



UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTE DE AMÉRICA LATINA

Carrera profesional de Comunicaciones

***Instagram y la baja autoestima por el consumo masivo
de jóvenes de una Facultad de comunicaciones de una
Universidad Privada de La Molina***

Trabajo final de
Técnicas de investigación

Presentado por
Vielka Betzabeth Bahamonde Pino

Docente asesor
Jesús Martín Crisólogo Galván

2020

Mi investigación hablará del impacto y los estándares que Instagram ha causado en la autoestima de los jóvenes, mencionaremos las modas generadas en Instagram y como la autoestima se ve afectada por el consumo masivo de dicha aplicación, Pero también hablamos del negocio que se creó en Instagram y como para muchos adolescentes este se volvió un trabajo y la ansiedad que causa en ellos, por el hecho de no poder monetizar sus cuentas.

Hablaré del dominio que Instagram ha tenido sobre los comportamientos en los jóvenes y como los ha vuelto tan dependientes del celular o tener que publicar todo lo que hacen, así no tenga ningún sentido, esta investigación explica la transformación de vida que Instagram ha causado en los jóvenes y como con cada actualización el comportamiento de los jóvenes cambia.

Instagram tiene más de un billón de usuarios en todo el mundo. En Perú se registran 7.1 millones de usuarios en Instagram y es la segunda red social más utilizada en nuestro país.

Lo primero que pensamos de Instagram es que es una aplicación muy atractiva visualmente, lo que la vuelve la favorita de los jóvenes, quienes eligen a esta aplicación como la más amigable de todas.

Instagram te da la posibilidad de la autoexpresión, permite el crecimiento de lazos sociales y te da la oportunidad de compartir tus talentos o experiencias.

Instagram pasó de ser una red social a ser parte fundamental en la vida de los jóvenes, hablamos de un consumo masivo y de un dominio de la aplicación en los usuarios. Los jóvenes pueden pasar horas en su perfil de Instagram viendo actualizaciones de amigos, influencers o cualquier famoso que sigan, tratando de imitar conductas o basando su valor humano en likes, vistas y seguidores.

El mal uso dado a la aplicación ha generado daños en los jóvenes más vulnerables y esto ha causado un impacto en su desarrollo como adultos.

Instagram es una aplicación que se adaptó a la necesidad de los adolescentes, digamos que con cada actualización los adolescentes desarrollaban una nueva conducta.

Instagram se volvió una aplicación muy toxica para nuestra juventud, todos los consumidores de Instagram, nos vemos afectados por el contenido o las modas nacidas en Instagram, ya que recibimos actualizaciones por parte de la aplicación y hasta cierto punto esto no hace daño, porque sirve como un entretenimiento pero en esta red social existen 2 tipos de personas, los mentalmente fuertes que toman de la mejor manera las cosas negativas que pueden suceder en la aplicación y entienden que la realidad de Instagram no tiene nada que ver con la vida real y los mentalmente débiles, son quienes hacen todo lo contrario a lo que mencioné previamente.

El daño que Instagram causa en la autoestima se debe a las tendencias nacidas en la aplicación, estas hacen que los jóvenes usuarios creen que la realidad que Instagram muestra es perfecta. Los expertos dicen que el daño que Instagram causa a la salud mental está sobrepasando las estadísticas, ya que esta aplicación ha causado depresión, ansiedad, trastornos alimenticios, suicidios e intentos de suicidio en muchos jóvenes.

Una de las enfermedades causadas por la aplicación es la ansiedad, ya se ha comprobado que para muchos jóvenes el posteo de cada foto, video o historia se ha vuelto una crisis constante, debido a que ellos temen que la publicación no sea del agrado de los demás o el hecho de perder seguidores.

Investigadores sugieren que la intensidad del mundo 'online', donde los adolescentes enfrentan una presión por parte de representaciones falsas de la realidad y tienen que tratar con la presión social, puede ser responsable de depresión o agravar trastornos existentes. Aramendía (2019).

Esto miedo es producido por el hecho de tener las medidas que según la sociedad son perfectas, hablamos de típico “90- 60- 90”, esto ha causado anorexia en las jóvenes. A los hombres el hecho de no tener un rostro perfecto o los músculos formados, también los afecta y se sienten menos que otros hombres, pero esta ansiedad no solo afecta a usuarios comunes y corrientes, también afecta a modelos, actrices y figuras públicas en general.

Una de ellas fue la modelo Alexis Ren, quien acumula 13,1 millones de seguidores en Instagram, ella reveló que tenía trastornos alimenticios y que Instagram ayudó a que su enfermedad avanzara.

"Miraba mi perfil y era como: 'Mira a esa chica. ¡Tiene la vida perfecta!' Me sentía muy culpable por no encontrarme tan bien todo el tiempo". Narins (2017).

Muchos padres aluden que sus hijas empezaron a compararse con las chicas más tops de la aplicación, buscando tener el cuerpo perfecto decidieron dejar de comer o sobre ejercitarse, esto las llevo a caer en trastornos alimenticios.

Instagram logra fácilmente que las niñas y mujeres se sientan como si sus cuerpos no fueran lo suficientemente buenos mientras la gente agrega filtros y edita sus imágenes para que parezcan perfectas. Salas (2017).

Muchos profesionales advierten que la falsa idea de realidades que se ha creado en Instagram es lo que ha causado en conflicto en los adolescentes, esto ocasionó que el objetivo de los jóvenes deje de ser estudiar y ser exitosos, ahora solo piensan en lograr un buen perfil de fotos en Instagram y lograr la verificación para de esa manera monetizar sus cuentas.

No obstante, el hecho de no tener una cuenta con más de cien seguidores (dependiendo de tu círculo social) es motivo de burla, ya que para ellos alguien sin seguidores está muerto socialmente.

Es por esto que los jóvenes buscan hacer de todo por ganar seguidores, sin importar dañarse el daño que se causan ellos mismos, no solo dejando de comer, también se dañan exponiéndose a los peligros que tiene el internet y olvidando que todo lo que se publica pasa por un millón de cuentas y no hay manera de borrarlo.

Hay tres tendencias que causan impacto en los jóvenes:

1) Influ Models:

Son chicas que se han vuelto muy populares en Instagram, ellas cuentan con una gran cantidad seguidores y para el ojo de los usuarios tienen un cuerpo perfecto.

2) Las vidas perfectas:

Esta tendencia en su mayoría es originada por todo fashion Blogger, son quienes lo único que proyectan en sus cuentas es perfecto, viajes, cenas perfectas, etc. Esto ha generado un bajón de autoestima muy grande en los jóvenes quienes se sienten mucho menos exitosos por el hecho de no llevar una vida así.

3) Sin “followers” no valgo nada:

La necesidad de ganar seguidores, ha generado conductas en los jóvenes que muchas veces no tiene explicación, esto ha ocasionado que realizan publicaciones o acciones exponiéndose con tal de conseguir seguidores o comprar seguidores en aplicaciones.

La autoestima de los jóvenes se han visto afectada por los comentarios o likes en la aplicación, esto significa que si no hay la interacción esperada por los autores de las publicaciones, produce sentimientos de rechazo en ellos mismos. Es por esto que la aplicación trabaja constantemente en maneras para innovar y unos de los cambios en lo que estuvo trabajando son los likes, Básicamente consistía en que los usuarios ya no podrían ver cuantos likes tiene la otra persona en sus publicaciones, pero el autor de la publicación si podría contabilizar sus likes. Esto ayudaría a disminuir el impacto que causan los likes en las personas y la intimidación que pueden llegar sentir por los mismos. Hace un tiempo los creadores de la aplicación decidieron retirar los likes en algunas cuentas y así probar la que sería la nueva versión de la aplicación, sin embargo solo quedó en pruebas, ya que después de casi 8 meses, no hay actualizaciones sobre los likes para el público en general.

El número de Likes que se encontraba debajo de cada posteo va a desaparecer para mejorar la experiencia de los usuarios y ayudarlos a que se enfoquen menos en los números y más en contar historias. Gonzales (2019).

El plan de quitar los likes alguna u otra manera reduciría la ansiedad en los jóvenes por el hecho de que estos ya no serían visibles para por los seguidores. Digamos que si el autor de la foto solo recibe un like, este sería simplemente visto por el mismo.

Esto podría ser una medida pero los seguidores seguirían siendo un problema para estos usuarios, ya que entonces solo validaríamos la cuenta y a la persona por la cantidad de seguidores y seguirían siendo afectado de alguna u otra manera a la persona. Ya que estas seguirían haciendo de todo por conseguir seguidores, Pero no podemos olvidar el hecho de que Instagram también es un negocio y muchos jóvenes viven de este, pero ese trabajo depende de likes, comentarios y seguidores, entonces un mercado laboral estaría siendo afectado.

Instagram se volvió un negocio para muchos jóvenes, quienes ahora son llamados influencers, ellos han logrado destacar en Instagram, ya sea por tener un perfil de fotos profesionales, por recetas de comida, por mostrar su talento o llevar una vida saludable, etc. Ellos trabajan con marcas que buscan a los influencers que tienen un perfil en la red social que va de acuerdo a lo que venden y deciden confiar en la imagen y desempeño de cada influencer y de esa manera los jóvenes influencers logran monetizar sus cuentas y cada publicación tiene un precio, es muy parecido a la manera en la que se trabaja en la televisión pero de una u otra manera mucho más sencilla, debido a que es muy fácil volverte viral en la aplicación y obtener seguidores, siempre y cuando destagues en alguna de las cosas previamente mencionas.

Tampoco es un trabajo sencillo, tu número de seguidores si define cuanto la marca puede pagar por ti y es por esto que entre más contenido publiques, más seguidores llegaran y así mismo los ingresos. Los influencers verificados son los mejores pagados, ya que la misma red social les da una importancia suprema.

Esta nueva manera de trabajar no es muy bien vista por todos ya que piensan que los influencers, realmente no trabajan o que es muy sencillo, pero ellos también se ven afectados por constantes críticas o se ven expuesta su privacidad y muchas veces es sin su consentimiento, sin olvidar que muchos de ellos estudian.

Muchos jóvenes deciden volverse influencers pero comenten el error que es fácil y que de la noche a la mañana conseguirán un millón de seguidores y que las marcas pagaran por ellos y cuando esto no pasa ocasiona ansiedad y frustraciones en quienes no logran los objetivos en el tiempo planeado y entonces no pueden monetizar su cuenta, sin olvidar que los sumerge en una depresión por el hecho de no sentirse cómodos con su aspecto físico, ya que creen que esa es la razón por la que no consiguen seguidores.

Instagram se convirtió en un espejo que muestra la vida perfecta que todos desean tener, pero no todos han logrado, generado la frustración de los jóvenes y ha desencadenado muchos conflictos entre los propios usuarios.

El mal uso de la aplicación ha generado conflictos en los jóvenes, quienes demuestran un compartimento envidioso contra quienes logran el éxito en la

aplicación generando así el daño psicológico a los llamados influencers y llevándolos al extremo de cerrar sus cuentas y sus ingresos.

El comportamiento de los jóvenes se ha visto transformado por el dominio de la aplicación, Instagram ha generado una dependencia que aún no tiene una solución, lo primero que hacen los jóvenes es ingresar a la aplicación y ver los desayunos perfectos de los llamados influencers y tener ganas de vivir así y reniegan de la realidad en la que viven.

Dicho comportamiento ha sido estudiado por varios expertos, muchos de ellos culpan a los padres y a la falta que hacen en el hogar, también culpan la sociedad tan toxica en la que vivimos y se basan en la realidades económicas de cada familia, ya que según estudios las personas económicamente estables en su mayoría no se ven afectados por este gran impacto llamado Instagram, sin embargo tenemos la otra realidad económica llena de carencias en la que el impacto de Instagram es mayor debido a la falta de oportunidades.

Instagram también se volvió un lugar de expresión en donde muchas personas comentan sus puntos de vista, usando hashtags referentes al tema en sus publicaciones, así el tema no tenga nada que ver con la publicación. Ya que es una de las maneras de trabajar de las marcas. La manera sistemática en la que ganan dinero ha desatado el rencor de los adolescentes que no pueden conseguir esto, llevándolos a culparse a sí mismos por no tener un rostro perfecto o las cosas previamente mencionadas.

La estadísticas indican que cyberbullinyg en Instagram se ha vuelto algo muy común y que esto ha venido afectando a muchos jóvenes, que reciben insultos en sus publicaciones o burlas de manera innecesaria, pero esto no solo es entre personas que no son conocidas en la red, las ganas de dañar al otro, nacen en cuentas falsas y el odio va dirigido a jóvenes influencers que lo único que hacen es cumplir con su trabajo pero el resentimiento social ha invadido a los jóvenes, quienes tratando de justificar el daño que hacen, se excusan en tener baja autoestima.

Instagram ha logrado que muchos movimientos sociales, como el feminismo o la comunidad LGBT, se moneticen. Es decir las marcas lucran con esto muchas

veces de manera innecesaria, provocando de esa manera el rechazo de muchas personas que pertenecen a los movimientos. Siendo sinceros la culpa no es de la aplicación, en realidad son las marcas las que generan estos conflictos, es por esto que se busca equidad al momento de que las marcas hagan sus publicaciones o utilicen influencers para hacerlas, ya que se busca eliminar es el rechazo que hay en la aplicación y muchas veces las marcas expresan de manera incorrecta.

Pasa lo mismo con los memes que figuran en Instagram, muchos llevan como burla, temas que para la sociedad son muy controversiales e importantes y lo integrantes de estos movimiento se siente ofendidos por estos memes, porque siente que no se valora la causa y eso genera violencia. Ya que los integrantes de estos movimientos sienten que son excluidos en sociedad y no sienten el apoyo necesario de la empresas grandes.

Instagram no deja de lado estos temas, al contrario ha generado opciones dentro de sus historias para que se pueda usar símbolos de LGTB y así concientizar y lograr que más personas se sumen a este movimiento y lo defiendan, de esta manera puedes utilizar los stickers o gift, Instagram generara un opción donde solo se verán las historias que utilicen ese símbolo y se pintara de colores el aro del perfil de los usuarios.

Sin embargo, el odio desmedido que se vive en la red social ha transformado el comportamiento de los jóvenes, redujo la empatía y el amor propio. Ahora solo encuentras jóvenes llenos de envía y rencor sobre alguien que destaque en Instagram, esto no solo afecta la autoestima de los influencers, también afecta su trabajo. Al final es un trabajo, pero la sociedad en la que vivimos aún no sabe lo que es el respeto, prefieren desatar su mal humor en la aplicación atacando a personas que no tienen nada que ver con tal de sentirse superiores pero realmente se sienten vacíos, no encuentran a quien culpar por su falta de amor propio.

Los expertos indican que el daño que Instagram ha causado en la sociedad es muy difícil que se pueda cambiar, ya que para nuestra generación es algo normal por ende no lo vemos como un peligro o no tomamos la seriedad del caso.

Esto ha influido de muchas maneras y tienen mil teorías respecto a por qué pasó esto con los jóvenes, pero la realidad es que ninguna acierta al 100%, ya que cada joven es distinto y presenta una historia totalmente diferente.

Muchos culpaban a la ausencia de los padres, pero muchos jóvenes que tienen a los padres presentes se han suicidado a raíz de los problemas que tenían en la aplicación. No podemos juzgar la historia de ninguno, ni adelantar teorías pero se busca reforzar eso que falta en los hogares.

Los jóvenes han perdido el respeto por ellos mismos, entonces no puedes pedirle que respete a alguien más, la red social y sus avances desarrollan nuevas conductas en los adolescentes que de manera inexplicable la aplicación logra tener el control de ellos, desarrollando los trastornos anteriormente mencionados.

Instagram ha evaluado los recursos para buscar una solución y de hecho siguen trabajando en eso ya que constantemente reciben las denuncias respecto a este tema pero la aplicación tampoco puede dejar de lado a los influencers, ya que eso ayuda sistemáticamente al negocio que realmente es Instagram, entonces encontrar una solución rápida y favorable para todo el público en general de Instagram es complicado.

El ahora dueño de la aplicación Mark Zuckerberg, está trabajando junto a todo su equipo de programadores, en generarlas nuevas actualizaciones y que estas sean bien recibidas por el público en general, aunque con todos los problemas que la aplicación ha ido teniendo y las denuncias que ha recibido se ha vuelto un poco más difícil el buen recibimiento a la aplicación.

Para concluir, Instagram ha promovido una comparación social irreal, las imágenes retocadas generalizadas en la aplicación, han disminuido increíblemente la autoestima en los jóvenes, pasar el tiempo viendo imágenes y perfiles de usuarios con una “vida perfecta”, ha desencadenado una sensación de envidia. Esto ha reducido el amor propio y el respeto en los jóvenes, quienes no logran entender que el mundo que Instagram presenta no es el verdadero, como ellos no aceptan la realidad en la viven, pero tampoco pueden tener la realidad que ven, ellos mismos se generan frustraciones, causando ansiedad y todos los trastornos previamente mencionados.

No podemos culpar a la aplicación por la falta de amor propio, ya que eso es algo que se trabaja internamente y el único responsable es uno mismo, sin embargo si podemos crear campañas de concientización para frenar el Cyberbullying y también crear campañas para generar empatía en los jóvenes, buscando desarrollar sus valores.

- Referencias:

- Narins, E (25/05/2017). Instagram Star Alexis Ren Opens Up About the Eating Disorder She Hid for Years. Cosmopolitan.
Recuperado de:
<https://www.cosmopolitan.com/healthfitness/a9657755/alexis-ren-eating-disorder/>
- Aramendía, H (20/07/2019). ¿Cómo influye Instagram en la salud mental de los jóvenes? Madrid - España: Atresmedia
Recuperado de:
https://www.lasexta.com/noticias/ciencia-tecnologia/como-influye-instagram-salud-mental-jovenes_201907195d3229d30cf2ccfeef6e1d28.html
- Salas, J (21-05-2017). Instagram, la peor red para la salud mental de los adolescentes. El País. España.
Artículo Recuperado de:
<https://elpais.com/tecnologia/2017/05/19/actualidad/1495189858566160.html>
- Gonzales, P. (15/11/2019). Instagram eliminó los likes, incluido México.GQ –México
Artículo Recuperado de:
<https://www.gq.com.mx/entretenimiento/articulo/instagram-elimina-likes-de-sus-publicaciones>

- Anexos:

Entrevista

- **Tema:**

- Instagram y la baja autoestima por el consumo masivo de jóvenes de una Facultad de comunicaciones de una Universidad Privada de La Molina.

- **Perfil:**

- Profesión: Psicóloga (especialidad: Terapia Racional Emotiva Conductual)

- **Objetivo de investigación:**

- Analizar el uso de Instagram y la baja autoestima por el consumo masivo de jóvenes de una Facultad de comunicaciones de una Universidad Privada de La Molina

- **Cuestionario:**

1. ¿Qué pasa con la mentalidad de los jóvenes que se ven consumidos por Instagram y las modas generadas en la aplicación?
 2. ¿La utopía creada por Instagram ha llevado a los jóvenes a aislarse de su realidad?
 3. ¿La falta de autoestima ocasionada por Instagram a elevado la tasa de suicidios por depresión en jóvenes?
 4. ¿Las tendencias creadas en Instagram generaron la disminución de la empatía y el amor propio en los adolescentes?
 5. ¿Crees que la idea de quitar los likes en Instagram ayudaría a que los jóvenes con menos seguidores dejen de sentirse menos?
-

ENCUESTA

- **Tema:**

- Instagram y la baja autoestima por el consumo masivo de jóvenes de una Facultad de comunicaciones de una Universidad Privada de La Molina

- **Perfil:**

- Jóvenes de la Facultad de comunicaciones de una Universidad Privada de La Molina.

- **Objetivo:**

- Analizar la relación de la autoestima y el consumo masivo de Instagram por los jóvenes del primer ciclo de la Facultad de comunicaciones de Universidad Privada de La Molina.

- **CUESTIONARIO:**

1. ¿Conectarte a Instagram es lo primero que haces al despertarte y antes de irte a dormir?
 - Si
 - No
 - No me he percatado
 2. ¿Qué tanto influye Instagram en tu vida?
 - Mucho
 - Poco
 - Casi nada
 - Nada
 3. ¿Sigues las tendencias que Instagram impone?
 - Si
 - No
 4. Si, la respuesta fue si, ¿Estas tendencias definen tu personalidad?
 -
 5. ¿Consideras que podrías estar sin Instagram un día entero, por qué?
-