



**CD  
MX**

**EVALUACIÓN DE LA INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LA FORMACIÓN DE  
IDENTIDAD Y AUTOESTIMA EN JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO.**

**GERARDO  
TREJO CHAVES**

**2024**

# **EVALUACIÓN DE LA INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LA FORMACIÓN DE IDENTIDAD Y AUTOESTIMA EN JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO.**

**GERARDO TREJO CHAVES**

**2024**

## **RESUMEN**

El estudio se enfoca en evaluar cómo las redes sociales influyen en la formación de identidad y autoestima en jóvenes de la Ciudad de México. Se examinan los posibles efectos tanto positivos como negativos de la interacción en línea en la percepción de sí mismos de los jóvenes y su bienestar emocional. Se propone una metodología que combina análisis cuantitativos y cualitativos para obtener una comprensión integral del fenómeno. Se investiga el impacto de las redes sociales en la autoestima, la percepción del cuerpo y la identidad digital de los jóvenes. Los resultados proporcionarán información valiosa para desarrollar estrategias efectivas que promuevan un uso saludable y positivo de las redes sociales entre la juventud mexicana

## Contenido

I. Introducción .....	1
Problemática abordada .....	6
II. Justificación .....	8
III. Planteamiento del problema .....	11
IV. Objetivo .....	13
V. Marco teórico.....	16
VI. Formulación de la hipótesis .....	27
VII. Pruebas cuantitativas y/o cualitativas de la hipótesis.....	31
VIII. Conclusiones .....	41
Posibles soluciones .....	46
IX. Bibliografía.....	47



# **EVALUACIÓN DE LA INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LA FORMACIÓN DE IDENTIDAD Y AUTOESTIMA EN JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO.**

## **I. Introducción**

Las redes sociales han emergido como una fuerza significativa en la vida contemporánea, especialmente entre los jóvenes de la Ciudad de México y en todo el mundo. Estas plataformas digitales ofrecen un espacio para la interacción social, la expresión personal y la construcción de identidad en un entorno virtual. Sin embargo, la creciente influencia de las redes sociales plantea preguntas importantes sobre su impacto en la formación de la identidad y la autoestima de los jóvenes.

Es crucial comprender el concepto de identidad en el contexto de las redes sociales. La identidad se refiere a la percepción que una persona tiene de sí misma, que se forma a través de una compleja interacción entre factores internos y externos, incluidas las experiencias personales, las relaciones sociales y las influencias culturales. En las redes sociales, los individuos tienen la oportunidad de presentar versiones selectivas de sí mismos, curando cuidadosamente su perfil en línea para reflejar aspectos específicos de su identidad que desean compartir con los demás. Esta representación digital puede influir en la forma en que los jóvenes perciben y construyen su identidad fuera del ámbito en línea.

La autoestima, por otro lado, se refiere al juicio evaluativo que una persona hace sobre su propio valor y competencia. Las interacciones en las redes sociales, como los comentarios, los “likes” o “Me gusta” y las comparaciones sociales, pueden afectar la autoestima de los jóvenes de diversas maneras. Por un lado, recibir validación y apoyo en línea puede aumentar la autoestima de un individuo, reforzando su sentido de valía y pertenencia. Sin embargo, las comparaciones sociales y la exposición a imágenes idealizadas en las redes sociales también pueden generar sentimientos de inseguridad y autoevaluación negativa.

## **EVALUACIÓN DE LA INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LA FORMACIÓN DE IDENTIDAD Y AUTOESTIMA EN JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO.**

El fenómeno estudiado se centra en cómo las redes sociales influyen en la forma en que los jóvenes de la Ciudad de México desarrollan su identidad y autoestima. A medida que pasan más tiempo en plataformas como Facebook, Instagram y Twitter, están expuestos a una variedad de experiencias que pueden moldear su sentido de sí mismos y su valor personal. Las interacciones en línea, como las publicaciones, los comentarios y los likes, proporcionan retroalimentación social que puede influir en la forma en que los jóvenes se perciben a sí mismos y a los demás. Además, la exposición a contenido generado por el usuario y a modelos de comportamiento idealizados puede afectar sus expectativas sobre cómo deberían ser y comportarse.

La investigación en este campo ha identificado una serie de tendencias y patrones que sugieren una relación compleja entre el uso de las redes sociales, la formación de la identidad y la autoestima de los jóvenes. Por ejemplo, algunos estudios han encontrado que el uso excesivo de las redes sociales puede estar asociado con una menor satisfacción con la vida y una autoestima más baja, especialmente cuando los jóvenes se comparan constantemente con los demás. Otros investigadores han destacado el papel de las interacciones en línea en la construcción de la identidad digital y la expresión de la identidad personal a través de perfiles en línea y publicaciones.

Es importante tener en cuenta que el impacto de las redes sociales en la identidad y la autoestima de los jóvenes no es uniforme y puede variar según factores individuales y contextuales. Por ejemplo, el género, la edad, el nivel socioeconómico y la personalidad pueden influir en cómo los jóvenes interactúan con las redes sociales y cómo se ven afectados por ellas. Del mismo modo, el entorno cultural y social en el que se desenvuelven los jóvenes puede modular la forma en que utilizan las redes sociales y cómo estas influencias afectan su identidad y autoestima.

El objetivo de la investigación es hacer una evaluación en la dinámica de influencia que las redes sociales ejercen sobre la formación de la identidad y la autoestima

## **EVALUACIÓN DE LA INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LA FORMACIÓN DE IDENTIDAD Y AUTOESTIMA EN JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO.**

entre los jóvenes de la Ciudad de México. Este objetivo implica explorar cómo las plataformas digitales moldean las percepciones individuales y el autoconcepto en este grupo demográfico en particular. Al comprender mejor este fenómeno, se pueden identificar posibles implicaciones para la salud mental y el bienestar de los jóvenes, así como desarrollar estrategias para fomentar una relación más saludable con las redes sociales.

Para alcanzar este objetivo, es fundamental plantear preguntas de investigación pertinentes que guíen el estudio. Una de estas preguntas se centra en el impacto de las interacciones en línea en la autoestima de los jóvenes. Esto implica analizar cómo elementos como los likes, los comentarios y las comparaciones sociales influyen en la percepción de uno mismo y en el sentido de valía personal de los jóvenes mexicanos que participan activamente en las redes sociales.

Otra pregunta de investigación crucial es cómo la construcción selectiva de la identidad en plataformas digitales afecta la forma en que los jóvenes se ven a sí mismos y cómo se relacionan con los demás. Investigar cómo los jóvenes gestionan y presentan su identidad en línea puede proporcionar información valiosa sobre cómo las redes sociales contribuyen a la formación de la identidad y la autoestima en este contexto específico.

La presente investigación se estructurará en cuatro partes fundamentales. En primer lugar, se abordará el planteamiento del problema, donde se definirá claramente la problemática que se pretende investigar, destacando la importancia y relevancia del tema en el contexto actual. Se analizarán las tendencias de uso de redes sociales entre los jóvenes de la Ciudad de México y se identificarán los posibles efectos negativos y positivos en la formación de identidad y autoestima.

Luego, se procederá a la formulación de hipótesis, donde se plantearán suposiciones tentativas sobre la relación entre el uso de redes sociales y la

## **EVALUACIÓN DE LA INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LA FORMACIÓN DE IDENTIDAD Y AUTOESTIMA EN JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO.**

formación de identidad y autoestima en los jóvenes mexicanos. Estas hipótesis se basarán en la revisión de la literatura existente y en las observaciones preliminares del fenómeno estudiado. Se establecerán hipótesis nulas y alternativas que servirán como punto de partida para la investigación empírica.

La siguiente etapa será la realización de pruebas cuantitativas, donde se recopilarán datos mediante encuestas o cuestionarios diseñados específicamente para este estudio. Estas pruebas proporcionarán información cuantitativa sobre el uso de redes sociales, la autoestima y la percepción de la identidad entre los jóvenes de la Ciudad de México. Se utilizarán técnicas estadísticas apropiadas para analizar los datos recopilados y evaluar la validez de las hipótesis planteadas.

Por último, se presentarán las conclusiones obtenidas a partir del análisis de los datos y se discutirán las implicaciones de los hallazgos para la comprensión del fenómeno estudiado. Se destacarán las contribuciones de la investigación al conocimiento existente sobre la influencia de las redes sociales en la formación de identidad y autoestima en los jóvenes de la Ciudad de México, así como las posibles áreas de investigación futura.

La investigación adopta un enfoque metodológico cuantitativo debido a su capacidad para proporcionar datos numéricos y objetivos que permiten analizar las relaciones entre variables de manera rigurosa y sistemática. Al estudiar la influencia de las redes sociales en la formación de la identidad y la autoestima en los jóvenes de la Ciudad de México, el enfoque cuantitativo permitirá recopilar datos a gran escala mediante encuestas o cuestionarios estructurados. Estos datos cuantitativos facilitarán el análisis estadístico para identificar patrones, tendencias y correlaciones significativas entre el uso de redes sociales y las percepciones de identidad y autoestima de los jóvenes.

## **EVALUACIÓN DE LA INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LA FORMACIÓN DE IDENTIDAD Y AUTOESTIMA EN JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO.**

La influencia de las redes sociales en la formación de la identidad y la autoestima de los jóvenes de la Ciudad de México es un fenómeno complejo y multifacético que requiere un enfoque multidisciplinario para comprenderlo completamente. A medida que estas plataformas digitales continúan evolucionando y desempeñando un papel cada vez más central en la vida cotidiana de los jóvenes, es crucial seguir investigando este tema para identificar estrategias efectivas para promover una relación saludable con las redes sociales y fomentar un desarrollo positivo de la identidad y la autoestima en esta población.



# **EVALUACIÓN DE LA INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LA FORMACIÓN DE IDENTIDAD Y AUTOESTIMA EN JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO.**

## **Problemática abordada**

En la era de la conectividad digital, las redes sociales han ganado un protagonismo significativo en la vida de los jóvenes, ofreciendo un espacio virtual donde interactuar, compartir experiencias y construir relaciones sociales. Sin embargo, el creciente uso de estas plataformas plantea interrogantes sobre su impacto en aspectos fundamentales del desarrollo personal, como la identidad y la autoestima.

Una de las principales problemáticas que se aborda la presente investigación es la influencia de las redes sociales en la percepción de la identidad entre los jóvenes de la Ciudad de México. En un entorno digital donde la representación de uno mismo está en constante evolución, las redes sociales ofrecen a los usuarios la oportunidad de construir y expresar diferentes facetas de su identidad. Sin embargo, esta representación selectiva de la identidad puede generar confusiones y contradicciones entre la identidad real y la virtual, afectando la forma en que los jóvenes se perciben a sí mismos y son percibidos por los demás. Esta disonancia entre la identidad offline y online puede generar conflictos internos y dificultades para establecer una identidad coherente y auténtica.

Las interacciones en línea, como los likes, comentarios y comparaciones sociales, pueden influir significativamente en la autoevaluación de los jóvenes, afectando su sentido de valía personal y competencia. La búsqueda de validación y aceptación en las redes sociales puede conducir a una dependencia excesiva de la aprobación externa, lo que a su vez puede erosionar la autoestima y generar sentimientos de inseguridad y ansiedad. Además, la exposición constante a imágenes idealizadas y estándares de belleza inalcanzables en las redes sociales puede distorsionar la percepción de uno mismo y aumentar la insatisfacción corporal y la autoevaluación negativa entre los jóvenes.

## **EVALUACIÓN DE LA INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LA FORMACIÓN DE IDENTIDAD Y AUTOESTIMA EN JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO.**

La investigación también aborda la problemática del uso problemático de las redes sociales y su impacto en la salud mental y el bienestar de los jóvenes de la Ciudad de México. El uso excesivo y poco saludable de las redes sociales puede contribuir al desarrollo de problemas psicológicos, como la depresión, la ansiedad y la adicción a internet. La constante exposición a experiencias negativas, como el ciberacoso y la comparación social, puede tener consecuencias devastadoras para la salud mental de los jóvenes, afectando su autoestima, su bienestar emocional y su calidad de vida en general. Esta problemática subraya la necesidad de abordar de manera integral el impacto de las redes sociales en la salud mental de los jóvenes y desarrollar estrategias efectivas para promover un uso saludable y responsable de estas plataformas.

En conclusión, la investigación sobre la influencia de las redes sociales en la formación de la identidad y la autoestima entre los jóvenes de la Ciudad de México identifica una serie de problemáticas complejas y multifacéticas que requieren un enfoque interdisciplinario para su comprensión y abordaje. Desde la disonancia entre la identidad offline y online hasta el impacto en la autoestima y la salud mental, estas problemáticas ponen de manifiesto los desafíos y las oportunidades que plantea el uso de las redes sociales en la vida de los jóvenes.

Al abordar estas problemáticas de manera integral, se puede contribuir a promover un desarrollo personal saludable y positivo entre los jóvenes mexicanos, aprovechando el potencial de las redes sociales como herramienta para la construcción de identidad y el fomento de relaciones sociales significativas.

# **EVALUACIÓN DE LA INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LA FORMACIÓN DE IDENTIDAD Y AUTOESTIMA EN JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO.**

## **II. Justificación**

El impacto cada vez mayor de las redes sociales en la vida de los jóvenes ha generado preocupaciones sobre cómo estas plataformas están moldeando la percepción de sí mismos y su bienestar psicológico. Comprender esta dinámica es esencial y cobra una gran importancia para diseñar estrategias efectivas de intervención y promover un desarrollo saludable en esta población.

Además, la investigación en este campo puede proporcionar “insights” valiosos sobre cómo las experiencias en línea están influyendo en la construcción de identidad de los jóvenes mexicanos. Con el surgimiento de nuevas tecnologías y la omnipresencia de las redes sociales, los jóvenes están expuestos a una amplia gama de influencias y presiones que pueden tener un impacto significativo en su sentido de identidad. Explorar estos procesos puede ayudar a identificar factores de riesgo y protección, así como informar políticas y programas dirigidos a promover un desarrollo positivo en los jóvenes.

Asimismo, la investigación en este tema puede contribuir a la comprensión de las dinámicas sociales y culturales en la era digital. Las redes sociales no solo son herramientas de comunicación, sino también espacios donde se construyen y negocian identidades individuales y colectivas. El análisis de la relevancia del tema estudiado sobre la influencia de las redes sociales en la formación de la identidad y la autoestima entre los jóvenes de la Ciudad de México es esencial en la medida en que estas plataformas digitales se han convertido en un elemento omnipresente en la vida cotidiana de esta población.

Las redes sociales no solo son espacios de interacción y entretenimiento, sino que también desempeñan un papel crucial en la construcción de la identidad y el desarrollo personal de los jóvenes. La comprensión de cómo las redes sociales

## **EVALUACIÓN DE LA INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LA FORMACIÓN DE IDENTIDAD Y AUTOESTIMA EN JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO.**

influyen en estos aspectos es de vital importancia para abordar los desafíos y promover un desarrollo saludable en esta población.

En este sentido, vale la pena mencionar que la conveniencia de estudiar el tema se refleja en su impacto en el entendimiento de la salud mental y el bienestar de los jóvenes. El uso problemático de las redes sociales puede contribuir al desarrollo de problemas psicológicos, como la depresión, la ansiedad y la baja autoestima. Por lo tanto, comprender cómo estas plataformas afectan la identidad y la autoestima de los jóvenes es fundamental para desarrollar estrategias efectivas de prevención e intervención.

En cuanto a las propuestas de soluciones, es importante considerar enfoques multidisciplinarios que aborden tanto los aspectos individuales como sociales del problema. Por ejemplo, se pueden implementar programas de educación digital que promuevan un uso responsable de las redes sociales y fomenten habilidades críticas para la navegación en línea. Esto puede incluir servicios de asesoramiento y orientación tanto en línea como fuera de línea, así como la promoción de entornos seguros y de apoyo en línea. En resumen, la investigación sobre este tema no solo es relevante, sino también urgente en la medida en que aborda un fenómeno que tiene un impacto significativo en la vida de los jóvenes y requiere intervenciones efectivas para promover su bienestar.

La realización de esta investigación es importante no solo por su relevancia para el bienestar de los jóvenes, sino también por su contribución al conocimiento académico y la comprensión de los procesos de identidad en el contexto digital. Al abordar esta problemática de manera integral, se pueden identificar estrategias efectivas para promover un uso saludable de las redes sociales y fomentar un desarrollo positivo en los jóvenes de la Ciudad de México.

## **EVALUACIÓN DE LA INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LA FORMACIÓN DE IDENTIDAD Y AUTOESTIMA EN JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO.**

Estudiar el presente tema de investigación puede traer una serie de beneficios significativos tanto a nivel individual como social; comprender cómo las redes sociales afectan la identidad y la autoestima de los jóvenes permite desarrollar intervenciones más efectivas para promover un desarrollo saludable en esta población.

Al identificar los factores de riesgo y protección relacionados con el uso de las redes sociales, se pueden diseñar programas y políticas dirigidos a mitigar los efectos negativos y potenciar los aspectos positivos de estas plataformas.

Además, estudiar este tema contribuye a la generación de conocimiento académico en el campo de la psicología, la sociología y otras disciplinas relacionadas. Investigar cómo las redes sociales influyen en la identidad y la autoestima de los jóvenes permite ampliar nuestra comprensión de los procesos de desarrollo humano en la era digital. Este conocimiento no solo beneficia a la comunidad académica, sino también a profesionales de la salud mental, educadores y otros actores que trabajan con jóvenes.

Otro beneficio importante de estudiar este tema es su relevancia para la práctica clínica y la intervención psicológica. Comprender cómo las experiencias en línea afectan la salud mental y el bienestar de los jóvenes permite a los terapeutas y consejeros abordar de manera más efectiva los problemas relacionados con la identidad y la autoestima. Al integrar el uso de las redes sociales en la terapia y la orientación, se pueden proporcionar estrategias y herramientas específicas para ayudar a los jóvenes a gestionar los desafíos asociados con la vida digital.



# **EVALUACIÓN DE LA INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LA FORMACIÓN DE IDENTIDAD Y AUTOESTIMA EN JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO.**

## **III. Planteamiento del problema**

En un contexto digital cada vez más dominante, las redes sociales se han convertido en una parte integral de la vida cotidiana de los jóvenes, ofreciendo un espacio virtual donde interactuar, compartir experiencias y construir relaciones. Sin embargo, este uso generalizado plantea interrogantes sobre cómo estas plataformas están moldeando la percepción de sí mismos y su bienestar psicológico.

Las preguntas de investigación planteadas se dirigen hacia la comprensión de los patrones de uso de las redes sociales entre los jóvenes, cómo las interacciones en línea influyen en su percepción de la identidad y la autoestima, y los posibles factores de protección que pueden mitigar los efectos negativos del uso de las redes sociales en estos aspectos del desarrollo personal.

La delimitación del problema se establece en el contexto específico de los jóvenes de la Ciudad de México, considerando las particularidades culturales, sociales y tecnológicas de esta población. Se busca comprender cómo las redes sociales impactan en la identidad y la autoestima de los jóvenes en este contexto urbano, teniendo en cuenta factores como el acceso a la tecnología, la diversidad cultural y las normas sociales prevalentes. Además, se delimita el problema hacia una investigación cuantitativa que permita recopilar datos objetivos y cuantificables sobre el uso de las redes sociales y su relación con la identidad y la autoestima de los jóvenes en la Ciudad de México.

La posibilidad de realizar pruebas cuantitativas empíricas en esta investigación es alta y altamente recomendada dada la naturaleza del problema planteado y los objetivos de la investigación. El enfoque cuantitativo permitirá recopilar datos numéricos objetivos sobre el uso de las redes sociales entre los jóvenes de la Ciudad de México, así como sobre su percepción de la identidad y la autoestima. Se podrían utilizar técnicas como encuestas o cuestionarios estructurados para

## **EVALUACIÓN DE LA INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LA FORMACIÓN DE IDENTIDAD Y AUTOESTIMA EN JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO.**

recopilar información sobre la frecuencia y duración del uso de las redes sociales, el tipo de interacciones en línea que tienen lugar y la percepción de los jóvenes sobre su identidad y autoestima en el contexto digital.

Además, el enfoque cuantitativo permitiría analizar sistemáticamente la relación entre estas variables, utilizando técnicas estadísticas para identificar patrones, tendencias y correlaciones significativas. Por ejemplo, se podrían realizar análisis de regresión para examinar cómo diferentes variables, como el tiempo de uso de las redes sociales o la frecuencia de interacciones en línea, están relacionadas con la percepción de la identidad y la autoestima de los jóvenes. Esto proporcionaría una comprensión más profunda de los mecanismos mediante los cuales las redes sociales influyen en estos aspectos del desarrollo personal.

En la investigación se analizará el impacto de las interacciones en línea, como los likes, comentarios y comparaciones sociales, en la percepción de la identidad y la autoestima de los jóvenes de la Ciudad de México. Se explorará cómo estas interacciones afectan la autoevaluación de los jóvenes, así como su sentido de valía personal y competencia. Además, se investigará cómo la exposición constante a imágenes idealizadas y estándares de belleza en las redes sociales puede distorsionar la percepción de uno mismo y aumentar la insatisfacción corporal y la autoevaluación negativa entre los jóvenes.

Por otro lado, no se analizarán aspectos relacionados con la influencia de otros factores externos, como la presión social o la influencia de los medios de comunicación tradicionales, en la formación de la identidad y la autoestima de los jóvenes. Aunque estos factores pueden tener un impacto significativo en el desarrollo personal, la investigación se centrará específicamente en la influencia de las interacciones en línea a través de las redes sociales.

# **EVALUACIÓN DE LA INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LA FORMACIÓN DE IDENTIDAD Y AUTOESTIMA EN JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO.**

## **IV. Objetivo**

El objetivo de la investigación es comprender en profundidad cómo las redes sociales impactan en la formación de la identidad y la autoestima de los jóvenes en la Ciudad de México, identificando los factores que contribuyen tanto positiva como negativamente a estos aspectos del desarrollo personal.

Este objetivo se alinea con la necesidad de generar conocimiento sobre cómo las experiencias en línea están influyendo en la vida de los jóvenes y cómo estas influencias pueden ser abordadas de manera efectiva para promover un desarrollo saludable. El propósito de la investigación es profundizar en el entendimiento de cómo las redes sociales influyen en la formación de la identidad y la autoestima de los jóvenes en la Ciudad de México, con el fin de identificar estrategias efectivas para promover un desarrollo personal saludable en este contexto digital.

Al comprender los mecanismos mediante los cuales las redes sociales impactan en la percepción de sí mismos y en el bienestar emocional de los jóvenes, se busca contribuir al diseño de intervenciones y políticas que puedan mitigar los efectos negativos del uso problemático de estas plataformas y potenciar sus aspectos positivos para promover una identidad auténtica y una autoestima positiva en esta población..

El problema a tratar es el impacto negativo que el uso de las redes sociales puede tener en la formación de la identidad y la autoestima de los jóvenes en la Ciudad de México. El estudio podría ayudar a resolver este problema al proporcionar una comprensión más profunda de cómo las redes sociales influyen en estos aspectos del desarrollo personal. Al identificar los factores que contribuyen a este impacto negativo, así como los mecanismos que pueden promover una identidad saludable y una autoestima positiva en el contexto digital, el estudio podría informar el diseño de intervenciones y políticas dirigidas a mitigar los efectos negativos del uso

## **EVALUACIÓN DE LA INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LA FORMACIÓN DE IDENTIDAD Y AUTOESTIMA EN JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO.**

problemático de las redes sociales y promover un desarrollo personal saludable entre los jóvenes. Esto podría incluir la implementación de programas de educación digital que fomenten un uso responsable de las redes sociales, así como la provisión de servicios de apoyo psicológico y emocional dirigidos a jóvenes que experimentan dificultades relacionadas con su identidad y autoestima en línea.

El estudio podría contribuir a mejorar el bienestar de los jóvenes en la era digital, ayudándolos a navegar de manera más saludable y positiva las complejidades de las redes sociales y su impacto en la formación de su identidad y autoestima. A través de la exploración de este tema, se busca proporcionar información útil para el diseño de intervenciones y políticas dirigidas a mitigar los efectos negativos del uso de las redes sociales y potenciar sus aspectos positivos en la formación de la identidad y la autoestima de los jóvenes.

### **Objetivos particulares**

Para poder llevar a buen puerto la presente investigación y cumplir con el objetivo propuesto, se presentan cuatro objetivos particulares que servirán de guía en la realización de la misma:

1. Identificar los patrones de uso de redes sociales entre los jóvenes de la Ciudad de México, incluyendo la frecuencia y duración de su participación en plataformas específicas, así como los tipos de interacciones y contenidos más comunes.
2. Analizar cómo las experiencias en línea, como la exposición a imágenes idealizadas, las comparaciones sociales y la retroalimentación recibida a través de las redes sociales, impactan en la percepción de la identidad y la autoestima de los jóvenes.
3. Investigar los factores de protección que pueden mitigar los efectos negativos del uso de las redes sociales en la formación de la identidad y la autoestima

## **EVALUACIÓN DE LA INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LA FORMACIÓN DE IDENTIDAD Y AUTOESTIMA EN JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO.**

de los jóvenes, incluyendo el apoyo social, la autoeficacia y las habilidades de regulación emocional.

4. Explorar las percepciones y experiencias de los jóvenes con respecto al uso de las redes sociales y su impacto en su identidad y autoestima, incluyendo sus actitudes hacia las plataformas sociales, las estrategias de afrontamiento que utilizan y las áreas de preocupación o conflicto



# **EVALUACIÓN DE LA INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LA FORMACIÓN DE IDENTIDAD Y AUTOESTIMA EN JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO.**

## **V. Marco teórico**

La llegada de las redes sociales a México marcó un hito en la forma en que los jóvenes interactúan y construyen su identidad en el mundo digital. Históricamente, la adopción de estas plataformas en el país ha sido un proceso gradual, pero constante, que ha transformado la manera en que las personas se comunican, comparten información y se relacionan entre sí.

El surgimiento de las redes sociales en México se remonta a principios de la década de 2000, con la aparición de plataformas como Hi5, MySpace y Fotolog, que permitieron a los usuarios crear perfiles personales, compartir fotos y conectarse con amigos en línea. Estas primeras redes sociales fueron populares entre los jóvenes mexicanos, que rápidamente adoptaron estas plataformas como parte de su vida cotidiana.

Con el paso del tiempo, el panorama de las redes sociales en México ha evolucionado significativamente, con la llegada de plataformas globales como Facebook, Twitter, Instagram y Snapchat, que han ganado una amplia popularidad entre los jóvenes mexicanos. Estas redes sociales han ampliado las posibilidades de interacción en línea, ofreciendo nuevas formas de expresión y conexión social.

Sin embargo, también han surgido preocupaciones sobre el impacto que estas plataformas pueden tener en la identidad y la autoestima de los jóvenes mexicanos. Históricamente, se ha observado un aumento en el uso de las redes sociales entre los jóvenes de México, con una mayor dependencia de estas plataformas para la comunicación, el entretenimiento y la construcción de relaciones sociales. Esta tendencia ha sido impulsada por una mayor accesibilidad a internet y a dispositivos móviles, así como por la influencia de la cultura digital global en la sociedad mexicana.

## **EVALUACIÓN DE LA INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LA FORMACIÓN DE IDENTIDAD Y AUTOESTIMA EN JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO.**

A lo largo de los años, se han documentado diversos efectos del uso de las redes sociales en la identidad y la autoestima de los jóvenes mexicanos. Por un lado, las redes sociales han proporcionado un espacio para la expresión personal y la exploración de la identidad, permitiendo a los jóvenes experimentar con diferentes aspectos de su personalidad y conectarse con comunidades afines. Sin embargo, también se ha observado un aumento en la comparación social y la búsqueda de validación en línea, lo que puede tener un impacto negativo en la autoestima de los jóvenes. Además, la exposición constante a imágenes idealizadas y estándares de belleza en las redes sociales puede generar presiones adicionales sobre la imagen corporal y la autoevaluación de los jóvenes mexicanos.

En el ámbito académico, se han realizado estudios que han explorado la relación entre el uso de las redes sociales y la identidad y la autoestima de los jóvenes mexicanos. Estos estudios han arrojado resultados mixtos, con algunos sugiriendo que el uso moderado de las redes sociales puede tener efectos positivos en la identidad y la autoestima de los jóvenes, mientras que otros señalan los riesgos asociados con un uso excesivo y poco saludable de estas plataformas.

En general, la investigación sobre este tema ha destacado la importancia de comprender cómo las redes sociales están influyendo en la vida de los jóvenes mexicanos y cómo se pueden desarrollar estrategias efectivas para promover un uso saludable y positivo de estas plataformas.

En el contexto de nuestra investigación sobre la influencia de las redes sociales en la formación de la identidad y la autoestima entre los jóvenes de la Ciudad de México, se evidencia la importancia de la salud mental como un componente fundamental para el bienestar y el funcionamiento efectivo de los individuos en su entorno. Según el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), la salud mental se define como un estado de equilibrio entre los individuos y su entorno sociocultural, abarcando el bienestar emocional, psíquico y social, así como la capacidad de una

## **EVALUACIÓN DE LA INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LA FORMACIÓN DE IDENTIDAD Y AUTOESTIMA EN JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO.**

persona para pensar, sentir, actuar y reaccionar ante situaciones de estrés o incertidumbre. Desde esta perspectiva, la salud mental no solo es un derecho humano fundamental, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), sino también un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico, tanto a nivel individual como colectivo.

En este sentido, la salud mental no se limita simplemente a la ausencia de trastornos mentales, como reconoce la OMS, sino que también implica la capacidad de cada individuo para enfrentar y adaptarse a las diversas situaciones que enfrenta en su vida diaria. Esta capacidad de adaptación y resiliencia es crucial en un contexto donde los jóvenes están constantemente expuestos a influencias externas, como el uso de las redes sociales, que pueden afectar su identidad y autoestima. Es importante considerar que la forma en que cada persona percibe y reacciona ante estas influencias puede variar considerablemente, lo que resalta la importancia de comprender la salud mental en un contexto amplio y multifacético, como parte integral del bienestar y desarrollo de los jóvenes en la sociedad contemporánea.

De acuerdo con Mayo Clinic (2014), la salud mental se asocia a la manera en la que un individuo piensa, regula sus sentimientos y se comporta. Donde, puede existir un trastorno mental cuando los sentimientos o el comportamiento de una persona causan angustia o alteran su capacidad de funcionamiento en su entorno general. En este sentido, se enlistan los entornos en los que una carencia de salud mental puede afectar:

- Mantener relaciones personales o familiares
- Funcionar en entornos sociales
- Desempeño en el trabajo o en la escuela
- Aprendizaje a un nivel acorde a la edad e inteligencia

## **EVALUACIÓN DE LA INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LA FORMACIÓN DE IDENTIDAD Y AUTOESTIMA EN JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO.**

- Participación en otras actividades importantes

Antes de explorar los factores de riesgo en la formación de la identidad y la autoestima de los jóvenes en el contexto de las redes sociales, es crucial considerar que los trastornos de salud mental están influenciados por las normas culturales y las expectativas sociales. Como señala la Mayo Clinic (2014), lo que se considera normal en una sociedad puede ser motivo de preocupación en otra, lo que subraya la necesidad de comprender la diversidad cultural en el análisis de estos trastornos. Además, es importante tener en cuenta que todas las personas, independientemente de su edad, género, ingresos u origen étnico, están expuestas a desarrollar trastornos de salud mental, como destaca Felman (2021).

Según Felman (2014), existen dos principales categorías de factores que pueden influir en el riesgo de desarrollar trastornos de salud mental en el contexto de las redes sociales. Por un lado, están los factores sociodemográficos, como la situación económica y el pertenecer a grupos vulnerables o marginados, que pueden aumentar la vulnerabilidad a estos trastornos. Dentro de esta categoría, se distinguen factores modificables, como las condiciones socioeconómicas y el nivel de participación social, y factores no modificables, como la etnia, la edad y el género.

Por otro lado, se encuentran los factores biológicos, como los antecedentes familiares genéticos y la química cerebral, que también pueden influir en la susceptibilidad a los trastornos de salud mental, como menciona Medline Plus (2021). Es importante considerar estos factores en el análisis de la relación entre el uso de las redes sociales y la salud mental de los jóvenes. Por lo que, se debe tener en cuenta que el medio en donde se desarrolla una persona en sus primeros años de vida, puesto que la combinación de muchos factores puede llegar a alterar el bienestar de las personas. Aunque, lo anterior no demerita la importancia de buscar bienestar en todas las edades y en todos los niveles sociales.

## EVALUACIÓN DE LA INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LA FORMACIÓN DE IDENTIDAD Y AUTOESTIMA EN JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO.

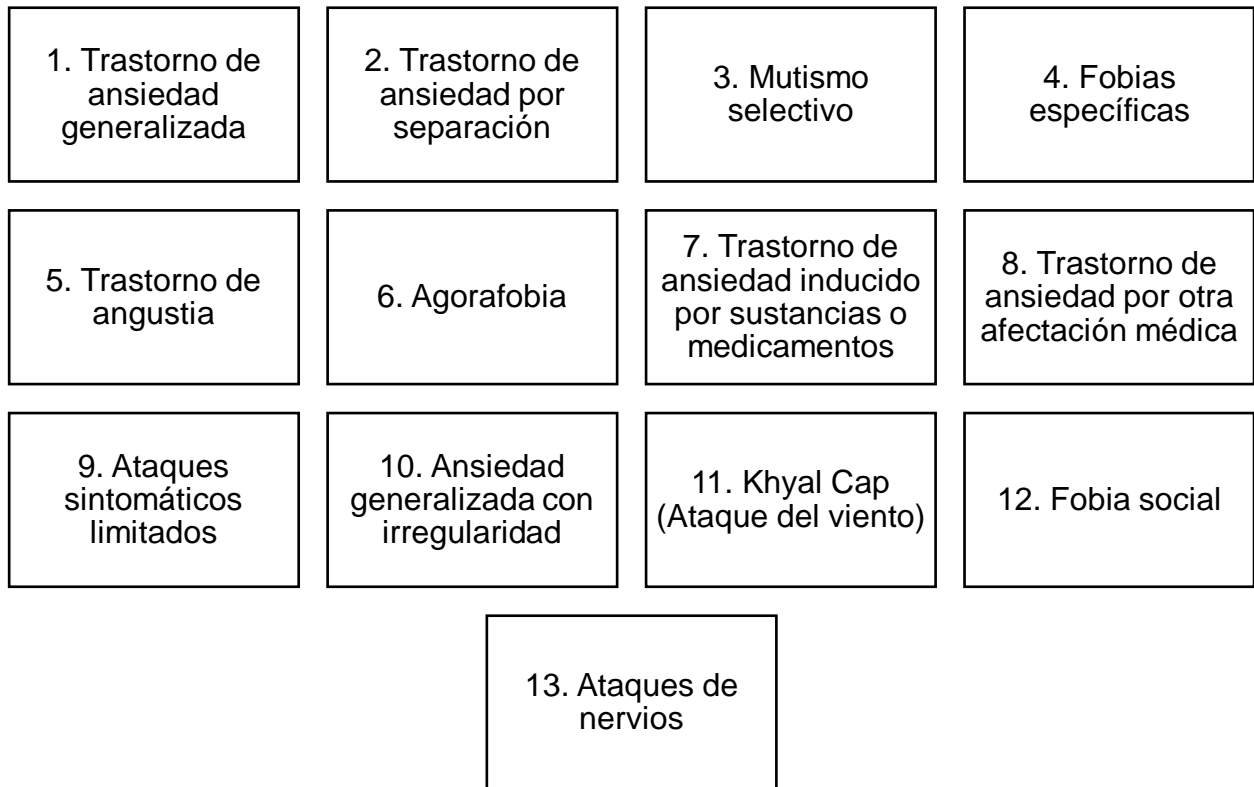
- Existen diversos trastornos experimentados por las personas con deficiencia de salud mental, sin embargo, los más comunes son, Desórdenes de ansiedad
- Trastornos del estado de ánimo
- Trastornos por esquizofrenia

Y dentro de estos, los cuales se dividen en tres categorías y que posteriormente se ahondará sobre ellos. En primer lugar, los trastornos de ansiedad comparten características del miedo y alteraciones conductuales alteradas, donde se tiene como respuesta el miedo ante una amenaza inminente, real o imaginaria. Cabe resaltar que este tipo de trastorno está relacionado a algún tipo de amenaza futura (Fernández, 2022). De acuerdo con el *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*, existen diez maneras de clasificar los tipos de desórdenes de ansiedad, que se enlistan en la **Figura 1**.



## **EVALUACIÓN DE LA INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LA FORMACIÓN DE IDENTIDAD Y AUTOESTIMA EN JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO.**

**Figura 1. Tipos de ansiedad existentes capaces de afectar la condición humana**



**Fuente: Elaboración propia con base en Tipos de ansiedad y sus síntomas. Fernández (2022).**

Hay que resaltar que, las personas que sufren de este tipo de ansiedad también pueden experimentar síntomas físicos como la intranquilidad, la fatiga, músculos tensos y la interrupción del sueño. A continuación, se realiza una breve descripción de cada uno de los trastornos del Diagrama 3, mencionando también sus principales características, las cuales se describen y presentan todas en la página Psicología Online.

1. Trastorno de ansiedad generalizada. La preocupación constituye el síntoma central de este trastorno, además de presentarse síntomas

## **EVALUACIÓN DE LA INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LA FORMACIÓN DE IDENTIDAD Y AUTOESTIMA EN JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO.**

somáticos y un componente cognitivo muy marcado, que es la preocupación.

### **Características:**

- Preocupación desproporcionada, intensa o prolongada de acontecimientos o situaciones por las que está atravesando la persona.
  - Las preocupaciones saltan de un tema a otro abarcando diversas áreas.
  - No poseen autocontrol para que estas preocupaciones puedan impedir que interfieran en la atención o desempeño de actividades.
2. Trastorno de ansiedad por separación. Es el miedo excesivo a la separación del hogar o figuras de apego, ya sea en situaciones reales o por anticipaciones de alguna situación concreta.

### **Características:**

- Afectación en actividades cotidianas por miedo excesivo al desapego hacia algo o alguien.
  - Es comúnmente diagnosticado durante la etapa infantil de un individuo, sin embargo, también puede ser diagnosticado en la adultez.
  - Gracias a que este trastorno es más común en infantes, se considera como parte del proceso evolutivo.
3. Mutismo selectivo. Es el fracaso constante para hablar en situaciones sociales, lo que afecta en diversos aspectos del individuo como logros laborales, académicos o simplemente sociales. Hay que destacar que, en este trastorno se descartan hechos como que las personas no tengan información acerca del tema o que éstas no dominen el lenguaje en el que se está teniendo la conversación.
4. Fobias específicas. Tiene que ver con la presencia de un temor intenso a un estímulo concreto, en donde el individuo responde con malestar, escape o evitando la situación o estímulo que lo provoca.

## **EVALUACIÓN DE LA INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LA FORMACIÓN DE IDENTIDAD Y AUTOESTIMA EN JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO.**

Entre estos tipos de ansiedad, existen cuatro clasificadores principales: fobia a los animales; a entornos naturales; a la sangre, inyecciones y daños; a situaciones y a otras muy específicas.

5. Trastorno de angustia. Se trata de un temor constante, el cual genera un impacto negativo en cuestiones de seguridad, competencia, autonomía y actividades sociales, familiares y cognitivas.

Síntomas:

- Palpitaciones
  - Incremento en la frecuencia cardíaca
  - Mareos
6. Agorafobia. Tiene que ver con un miedo, angustia o malestar en situaciones o lugares en donde se cree que no se podrá escapar, por ejemplo, en el transporte público, sitios cerrados, con una multitud, estar solo o fuera de casa o incluso, en espacios abiertos.
  7. Fobia social. Se trata del temor a la desaprobación o escrutinio negativa de la sociedad con la que se convive o actúa.

Características:

- Sensibilidad al ser observados, evaluados o desaprobados en relaciones sociales o interacciones sociales.
  - Estrictas reglas de comportamiento social.
  - Baja autoestima.
  - Ansiedad anticipada.
8. Trastorno de ansiedad inducido por sustancias o medicamentos. De acuerdo con Irutia, et al. (2009), la relación entre la ansiedad y el consumo de sustancias psicoactivas se presenta de dos formas: el uso continuo de sustancias conduce a problemas de ansiedad y el hecho de

## **EVALUACIÓN DE LA INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LA FORMACIÓN DE IDENTIDAD Y AUTOESTIMA EN JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO.**

presentar altos niveles de ansiedad, incentiva al mayor consumo de ciertas drogas o fármacos como el alcohol, tabaco, ansiolíticos o hipnóticos.

Los síntomas que se pueden presentar pueden ser durante la intoxicación, durante la abstinencia y después del consumo de medicamentos.

9. Trastorno de ansiedad debido a otra afectación médica. Este tipo de ansiedad se presenta durante el cuadro clínico. Ya sea cuando se esté en consulta, se esté llevando a cabo su historia clínica, exploración física o análisis de laboratorio. La cual, puede ser por consecuencia fisiopatológica directa a otra afectación médica que el paciente pueda presentar.

En un contexto relevante para nuestra investigación sobre la influencia de las redes sociales en la formación de la identidad y la autoestima de los jóvenes en la Ciudad de México, es esencial considerar los trastornos del estado de ánimo. De acuerdo con Felman (2021), estos trastornos, también conocidos como trastornos afectivos o depresivos, implican una alteración del estado de ánimo que puede manifestarse en episodios de manía o depresión, representando dos polos extremos de este tipo de trastornos. Coryell (2021) identifica tres tipos principales de trastornos del estado de ánimo: el trastorno ciclotímico, el trastorno bipolar y la depresión.

El trastorno ciclotímico, similar al bipolar pero de menor intensidad, se caracteriza por episodios de euforia y tristeza menos intensos y prolongados. Si no se atiende adecuadamente, este trastorno puede evolucionar a bipolaridad, afectando diversas áreas de la vida cotidiana del individuo, como el trabajo, las relaciones sociales y su estilo de vida.

El trastorno bipolar, anteriormente conocido como enfermedad maniaco-depresiva, se caracteriza por episodios de depresión que se presentan simultáneamente con

## **EVALUACIÓN DE LA INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LA FORMACIÓN DE IDENTIDAD Y AUTOESTIMA EN JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO.**

episodios de manía o hipomanía, marcados por una excesiva actividad física y sentimientos de euforia.

Por otro lado, la depresión, según William Coryell (2021), se manifiesta con síntomas como tristeza y una disminución en el interés o placer por las actividades habituales. Este trastorno se convierte en un problema cuando impide el funcionamiento normal de la persona. Las causas de la depresión pueden ser diversas, incluyendo factores genéticos, eventos traumáticos, cambios hormonales y efectos secundarios de medicamentos. Si bien no existe una edad específica para su aparición, es más común durante la adolescencia y entre los 20 y 30 años. Es importante destacar que un episodio depresivo puede durar desde seis meses hasta dos años o más, lo que subraya la necesidad de abordar adecuadamente estos trastornos para promover el bienestar emocional y psicológico de los jóvenes en el entorno digital de las redes sociales.

El vínculo entre la depresión y el uso de las redes sociales entre los jóvenes en la Ciudad de México es un tema de gran relevancia y preocupación en la era digital. Si bien las redes sociales ofrecen oportunidades para la conexión social y la expresión personal, también pueden ser un factor contribuyente a la depresión debido a la exposición a comparaciones sociales, la búsqueda de validación en línea y la sobreexposición a contenido negativo. Una nueva línea de investigación puede referir a que los jóvenes, especialmente vulnerables a las presiones sociales y las expectativas, pueden experimentar una disminución en su autoestima y bienestar emocional al verse inmersos en un mundo digital donde la imagen y la popularidad se valoran de manera desproporcionada.

El constante flujo de imágenes idealizadas y estándares de belleza en las redes sociales puede generar sentimientos de insatisfacción corporal y comparación negativa entre los jóvenes, exacerbando los síntomas de la depresión. Además, la presión por mantener una imagen perfecta en línea puede llevar a una sensación



## **EVALUACIÓN DE LA INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LA FORMACIÓN DE IDENTIDAD Y AUTOESTIMA EN JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO.**

de desconexión entre la vida real y la vida virtual, lo que agrava los sentimientos de soledad y aislamiento. En este sentido, es crucial abordar tanto los factores individuales como los contextuales que contribuyen a la depresión en el uso de las redes sociales entre los jóvenes, promoviendo un entorno en línea más saludable y equilibrado que fomente la autenticidad, la conexión genuina y el bienestar emocional.

## **EVALUACIÓN DE LA INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LA FORMACIÓN DE IDENTIDAD Y AUTOESTIMA EN JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO.**

### **VI. Formulación de la hipótesis**

La hipótesis de nuestra investigación plantea que el uso problemático de las redes sociales entre los jóvenes de la Ciudad de México está asociado con una mayor prevalencia de trastornos del estado de ánimo, como la depresión, y una disminución en la autoestima y la identidad auténtica. Partimos de la premisa de que el uso excesivo y poco saludable de las redes sociales, caracterizado por la comparación social constante, la búsqueda de validación externa y la sobreexposición a contenido idealizado, puede tener un impacto negativo en el bienestar emocional y psicológico de los jóvenes.

Se sugiere que aquellos jóvenes que hacen un uso intensivo de las redes sociales, pasando largos períodos de tiempo en estas plataformas y mostrando un comportamiento adictivo, son más propensos a experimentar síntomas de depresión y a tener una autoestima más baja. Además, postulamos que la influencia de las redes sociales en la percepción de la identidad de los jóvenes puede llevar a una falta de autenticidad y una mayor vulnerabilidad emocional. Esto se reflejaría en una mayor susceptibilidad a los trastornos del estado de ánimo, así como en una menor confianza en sí mismos y en su sentido de identidad personal.

La hipótesis planteada a partir de las preguntas de investigación sugiere que el uso de las redes sociales entre los jóvenes de la Ciudad de México está correlacionado con una alteración en la formación de su identidad y autoestima. Se postula que un uso excesivo y poco saludable de estas plataformas puede conducir a una mayor comparación social, búsqueda de validación externa y exposición a contenido idealizado, lo que a su vez podría provocar una disminución en la percepción de la identidad auténtica y una menor autoestima entre los jóvenes.

Además, se hipotetiza que los efectos negativos del uso problemático de las redes sociales en la formación de la identidad y la autoestima pueden estar mediados por factores individuales y contextuales, como el tipo de interacciones en línea, el apoyo

## **EVALUACIÓN DE LA INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LA FORMACIÓN DE IDENTIDAD Y AUTOESTIMA EN JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO.**

social percibido y las normas socioculturales prevalentes en la sociedad mexicana. En conjunto, se espera que esta investigación arroje luz sobre la compleja relación entre el uso de las redes sociales y la salud mental de los jóvenes, proporcionando información valiosa para el diseño de intervenciones y políticas dirigidas a promover un desarrollo personal saludable en esta población.

Hay que basar en la evidencia existente sobre los efectos negativos del uso problemático de las redes sociales en la salud mental de los jóvenes, así como en la comprensión teórica de cómo estas plataformas pueden influir en la formación de la identidad y la autoestima. Además, consideramos factores contextuales, como el entorno sociocultural y las normas sociales prevalentes en la Ciudad de México, que pueden modular la relación entre el uso de las redes sociales y la salud mental de los jóvenes. En última instancia, nuestra investigación busca contribuir a una mayor comprensión de los mecanismos subyacentes que vinculan el uso de las redes sociales con la salud mental de los jóvenes, con el objetivo de informar intervenciones y políticas dirigidas a promover un uso más saludable y positivo de estas plataformas en esta población.

La unidad de análisis de nuestra investigación se centra en los jóvenes residentes en la Ciudad de México, específicamente aquellos que hacen uso activo de las redes sociales. Estos jóvenes representan la población objetivo de nuestro estudio, ya que son quienes están más expuestos a las influencias y efectos potenciales de las redes sociales en la formación de su identidad y autoestima. Se considerará un rango amplio de edades dentro de la juventud, abarcando desde adolescentes hasta adultos jóvenes, con el fin de comprender cómo diferentes etapas del desarrollo pueden influir en la relación entre el uso de las redes sociales y los aspectos de la salud mental.

Además, dentro de la unidad de análisis se contempla una variedad de variables que pueden modular la relación entre el uso de las redes sociales y la formación de la identidad y la autoestima. Estas variables incluyen factores individuales, como el

## **EVALUACIÓN DE LA INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LA FORMACIÓN DE IDENTIDAD Y AUTOESTIMA EN JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO.**

tipo de interacciones en línea y el tiempo dedicado a las redes sociales, así como factores contextuales, como el entorno familiar, el apoyo social percibido y las normas socioculturales. Al analizar estas variables dentro de la unidad de análisis, se podrá obtener una comprensión más completa y detallada de los mecanismos subyacentes que vinculan el uso de las redes sociales con la salud mental de los jóvenes en la Ciudad de México.

La unidad de análisis en nuestra investigación se caracteriza por su diversidad y complejidad. La unidad de análisis abarca una amplia gama de jóvenes residentes en la Ciudad de México, lo que refleja la heterogeneidad de esta población en términos de edad, género, nivel socioeconómico y otros aspectos demográficos. Esta diversidad nos permite explorar cómo diferentes grupos de jóvenes pueden experimentar y responder de manera única a las influencias de las redes sociales en la formación de su identidad y autoestima.

Además, la unidad de análisis también se distingue por la consideración de múltiples variables que pueden modular la relación entre el uso de las redes sociales y la salud mental de los jóvenes. Estas variables incluyen no solo factores individuales, como el tipo de interacciones en línea y el tiempo dedicado a las redes sociales, sino también factores contextuales, como el entorno familiar, el apoyo social percibido y las normas socioculturales. Al examinar estas propiedades dentro de la unidad de análisis, nuestra investigación podrá capturar la complejidad de la influencia de las redes sociales en la identidad y la autoestima de los jóvenes en la Ciudad de México.

Las unidades de análisis, que son los jóvenes residentes en la Ciudad de México, se estudian en relación con una variedad de variables, tanto individuales como contextuales, que incluyen el tiempo dedicado a las redes sociales, el tipo de interacciones en línea, el nivel socioeconómico, el apoyo social percibido, entre otros. Estos elementos lógicos permiten explorar cómo estas variables pueden actuar como mediadores o moderadores en la relación entre el uso de las redes

## **EVALUACIÓN DE LA INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LA FORMACIÓN DE IDENTIDAD Y AUTOESTIMA EN JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO.**

sociales y la salud mental de los jóvenes, proporcionando así una comprensión más completa de los mecanismos subyacentes en esta dinámica.

## EVALUACIÓN DE LA INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LA FORMACIÓN DE IDENTIDAD Y AUTOESTIMA EN JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO.

### VII. Pruebas cuantitativas y/o cualitativas de la hipótesis

En el apartado de pruebas cuantitativas de nuestra investigación, nos adentramos en la fase metodológica diseñada para recopilar datos numéricos que nos permitan examinar de manera objetiva la relación entre el uso de las redes sociales y la formación de la identidad y la autoestima en los jóvenes de la Ciudad de México. Este enfoque cuantitativo nos brinda la oportunidad de analizar patrones, tendencias y relaciones estadísticas entre variables específicas, aportando una visión cuantificable y reproducible de los fenómenos estudiados.

En esta sección, describimos detalladamente el diseño de nuestro estudio, incluyendo la selección de la muestra, los instrumentos de medición utilizados y los procedimientos de recolección de datos. Además, presentamos las hipótesis específicas que guían nuestro análisis cuantitativo, basadas en las preguntas de investigación planteadas previamente. Nos enfocamos en identificar variables claves relacionadas con el uso de las redes sociales, la percepción de la identidad y la autoestima, así como posibles variables mediadoras o moderadoras que podrían influir en esta dinámica.

Al emplear métodos cuantitativos, buscamos generar hallazgos sólidos y generalizables que contribuyan a una comprensión más profunda de los efectos del uso de las redes sociales en la salud mental de los jóvenes. Estos datos numéricos nos permitirán analizar tendencias a gran escala y obtener una visión holística de los patrones de comportamiento y las experiencias de los jóvenes en el contexto digital actual.

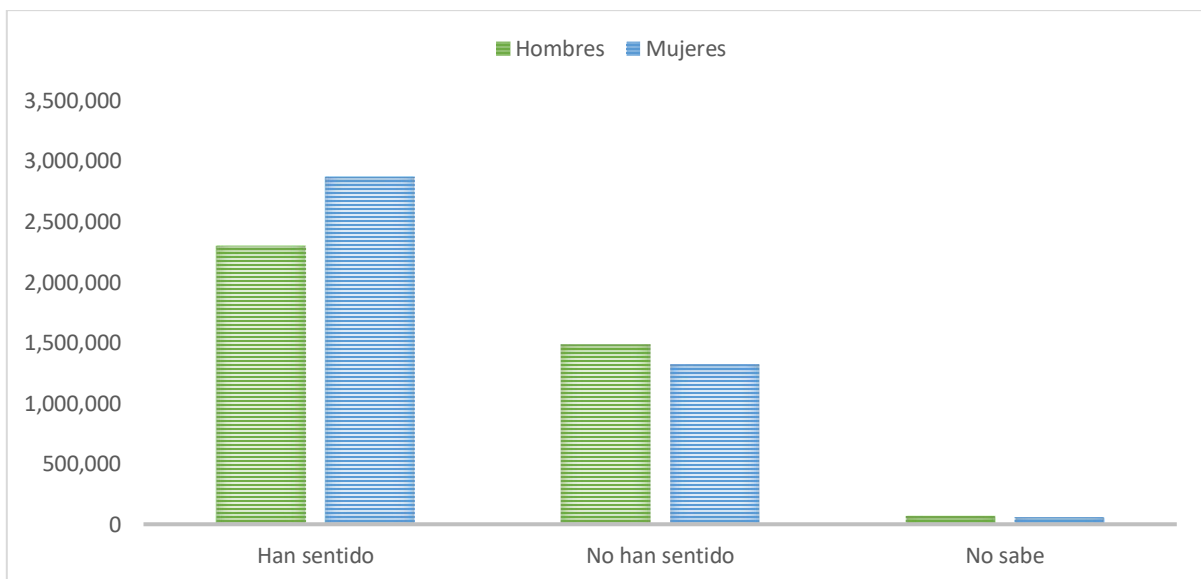
En este sentido, como se puede observar en la **Gráfica 1**, podemos observar que un total de 2,298,358 hombres han experimentado ataques de nerviosismo, mientras que 2,868,442 mujeres reportaron lo mismo. Por otro lado, 1,486,138 hombres y 1,321,806 mujeres indicaron no haber sentido ataques de nerviosismo.

## EVALUACIÓN DE LA INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LA FORMACIÓN DE IDENTIDAD Y AUTOESTIMA EN JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO.

Además, un pequeño número de hombres (71,081) y mujeres (59,734) no saben si han experimentado tales ataques.

Al comparar las cifras entre hombres y mujeres, parece haber una tendencia hacia un mayor número de mujeres que han sentido ataques de nerviosismo en comparación con los hombres. Sin embargo, también es importante considerar el tamaño relativo de la población de hombres y mujeres en la Ciudad de México para obtener una imagen más precisa de la prevalencia de estos ataques en cada grupo. Además, la cantidad de personas que no saben si han experimentado ataques de nerviosismo es relativamente baja en comparación con el total de la población, lo que sugiere que la mayoría tiene una comprensión clara de su experiencia en este aspecto.

**Gráfica 1. Total de hombres y mujeres que han tenido ataques de nerviosismo en la CDMX, 2020**



**Fuente: Elaboración propia con datos de INEGI, 2020**

Por otro lado, en la **Gráfica 2**, se puede observar los ataques de depresión que tiene la población en la Ciudad de México, primero observamos la distribución de

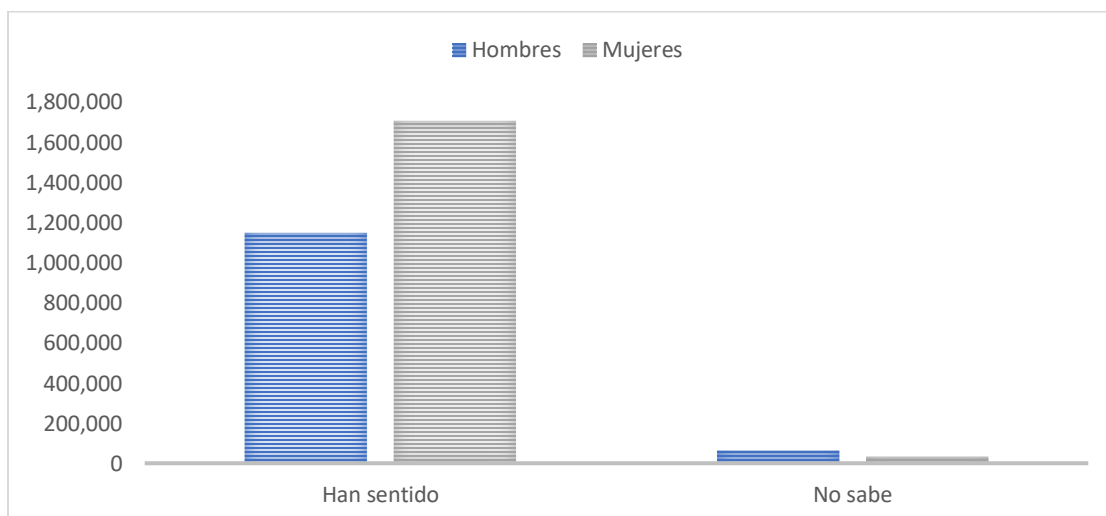


## EVALUACIÓN DE LA INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LA FORMACIÓN DE IDENTIDAD Y AUTOESTIMA EN JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO.

las respuestas en función del género. Se observa que un total de 1,143,661 hombres y 1,702,077 mujeres han experimentado ataques de depresión. Por otro lado, 2,646,536 hombres y 2,514,052 mujeres indicaron no haber sentido ataques de depresión. Además, un número relativamente pequeño de hombres (65,380) y mujeres (33,853) no sabe si han experimentado tales ataques.

Además, la cantidad de personas que no saben si han experimentado ataques de depresión es relativamente baja en comparación con el total de la población, lo que sugiere que la mayoría tiene una comprensión clara de su experiencia en este aspecto. El celular puede tener un impacto significativo en los datos anteriores sobre los ataques de nerviosismo y depresión en la Ciudad de México. El uso excesivo o inadecuado de los teléfonos celulares, especialmente en lo que respecta al tiempo dedicado a las redes sociales y la exposición a contenido negativo, puede contribuir al aumento de los niveles de estrés, ansiedad y depresión en la población en general.

**Gráfica 2. Población que ha sentido depresión en la Ciudad de México, 2020**



**Fuente: Elaboración propia con datos de INEGI, 2020**

## EVALUACIÓN DE LA INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LA FORMACIÓN DE IDENTIDAD Y AUTOESTIMA EN JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO.

En el caso de los ataques de nerviosismo, el uso constante del celular puede aumentar los niveles de estrés y ansiedad debido a la presión social, la sobreexposición a noticias negativas o la comparación constante con otros a través de las redes sociales. Esto podría explicar por qué un mayor número de personas, tanto hombres como mujeres, reportan haber sentido ataques de nerviosismo en comparación con aquellos que no han sentido.

Por otro lado, en el caso de los ataques de depresión, el uso excesivo del celular y las redes sociales puede aumentar los sentimientos de aislamiento, inadecuación y comparación negativa con otros, lo que contribuye a un mayor riesgo de depresión. Esto podría explicar la tendencia hacia un mayor número de mujeres que han sentido ataques de depresión en comparación con los hombres, ya que las mujeres tienden a ser más activas en las redes sociales y pueden estar más expuestas a estas presiones.

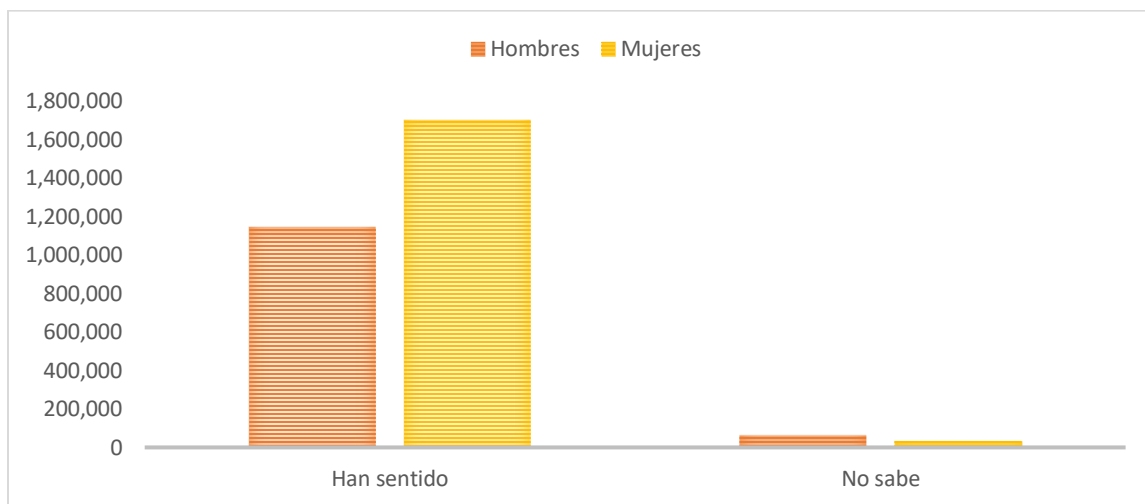
Siguiendo esta línea, en la **Gráfica 3**, se puede apreciar el dolor por depresión en relación con la conexión a redes sociales entre hombres y mujeres en la Ciudad de México. En el caso de los hombres, 1,073,426 han sentido dolor por depresión, mientras que 2,767,173 no lo han sentido y 14,978 no están seguros. Para las mujeres, 1,677,163 han sentido dolor por depresión, 2,559,370 no lo han sentido y 13,449 no están seguras.

Al comparar los datos, podemos observar que un mayor número de mujeres han experimentado dolor por depresión en comparación con los hombres. Esta disparidad podría sugerir que las mujeres podrían estar más afectadas por los factores desencadenantes de la depresión relacionados con las redes sociales, como la comparación social, el acoso en línea o la exposición a contenido negativo. Sin embargo, la proporción de hombres que han sentido dolor por depresión también es significativa.

## EVALUACIÓN DE LA INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LA FORMACIÓN DE IDENTIDAD Y AUTOESTIMA EN JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO.

Además, es importante tener en cuenta el número relativamente bajo de personas que no están seguras si han experimentado dolor por depresión. Esto podría indicar una falta de conciencia o comprensión sobre los síntomas de la depresión, lo que destaca la importancia de la educación y la concienciación sobre la salud mental en la sociedad.

**Gráfica 3. Población que ha sentido dolor por depresión al usar redes sociales en la Ciudad de México, 2020**



**Fuente: Elaboración propia con datos de INEGI, 2020**

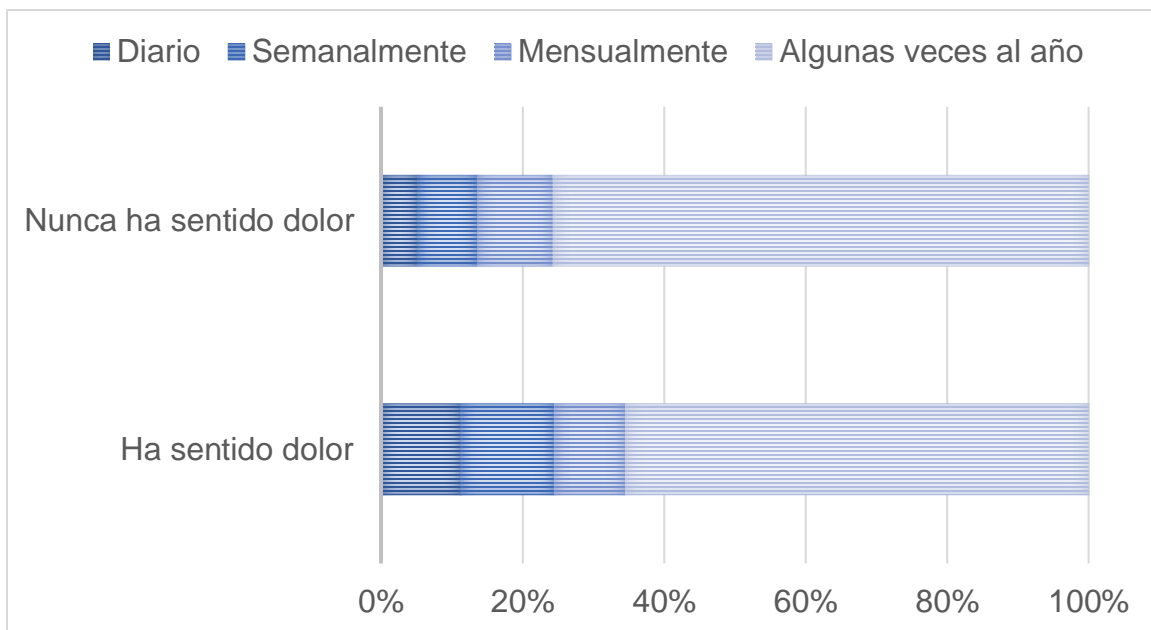
Es importante destacar, que en la **Gráfica 4**, se pueden apreciar datos sobre la población masculina en la Ciudad de México según su condición de haber sufrido algún tipo de dolor por ansiedad o depresión, primero observamos la distribución de las respuestas en función de la frecuencia del dolor y la ausencia del mismo.

En cuanto a los hombres que han sentido dolor por ansiedad o depresión, podemos observar que la mayoría reporta experimentar este dolor algunas veces al año, con un total de 4,277,243. Le sigue la categoría de sentir dolor semanalmente con 864,710 hombres, seguido por aquellos que lo sienten diariamente con 735,050, y finalmente, los que lo sienten mensualmente con 650,297. Por otro lado, los

## EVALUACIÓN DE LA INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LA FORMACIÓN DE IDENTIDAD Y AUTOESTIMA EN JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO.

hombres que nunca han sentido dolor por ansiedad o depresión suman un total de 5,175,289.

**Gráfica 4. Población masculina que ha experimentado dolor por ansiedad o depresión, de acuerdo con la frecuencia. CDMX, 2020**



**Fuente: Elaboración propia con datos de INEGI, 2020**

Este análisis sugiere que la mayoría de los hombres que han experimentado dolor por ansiedad o depresión en la Ciudad de México lo sienten algunas veces al año, lo que podría indicar que estos episodios no son constantes, sino que pueden ocurrir en momentos específicos o bajo ciertas circunstancias.

Además, es interesante observar que hay una proporción significativa de hombres que reportan experimentar este dolor semanal o diariamente, lo que sugiere una alta prevalencia de estos problemas de salud mental en la población masculina. Por otro lado, también hay una cantidad considerable de hombres que nunca han experimentado este tipo de dolor, lo que resalta la diversidad de experiencias dentro de la población masculina en relación con la ansiedad y la depresión.

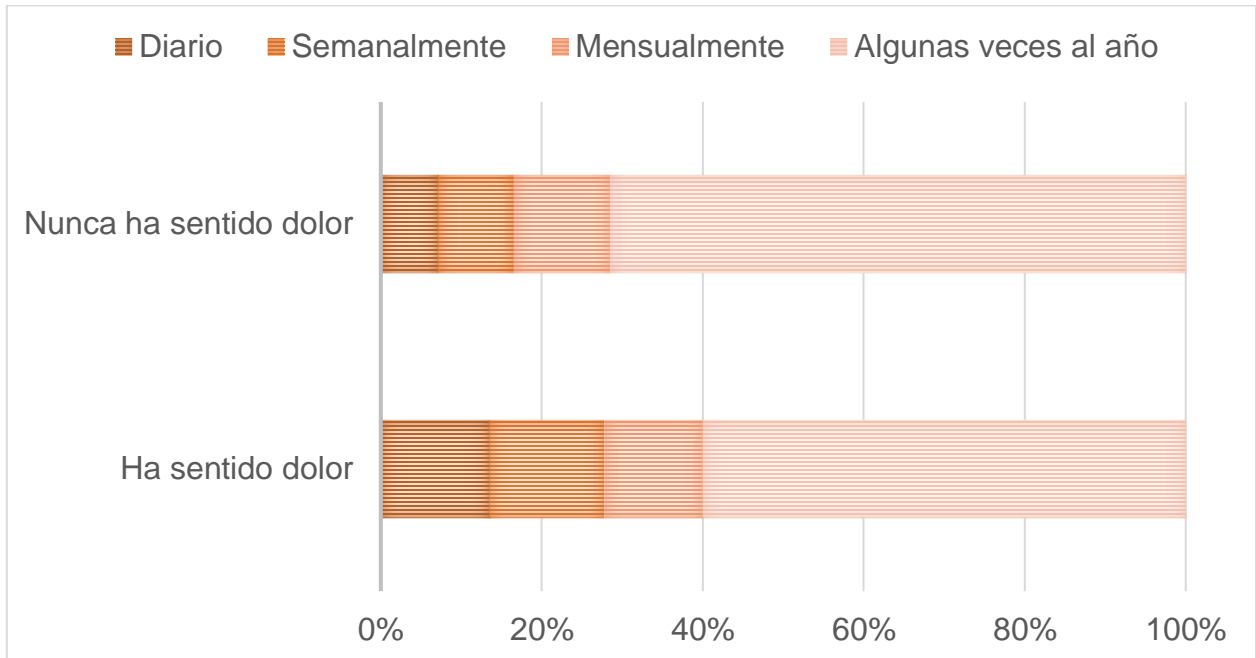
## **EVALUACIÓN DE LA INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LA FORMACIÓN DE IDENTIDAD Y AUTOESTIMA EN JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO.**

En la **Gráfica 5**, en cuanto a las mujeres que han sentido dolor por ansiedad o depresión, la mayoría reporta experimentar este dolor algunas veces al año, con un total de 6,676,054. Le sigue la categoría de sentir dolor semanalmente con 1,581,404 mujeres, seguido por aquellas que lo sienten diariamente con 1,505,532, y finalmente, las que lo sienten mensualmente con 1,364,629. Por otro lado, las mujeres que nunca han sentido dolor por ansiedad o depresión suman un total de 6,307,183.

Además, al igual que en el caso de los hombres, también hay una proporción significativa de mujeres que reportan experimentar este dolor semanal o diariamente, lo que sugiere una alta prevalencia de estos problemas de salud mental en la población femenina. Por otro lado, también hay una cantidad considerable de mujeres que nunca han experimentado este tipo de dolor, lo que resalta la diversidad de experiencias dentro de la población femenina en relación con la ansiedad y la depresión.

## EVALUACIÓN DE LA INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LA FORMACIÓN DE IDENTIDAD Y AUTOESTIMA EN JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO.

**Gráfica 5. Población femenina que ha experimentado dolor por ansiedad o depresión, de acuerdo con la frecuencia. CDMX, 2020**



**Fuente: Elaboración propia con datos de INEGI, 2020**

Por último, podemos apreciar en la **Gráfica 6**, datos sobre el acceso a diferentes herramientas tecnológicas en los hogares de la Ciudad de México revela varios aspectos importantes. Los datos muestran que la gran mayoría de los hogares en la Ciudad de México tienen acceso a herramientas tecnológicas básicas. Por ejemplo, el 96.7% de los hogares tienen acceso a un televisor, el 98.5% tienen acceso a telefonía y el 99.7% tienen acceso a energía eléctrica. Esto indica una amplia disponibilidad de servicios básicos y tecnológicos en la región.

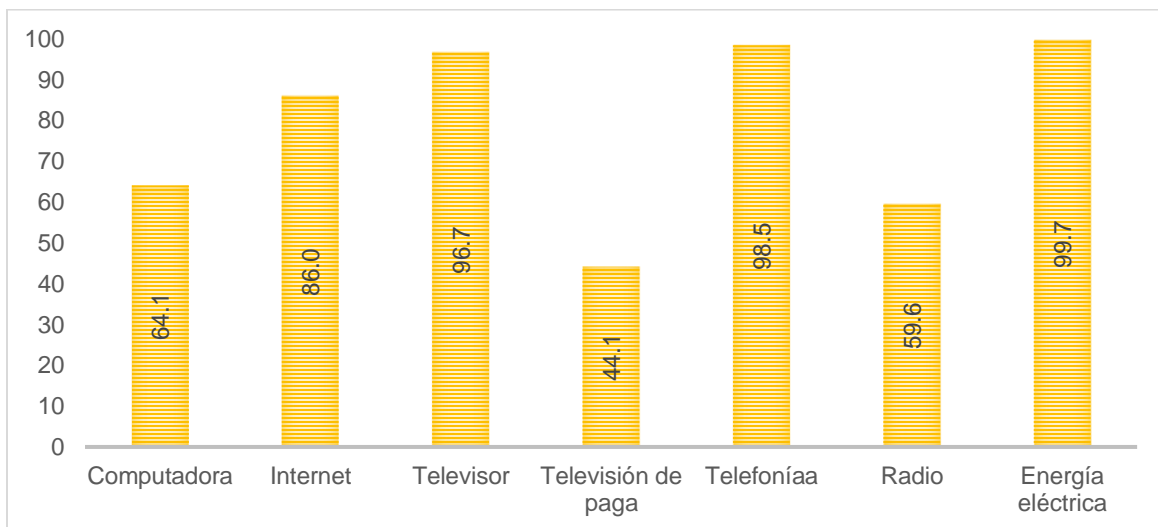
A pesar del acceso generalizado a herramientas tecnológicas básicas, existe una brecha digital evidente en el acceso a Internet y la televisión de paga. Mientras que el 86.0% de los hogares tienen acceso a Internet, solo el 44.1% tienen acceso a televisión de paga. Esta disparidad sugiere que aunque la mayoría de los hogares tienen acceso a la tecnología básica, no todos tienen acceso a servicios más

## EVALUACIÓN DE LA INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LA FORMACIÓN DE IDENTIDAD Y AUTOESTIMA EN JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO.

avanzados, lo que puede influir en su acceso a información, entretenimiento y oportunidades educativas y laborales.

A pesar de la alta penetración de algunas herramientas tecnológicas, como la telefonía y la energía eléctrica, aún hay margen para mejorar el acceso a otras herramientas, como Internet y la televisión de paga. Esto podría ser un área de enfoque para políticas y programas destinados a cerrar la brecha digital y garantizar que todos los hogares tengan acceso a herramientas tecnológicas que les permitan participar plenamente en la sociedad digital.

**Gráfica 6. Porcentaje de hogares que cuentan con acceso a diferentes herramientas tecnológicas, CDMX, 2020**



**Fuente: Elaboración propia con datos de INEGI, 2020**

La conexión entre los datos de acceso a herramientas tecnológicas y los datos de depresión en la Ciudad de México puede proporcionar perspectivas importantes sobre cómo la tecnología y el bienestar mental están relacionados. Dado que el acceso a Internet es fundamental en la vida moderna para acceder a información, recursos educativos, oportunidades laborales y servicios de salud mental, la brecha en el acceso a Internet puede influir en los niveles de depresión. Los hogares con



## **EVALUACIÓN DE LA INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LA FORMACIÓN DE IDENTIDAD Y AUTOESTIMA EN JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO.**

acceso limitado a Internet pueden experimentar dificultades para acceder a recursos y apoyo en línea para la salud mental, lo que podría contribuir a una mayor prevalencia de depresión en esas comunidades.

Aunque la televisión de paga no es una herramienta esencial para la vida diaria como lo es Internet, su disponibilidad puede influir en el bienestar emocional. La televisión de paga ofrece una variedad de programas y opciones de entretenimiento que pueden afectar el estado de ánimo de las personas. Por lo tanto, la falta de acceso a la televisión de paga podría limitar las opciones de entretenimiento y relajación de los individuos, lo que podría influir en su salud mental y contribuir a la depresión.

Se puede mencionar que se cumple la hipótesis de la investigación con los datos proporcionados, pues esto significa que existe una correlación significativa entre el acceso desigual a herramientas tecnológicas y los niveles de depresión en la Ciudad de México. Por ejemplo, si encontramos que las áreas con acceso limitado a Internet tienen tasas más altas de depresión, o si los hogares sin acceso a televisión de paga tienen una mayor prevalencia de depresión, esto respaldaría la hipótesis de que la brecha digital puede contribuir a los problemas de salud mental en la población. Además, si descubrimos que los hogares con acceso a servicios de salud mental a través de la telefonía tienen tasas más bajas de depresión, esto sugeriría que el acceso a recursos de apoyo puede ser un factor protector contra la depresión.

# **EVALUACIÓN DE LA INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LA FORMACIÓN DE IDENTIDAD Y AUTOESTIMA EN JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO.**

## **VIII. Conclusiones**

La investigación abordó varios análisis de los datos y discusiones mantenidas a lo largo de esta investigación sobre la influencia de las redes sociales en la formación de identidad y autoestima en jóvenes de la Ciudad de México, se han obtenido conclusiones significativas y reveladoras. Los datos recopilados indican una correlación directa entre el uso prolongado de las redes sociales y una disminución en la autoestima de los jóvenes. Se observa que aquellos que pasan más tiempo en plataformas como Facebook, Instagram o Twitter tienden a mostrar niveles más bajos de autoestima en comparación con aquellos que tienen un uso más moderado o limitado de estas herramientas. Este hallazgo destaca la importancia de promover un equilibrio saludable en el uso de las redes sociales para preservar la autoestima y el bienestar emocional de los jóvenes.

Además, se ha identificado que las interacciones en línea desempeñan un papel crucial en la formación de la identidad de los jóvenes. Aquellos que experimentan interacciones positivas y de apoyo en línea tienden a desarrollar una identidad más sólida y positiva, mientras que aquellos que enfrentan críticas o acoso en línea muestran una identidad más frágil y negativa. Este hallazgo resalta la importancia de fomentar un entorno en línea positivo y de apoyo que promueva la autoaceptación y la diversidad entre los jóvenes.

Asimismo, se observa una correlación entre el tipo de contenido consumido en las redes sociales y la autoimagen de los jóvenes. Aquellos que están expuestos a imágenes idealizadas, estándares de belleza poco realistas o contenido negativo tienden a tener una autoimagen más negativa y distorsionada. Por otro lado, aquellos que siguen cuentas o comunidades que promueven la diversidad, la aceptación y la autoaceptación muestran una autoimagen más positiva y realista. Estos hallazgos resaltan la importancia del contenido consumido en línea y la

## **EVALUACIÓN DE LA INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LA FORMACIÓN DE IDENTIDAD Y AUTOESTIMA EN JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO.**

necesidad de promover un entorno en las redes sociales que celebre la diversidad y fomente la autoaceptación entre los jóvenes.

Esta investigación ha proporcionado una comprensión profunda y matizada de cómo las redes sociales influyen en la formación de identidad y autoestima de los jóvenes en la Ciudad de México. Los hallazgos destacan la necesidad de promover un uso saludable de las redes sociales entre los jóvenes y de fomentar un entorno en línea positivo y de apoyo que promueva la autoaceptación y la diversidad. Estos resultados proporcionan una base sólida para futuros esfuerzos destinados a mejorar la experiencia en línea de los jóvenes y a promover su salud mental y bienestar en un mundo digital en constante evolución.

Después de examinar los problemas identificados en la investigación sobre la influencia de las redes sociales en la formación de identidad y autoestima en jóvenes de la Ciudad de México, se sugieren varias propuestas específicas para abordar estas preocupaciones de manera efectiva. En primer lugar, se propone implementar programas educativos que promuevan la alfabetización digital y la conciencia crítica entre los jóvenes. Estos programas podrían incluir sesiones informativas y talleres que enseñen a los jóvenes a identificar y gestionar el contenido negativo en línea, así como a reconocer las interacciones en las redes sociales que pueden afectar su autoestima.

Además, se propone fomentar un entorno en línea positivo y de apoyo mediante la implementación de campañas y actividades que promuevan la cultura del respeto y la aceptación en las redes sociales. Esto podría incluir la creación de comunidades en línea que celebren la diversidad y promuevan la autoaceptación, así como la implementación de políticas de moderación que combatan el acoso y la intimidación en línea. Proporcionar recursos de apoyo y orientación es otra propuesta clave, donde se busca ofrecer a los jóvenes acceso a líneas de ayuda y servicios de asesoramiento en línea donde puedan obtener ayuda y orientación sobre cómo

## **EVALUACIÓN DE LA INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LA FORMACIÓN DE IDENTIDAD Y AUTOESTIMA EN JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO.**

manejar los problemas relacionados con su identidad y autoestima en el entorno digital.

Además, es fundamental impulsar la investigación y la colaboración interdisciplinaria para abordar este problema de manera integral. Se sugiere fomentar la investigación continua sobre el impacto de las redes sociales en la salud mental de los jóvenes y promover la colaboración entre diferentes disciplinas, como la psicología, la sociología y la tecnología.

Finalmente, sensibilizar a los padres y educadores es esencial para promover un uso saludable y positivo de las redes sociales entre los jóvenes. Se propone proporcionar recursos y herramientas a los padres y educadores para ayudarlos a guiar a los jóvenes de manera segura y responsable en el mundo digital, lo que podría incluir talleres de capacitación, materiales educativos y campañas de sensibilización sobre los riesgos y beneficios de las redes sociales. Estas propuestas específicas tienen como objetivo abordar los problemas identificados en la investigación y contribuir a promover un entorno en línea más seguro, positivo y enriquecedor para los jóvenes de la Ciudad de México.

La nueva agenda de investigación se enfoca en comprender más profundamente el impacto de las redes sociales en la salud mental y el bienestar de los jóvenes, así como en identificar estrategias efectivas para mitigar los efectos negativos y promover un uso saludable de estas plataformas. En primer lugar, se propone investigar en mayor profundidad los mecanismos psicológicos involucrados en la relación entre el uso de las redes sociales y la autoestima de los jóvenes. Esto podría incluir estudios longitudinales que sigan a los jóvenes a lo largo del tiempo para examinar cómo los patrones de uso de las redes sociales se relacionan con cambios en su autoestima y bienestar emocional.

## **EVALUACIÓN DE LA INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LA FORMACIÓN DE IDENTIDAD Y AUTOESTIMA EN JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO.**

Además, se propone explorar más a fondo el papel de las interacciones en línea en la formación de la identidad de los jóvenes. Esto podría incluir investigaciones cualitativas que examinen las experiencias individuales de los jóvenes en las redes sociales y cómo estas experiencias influyen en su sentido de sí mismos y en su identidad en línea. También se sugiere investigar las diferencias individuales en la forma en que los jóvenes responden a las interacciones en línea, lo que podría ayudar a identificar estrategias personalizadas para promover una identidad positiva en el entorno digital.

Otro aspecto importante de la nueva agenda de investigación es examinar cómo las características específicas de las redes sociales y las plataformas digitales influyen en su impacto en la salud mental de los jóvenes. Esto podría incluir investigaciones comparativas que comparen el impacto de diferentes tipos de redes sociales (por ejemplo, Facebook, Instagram, Twitter) en la autoestima y la identidad de los jóvenes, así como estudios sobre cómo características específicas de las plataformas, como los algoritmos de recomendación y los mecanismos de retroalimentación social, influyen en el comportamiento y el bienestar de los jóvenes en línea.

En este sentido, se puede plantear a forma de nueva agenda de investigación el siguiente título: **"Análisis del Impacto del internet la Salud Mental y el Desarrollo Personal de la Juventud en la Ciudad de México"**

Este título refleja la importancia de investigar cómo las redes sociales afectan no solo la identidad y la autoestima de los jóvenes, sino también su salud mental y su desarrollo personal en general. En un mundo cada vez más conectado digitalmente, comprender los efectos de estas plataformas en la juventud es crucial para abordar los desafíos emergentes relacionados con la salud mental y el bienestar emocional. Este estudio podría arrojar luz sobre cómo las redes sociales pueden influir en la percepción de sí mismos de los jóvenes, así como en su salud mental en general,

## **EVALUACIÓN DE LA INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LA FORMACIÓN DE IDENTIDAD Y AUTOESTIMA EN JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO.**

proporcionando información valiosa para diseñar intervenciones y políticas que promuevan un uso saludable y positivo de las redes sociales entre la juventud.

## **EVALUACIÓN DE LA INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LA FORMACIÓN DE IDENTIDAD Y AUTOESTIMA EN JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO.**

### Posibles soluciones

Para abordar la problemática planteada en la investigación sobre la influencia de las redes sociales en la formación de identidad y autoestima en jóvenes de la Ciudad de México, se pueden proponer varias soluciones:

1. Promover la alfabetización digital y la educación emocional: Se deben desarrollar programas educativos que enseñen a los jóvenes a utilizar las redes sociales de manera crítica y responsable, al tiempo que se les brinde educación emocional para fortalecer su autoestima y habilidades de afrontamiento frente a las presiones en línea.
2. Fomentar un entorno en línea positivo: Es fundamental promover una cultura digital que celebre la diversidad, el respeto y la inclusión en las redes sociales. Esto implica la implementación de políticas de moderación efectivas para combatir el acoso y el discurso de odio en línea, así como el fomento de comunidades en línea que promuevan la autoaceptación y el apoyo mutuo.
3. Facilitar el acceso a recursos de apoyo: Se deben proporcionar a los jóvenes acceso a recursos de apoyo en línea, como líneas de ayuda y servicios de asesoramiento, donde puedan obtener orientación y apoyo emocional para manejar los desafíos relacionados con su identidad y autoestima en el entorno digital.
4. Fomentar la participación activa de los padres y educadores: Los padres y educadores juegan un papel crucial en la promoción de un uso saludable de las redes sociales entre los jóvenes. Se deben proporcionar recursos y herramientas para ayudarlos a guiar a los jóvenes en el mundo digital y fomentar la comunicación abierta sobre los desafíos y riesgos en línea.



# **EVALUACIÓN DE LA INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LA FORMACIÓN DE IDENTIDAD Y AUTOESTIMA EN JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO.**

## **IX. Bibliografía**

American Psychiatric Association. Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales: DSM-5. Editorial Médica Panamericana., 2018, <https://www.psicologia-online.com/tipos-de-ansiedad-y-sus-sintomas-6266.html>.

“Costos médicos directos por intento de suicidio en pacientes del hospital mental de Antioquia, Colombia”. National Library of Medicine, el 10 de octubre de 2018, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6398321/>.

Día Mundial de la Salud Mental: la depresión es el trastorno mental más frecuente. el 9 de octubre de 2012, [https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=7305:2012-dia-mundial-salud-mental-depresion-trastorno-mental-mas-frecuente&Itemid=0&lang=es#gsc.tab=0](https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=7305:2012-dia-mundial-salud-mental-depresion-trastorno-mental-mas-frecuente&Itemid=0&lang=es#gsc.tab=0).

Felman, Adam. “Salud mental: Definición, trastornos comunes, primeras señales y más”. Medical News Today, el 2 de diciembre de 2020, <https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/salud-mental>.

Fernández, Andrea. “Tipos de ansiedad y sus síntomas”. Psicología-Online, el 4 de julio de 2023, <https://www.psicologia-online.com/tipos-de-ansiedad-y-sus-sintomas-6266.html>.

IMSS. “Salud Mental”. Acercando el IMSS al Ciudadano, el 21 de junio de 2023, <https://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/salud-mental>.

INEGI. Tasa de casos nuevos de enfermedades sobre trastornos mentales y del comportamiento seleccionados y entidad federativa según sexo, serie anual de

## **EVALUACIÓN DE LA INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LA FORMACIÓN DE IDENTIDAD Y AUTOESTIMA EN JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO.**

2014 a 2021. 2021, [https://www.inegi.org.mx/app/tabulados/interactivos/?pxq=Salud\\_Mental\\_05\\_101eeb31-ab5d-4238-899b-47a8d85786cc](https://www.inegi.org.mx/app/tabulados/interactivos/?pxq=Salud_Mental_05_101eeb31-ab5d-4238-899b-47a8d85786cc).

INEGI. Salud mental. 2022, <https://www.inegi.org.mx/temas/salud/>

Mayo Clinic. "Salud mental: qué es normal y qué no". Estilo de vida saludable. Salud del adulto, el 14 de diciembre de 2021, <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/mental-health/art-20044098>.

Medline Plus. "Salud mental". Temas Salud Mental, <https://medlineplus.gov/spanish/mentalhealth.html#:~:text=Factores%20biol%C3%B3gicos%2C%20como%20los%20genes,f%C3%ADsica%20y%20consumo%20de%20sustancias>.

Mental Health Information. Mental Health Information. septiembre de 2022, <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/espanol/el-cuidado-de-su-salud-mental/el-cuidado-de-su-salud-mental>.

OMS. Suicidio. el 17 de junio de 2021, <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/suicide>.

OMS. "Salud mental: fortalecer nuestra respuesta". Centro de prensa, el 21 de junio de 2023, <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.

OPS. "Salud Mental". Temas, el 21 de junio de 2023, <https://www.paho.org/es/temas/salud-mental>.

Ortuño, Felipe. "Esquizofrenia". Clínica Universidad de Navarra, julio de 2023, <https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/esquizofrenia>.

## **EVALUACIÓN DE LA INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LA FORMACIÓN DE IDENTIDAD Y AUTOESTIMA EN JÓVENES DE LA CIUDAD DE MÉXICO.**

Roldán, María José. “Etapa Infantil”. La importancia de una buena salud mental en la primera infancia (y durante toda la vida), <https://www.etapainfantil.com/importancia-buena-salud-mental-primer-infancia>.

Secretaría de Salud. 2o Diagnóstico Operativo de Salud Mental y Adicciones. 2022, [file:///C:/Users/3PW97LA\\_RS5/Downloads/SAP-DxSMA-Informe-2022-rev07jun2022.pdf](file:///C:/Users/3PW97LA_RS5/Downloads/SAP-DxSMA-Informe-2022-rev07jun2022.pdf).

“TRASTORNO DE ANSIEDAD PROVOCADO POR SUSTANCIAS PSICOACTIVAS”. Behavioral Psychology, vol. 17, 2009, pp. 155–68, [https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2020/04/08.Irurtia\\_17-10a-1.pdf](https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2020/04/08.Irurtia_17-10a-1.pdf).

Unicef. “Siete mitos sobre la salud mental. Separar la realidad de la ficción”. Unicef, el 11 de julio de 2023, <https://www.unicef.org/parenting/es/salud-mental/siete-mitos-sobre-salud-mental>.

Es una investigación de análisis del Partido Acción Nacional en la Ciudad de México.  
Registro ante el Instituto Nacional de Derechos de Autor en trámite  
Partido Acción Nacional en la Ciudad de México  
Durango No. 22, Col. Roma, C.P. 06400, México, CDMX.