales en la construcción de la identidad y la autoestima, aspectos ampliamente abordados en la literatura psicológica contemporánea. Los resultados sugieren que, si bien las redes sociales son utilizadas como herramientas académicas, también su uso está asociado a dinámicas de entretenimiento y comparación social, lo que puede tener implicaciones negativas en el rendimiento académico, la salud emocional y las relaciones interpersonales de los estudiantes.

CONCLUSIONES

En la presente investigación se permitió comprender, desde la perspectiva de la teoría humanista, el impacto que tiene el uso de las redes sociales en el desarrollo académico, emocional y social de los estudiantes del Tecnológico de Roque. A partir de los resultados obtenidos, se identificó que una proporción significativa de estudiantes presenta hábitos como la pérdida de la noción del tiempo, la revisión constante de notificaciones y

la alteración de sus patrones de descanso, lo cual afecta negativa y fuertemente en su rendimiento académico. Igualmente, se evidencio que las rede sociales influyen en aspectos emocionales relevantes, como la ansiedad, la comparación social y la presión por proyectar una imagen idealizada, generando en algunos casos una incongruencia entre lo real y lo ideal, tal como la plantea la teoría de Carl Rogers. Desde la visión de Abraham Maslow, estas dinámicas pueden obstaculizar el proceso de autorrealización al priorizar la validación externa sobre el desarrollo personal auténtico. Las redes sociales no son intrínsecamente negativas; pero, aun así, su impacto depende del uso que se les dé. Cuando se emplean de manera consciente y equilibrada, pueden contribuir al aprendizaje y a la interacción social; no obstante, un uso excesivo o inadecuado puede afectar el bienestar integrada del estudiante. Por ello, se considera fundamental fomentar una cultura digital responsable que promueva el autoconocimiento, la autenticidad y el equilibrio entre la vida académica, social y emocional.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Zambrano, M, V (2024). Influencia de la salud emocional en el rendimiento académico en estudiantes de una institución de educación superior. LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Huma

Contreras V, S. M. (2025). Impacto de las redes sociales en la salud mental juvenil: Propuestas de comunicación asertiva para un uso responsable de las redes sociales [Trabajo de grado, Universidad de Santander].

Ehinger, R. (2025). Psychological roots: Present-day applications of humanistic psychology. Academic Press.

Ehinger, R, S, L., & Collins, M. (2025). Humanistic psychology in digital contexts. En R. Ehinger (Ed.), Psychological roots (pp. 210–235). Academic Press.

Erikson Erik. (1968). Identity: Youth and crisis. W. W. Norton & Company.

Goleman Daniel. (1995). Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ. Bantam Books.

Guerín I, M. (2022). Vista de Aportes de la filosofía y la psicología humanista para la educación en el ser.Obtenido de: https://revistas.ucsc.cl/index.php/revistafilosofia/article/view/2102/1566

Martorell, J. L. (2008). La psicología humanista. Fundamentos de psicología. Editorial Centro de Estudios Ramón Areces.

Maslow, A. H. (1980). Motivation and personality (2nd ed.). Harper & Row.

Rogers, C. R. (1990). El proceso de convertirse en persona. Paidós.

Sepúlveda Y, M. (2022). La comprensión lectora desde la teoría humanista con herramientas TIC en los procesos de enseñanza y aprendizaje [Tesis de Maestría, Universidad Pedagógica Experimental Libertador].

Witty, M. C. (2007). Client-centered therapy and the actualizing tendency. Journal of Humanistic Psychology, 47(3), 312–328.