



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**

---

---

**FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA**

**CARRERA DE PSICOLOGÍA**

**RELACIÓN ENTRE AUTOESTIMA, DEPRESIÓN  
Y CONDUCTAS DE RIESGO EN MEDIOS VIRTUALES**

**T E S I S  
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA  
P R E S E N T A**

**SANTILLÁN FLORES ALONDRA**

**JURADO DE EXAMEN**

**DIRECTORA: DRA. MARÍA DEL PILAR MÉNDEZ SÁNCHEZ**

**COMITÉ:**

**DR. JOSÉ MANUEL GARCÍA CORTÉS**

**DR. RAFAEL PEÑALOZA GÓMEZ**

**DR. RUBÉN ANDRES MIRANDA RODRÍGUEZ**

**MTRO. LEONEL ROMERO URIBE**



**Investigación realizada gracias al programa UNAM-PAPIIT IN306821**

**Ciudad de México, abril 2024**



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

<b>Índice</b>	
<b>Resumen</b> .....	5
<b>Introducción</b> .....	6
<b>Desarrollo en la adolescencia</b> .....	8
<b>Autoestima</b> .....	12
<b>Depresión</b> .....	16
<b>Causas y síntomas de la depresión</b> .....	17
<b>Teorías sobre la depresión</b> .....	18
<b>La teoría de la indefensión aprendida y su reformulación</b> .....	19
<b>Teoría cognitiva de Beck</b> .....	20
<b>Teorías biológicas de la depresión</b> .....	22
<b>Conductas de riesgo en medios virtuales</b> .....	24
<b>Redes sociales</b> .....	26
<b>Facebook</b> .....	27
<b>Instagram</b> .....	28
<b>TikTok</b> .....	31
<b>Prácticas y riesgos</b> .....	33
<b>Sexting</b> .....	33
<b>Grooming</b> .....	35
<b>Ghosting</b> .....	36
<b>Robo de identidad</b> .....	38
<b>Ciberacoso</b> .....	40
<b>Retos virales</b> .....	41
<b>Adicción a las redes sociales</b> .....	43
<b>Depresión, autoestima y conductas de riesgo en medios virtuales</b> .....	45
<b>Justificación</b> .....	47
<b>Pregunta de investigación</b> .....	48
<b>Objetivo</b> .....	48
<b>Hipótesis</b> .....	48
<b>Definición conceptual</b> .....	48
<b>Definición operacional</b> .....	49
<b>Tipo de investigación</b> .....	49
<b>Diseño</b> .....	49

<b>Método</b> .....	50
<b>Participantes</b> .....	50
<b>Instrumentos</b> .....	51
<b>Procedimiento</b> .....	52
<b>Consideraciones éticas</b> .....	52
<b>Discusión</b> .....	56
<b>Conclusiones</b> .....	58
<b>Limitaciones</b> .....	60
<b>Referencias</b> .....	61

## **Agradecimientos**

Agradezco al proyecto PAPIIT IN306821, por proporcionar los recursos que fueron incentivo y motivación para explorar el campo de investigación, así como para la realización de este proyecto de tesis.

Un especial agradecimiento a la Dra. María del Pilar Méndez Sánchez, por su dirección, sus conocimientos y valiosas aportaciones en este proceso; al Dr. Rafael Peñaloza Gómez, al Dr. José Manuel García Cortés, al Dr. Rubén Andrés Miranda Rodríguez y al Mtro. Leonel Romero Uribe por su orientación y su experiencia, sin su importante colaboración no se habría logrado este proyecto.

Principalmente a mis padres José Santillán y Yolanda Flores, por haberme formado con buenos valores y sentimientos, mismos que me han traído al lugar en el que estoy; sin su amor, su apoyo no lo habría logrado, expreso mi admiración y gratitud a Issa, mi hermana mayor, por ser mi ejemplo de valentía, perseverancia y responsabilidad; a mis hermanas Carito y Ceci por cada risa y por ser mis cómplices en todo; a mi tía Estelita a Manis y Cheri por sus consejos, su amor y su confianza depositada en mí.

A mi pareja, por ser el apoyo que con su amor no me dejó rendirme y me motivó a lograr mis objetivos a nivel personal, profesional y sentimental; a su familia por incluirme en la suya y aportar lo que estuviera a su alcance hasta terminar esta meta.

A mi alma mater, la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, por cobijarme a lo largo de mi formación profesional, por los conocimientos adquiridos en sus instalaciones y las experiencias únicas que solo en ella pude recibir.

No me resta más que decir ¡Eben-Ezer!

## Resumen

En la actualidad, la sociedad está rodeada de tecnología que se conforma en parte por los medios virtuales, los cuales permiten la comunicación a través de la distancia; a pesar de los beneficios aportados por la innovación, existen consideraciones que se deben tomar en cuenta para evitar los riesgos que puedan darse en los medios virtuales, sobre todo en los adolescentes que se encuentran en una etapa que conlleva cambios físicos, biológicos y emocionales que influyen de manera significativa en la autoestima y la salud psicológica de los mismos. Por ello el objetivo de esta investigación fue estudiar la relación entre la autoestima, la depresión y las conductas de riesgo en medios virtuales. Se analizó una muestra no probabilística de 280 jóvenes entre 14 y 17 años con una desviación estándar de 1.047, pertenecientes a grupos estudiantiles y usuarios de medios virtuales, siendo 278 participaciones presenciales y 2 virtuales. Se realizó la aplicación de los siguientes instrumentos: la Escala de Conductas de Riesgo y protección en medios de comunicación virtual, la Escala de Autoestima de Rosenberg y el Inventario de Depresión de Beck. Los resultados son coherentes con el objetivo al encontrar que hay una relación estadísticamente significativa entre ansiedad, depresión y conductas de riesgo en medios virtuales en jóvenes, concluyendo que los adolescentes se encuentran vulnerados para ser víctimas o victimarios de las conductas de riesgo siendo la autoestima y/o la depresión factores relevantes para considerar en el desarrollo de los jóvenes que buscan satisfacer un sentido de pertenencia.

## Introducción

De acuerdo con la OMS (2023) se continúa trabajando para que el tema de la salud mental obtenga mayor atención, aumentando la divulgación de información, profundización en el estudio que permita mejorar la calidad de vida de los individuos de manera global. En este sentido, son los grupos y la interacción de sus integrantes los que juegan un rol imprescindible al tener el potencial de impactar tanto positiva como negativamente la salud mental de cada individuo en un espacio físico y virtual (Acuña, 2022). Por lo tanto, el objetivo de esta investigación fue conocer la relación entre la autoestima, la depresión y los medios virtuales en adolescentes.

Dentro del primer apartado de este escrito se encuentra una descripción de la adolescencia que es entendida como un proceso transitorio entre la infancia y la juventud, la cual trata no únicamente de un proceso biológico aislado, sino que se compone también de factores sociales y psicológicos que juegan un papel importante en el desarrollo (Falcón, 2018).

En el siguiente apartado, se encuentra a la autoestima, que es conocida como el autoconcepto que tienen los individuos y que se va desarrollando conforme la relación entre el crecimiento del individuo y su contexto sociocultural resultando en el desarrollo de una autoestima positiva o negativa (Weiss, 2018). Se describe también en este apartado a la autoestima en consecuencia del uso de la tecnología durante la adolescencia.

En un posterior apartado se incluye al concepto de la depresión el cual se entiende como un trastorno grave con manifestaciones afectivas, cognitivas, conductuales y sociales que llega a deteriorar en gran medida las distintas esferas de un ser humano (Abd-Alrazaq et al., 2023). Dentro del mismo, se describen datos relacionados con la depresión y el uso de los medios virtuales.

En el apartado siguiente se habla de los medios virtuales ya que las dinámicas de interacción social evolucionaron con el uso de las innovaciones tecnológicas de información y comunicación al abrir paso de nuevas técnicas de socialización e interacción que permitieron a cada individuo hacer del mundo, un

mundo más grande y retroalimentado por medio de la virtualidad (Ramos et al., 2018).

Cabe destacar que las conexiones virtuales se han convertido en un asunto que causa desasosiego alrededor del mundo, pues su prevalencia es del 6.3% en China y a nivel mundial más de 4.5 billones de personas se sumergen en las atracciones del internet siendo las redes sociales el grupo de mayor interés, pues cuenta con 3.8 billones de usuarios (Bedoya, 2021). En México se encuentra dentro de los datos proporcionados por el INEGI (2023), los mexicanos acceden a internet un 75.6%, es decir, 88.6 millones de personas al día, asimismo el 66.4% de las familias mexicanas cuentan con una red wifi en sus hogares, otro 96.8% cuenta con un dispositivo móvil con el que acceden a internet, siendo el 51.7% mujeres y un 48.3% hombres quienes ocupan internet.

En continuación, dentro del posterior apartado se hace referencia a las conductas de riesgo en medios virtuales, describiéndose las prácticas de riesgo realizadas por adolescentes en el uso de los medios virtuales, sus herramientas y las potenciales consecuencias de dichas prácticas en los adolescentes y demás usuarios de los medios virtuales.

Como apartado final dentro del orden teórico, se encuentra un apartado el cual describe estudios que refieren a las variables abarcadas en este estudio, encontrando relaciones entre las variables y datos relevantes para este estudio cuyo objetivo fue encontrar la relación entre la autoestima, la depresión y los medios virtuales en adolescentes. Siendo así que, en los posteriores apartados se describe la metodología, el procedimiento, resultados y conclusiones de este estudio con el fin de contribuir al entendimiento del desarrollo íntegro del adolescente en el uso de los medios virtuales.

## **Desarrollo en la adolescencia**

El término adolescencia proviene del latín "adolescere" que traducido a significa imperfección o crecimiento y marca la transición de la pubertad hacia la edad adulta temprana caracterizándose principalmente por cambios físicos, sociales, emocionales y psicológicos. (Iglesias, 2013).

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 2023, se estima que la adolescencia se da entre los 10 y 19 años, en este periodo de vida se hacen evidentes las características y necesidades que experimentan los individuos en dicha transición. A partir del criterio de salud pública, los adolescentes representan una parte sustancial de la población por ser individuos que gracias a su condición biológica poseen la capacidad de reproducirse.

La adolescencia se presenta en tres etapas; la primera se conoce como adolescencia primera y se sitúa entre los 10 y 13 años de edad, donde la principal característica son los primeros signos de carácter sexual; la segunda se refiere a aquellos individuos entre los 14 y 17 años, fase en la cual se va creando un criterio propio lo que puede provocar diferencias y conflictos familiares; la última fase comprende de los 18 a los 21 años, es en este periodo que se adquiere conciencia y sentido de responsabilidad así como la aceptación de los valores inculcados por la familia (Güemes et al., 2017).

A continuación, se presentan los cambios a los que se enfrentan los individuos que se encuentran en la transición de pubertad a adolescencia. En primer lugar se encuentran los cambios corporales, de los cuales se destacan los cambios hormonales que son la consecuencia de la elevación de estrógenos y andrógenos, lo que conlleva a la aparición de caracteres sexuales, es decir, aparición y distribución de vello, aumento de masa muscular; en el caso de las mujeres la aparición de la menstruación, aumento de glándulas mamarias y ensanchamiento de caderas; en los varones ocurre el cambio de voz, la cual se torna más grave y en ambos casos cabe la posibilidad de presentar acné (Pedreira, 2000).

En segundo lugar, están los cambios emocionales que pueden ser modificados a lo largo de la etapa. Por ejemplo, la irritabilidad genera cambios de felicidad a tristeza en cuestión de minutos como consecuencia de los cambios hormonales, así como la búsqueda de aceptación en sus grupos de iguales. Asimismo, la construcción de la autoimagen influye en gran medida en los cambios drásticos de humor, pues en esta etapa del desarrollo el raciocinio se ve desafiado por las demandas del entorno y la transición de ya no ser niño y tampoco ser un adulto joven (Guzmán, 2017).

En cuanto a la esfera cognitiva, la adolescencia se caracteriza por poseer la capacidad de conocimiento abstracto, comenzando a cuestionar de manera más profunda las conductas y enseñanzas del mundo que los rodea, lo que permite desarrollar sus propios criterios y opiniones respecto a temas que se dan en la vida cotidiana, académica y política. En esta también se ve involucrada la formación de identidad personal y enfrentamiento a decisiones que marcaran de alguna manera el futuro de los adolescentes, a partir de ahí se deriva la formación de su identidad, comenzando a planificar las cosas que desean para su futuro, las variaciones que se dan en esta área conllevan los cambios en la esfera emocional y conductuales (Guzmán, 2017).

Respecto al factor social, las relaciones sociales se vuelven cruciales para el desarrollo, y, por ende, las amistades que se crean adquieren mayor importancia, ya que en la búsqueda de identidad generan vínculos con aquellos con los que se comparte ideas, gustos, hobbies, intereses y valores. Asimismo, comienzan a darse las primeras relaciones románticas que tienen el potencial de impactar positiva o negativamente en la percepción de sí mismos y en su bienestar emocional (Gaete, 2015).

De acuerdo con Gaete (2015), es común durante la etapa adolescente enfrentarse a desafíos y riesgos como las presiones que se presentan en los grupos sociales como la insistencia al uso de sustancias psicodélicas o al alcohol u otras conductas nocivas para el adolescente, a las cuales puede ceder con tal de pertenecer a un grupo y generar una identidad aceptada socialmente. Sin embargo, menciona también que, si el adolescente se siente incomprendido o rechazado por la familia u otros círculos sociales se pueden desencadenar ocasionalmente episodios de ansiedad y depresión o bien baja autoestima; por tal razón es relevante tomar en cuenta que las redes de apoyo son la base para el sano desarrollo de la vida adolescente, la comunicación y el apoyo representan los pilares que ayudan a hacer frente a los conflictos que se presentan en determinado momento.

La adolescencia es una etapa imprescindible en el desarrollo de los individuos puesto que en esta etapa surge la búsqueda de identidad y la construcción de una autoestima que puede perdurar a lo largo de la vida adulta por lo que, los cambios internos y externos que acontecen durante este periodo de vida pueden impactar significativamente, exponiendo así a los adolescentes a generar una baja autoestima (Falcón, 2018).

De acuerdo con la investigación de Rodríguez y Caño en 2012, se considera que la adolescencia temprana está estrechamente relacionada con la autoestima, situación en la cual, los individuos son más vulnerables a las críticas de los demás concibiéndose a sí mismos como insuficientes alterando su estabilidad emocional, esta investigación muestra que los adolescentes cuya autoestima es inferior resultan más susceptibles a los acontecimientos de la vida cotidiana.

En este sentido, ante la intención de ser aceptados y al recibir rechazo por parte de los otros, los adolescentes tienden vulnerar de algún modo su estabilidad e integridad psicológica. Destacándose aquí la preocupación intensa por la imagen corporal, los sentimientos de inferioridad, el aislamiento social entre otras formas de vulneración a la autoestima. No obstante, las circunstancias que experimentan los adolescentes que desencadenan baja autoestima, son razón suficiente para considerar que son un potencial detonante para la ideación suicida u otras conductas riesgosas. (Falcón, 2018).

Por lo anterior, es relevante el buscar construir una autoestima sana en los adolescentes con el fin de asegurar un óptimo y sano desarrollo. En este sentido, se da hincapié en el entendimiento de la autoestima, sus características, definiciones y su impacto en el desarrollo del adolescente tanto en la obtención de una autoestima positiva como negativa.

## **Autoestima**

Se considera a la autoestima como evaluación subjetiva del valor que se dan las personas a sí mismas; esta se desarrolla mediante la convivencia con otros individuos, dichas acciones dan paso a la creación de la idea de ser importante y aceptado ante los demás, de la misma manera se fomenta a través de los diversos reconocimientos y logros que una persona se proponga, en otras palabras, la autoestima es la interpretación que cada individuo se atribuye y está relacionada con los juicios valorativos (Naranjo, 2007).

De tal manera, la autoestima se compone de las áreas social, personal, académica y física, los resultados que dan dichos factores fluyen de acuerdo con el éxito o fracaso que las personas podrían afrontar, de manera que se provoca en los jóvenes una estrategia que le permita la adaptación o por el contrario un desajuste en el manejo de las circunstancias, encaminando así hacia una autoestima ya sea alta o baja (Vidal et al., 2022).

También se entiende que la autoestima es el juicio de valor dado hacia sí mismo, esta puede ser positiva o negativa, la tendencia alta es la medida en la que un individuo se agrada, se trata de una actitud positiva, de seguridad y aceptación sobre uno mismo, de lo contrario, una actitud de rechazo, es decir, no aceptarse se refiere a una autoestima negativa, en esta, se siente poco valioso, sin éxito o bien se refleja como fracaso en cualquiera de los factores que integran el concepto de autoestima (Weiss, 2018).

Asimismo, la autoestima se clasifica en autoestima negativa cuya característica principal es la desvalorización que el individuo tiene por sí mismo, razón por la cual se menosprecia y subestima; en la autoestima positiva a diferencia de la anterior, se observa en el individuo una sobrevalorización, posee actitudes pretenciosas y pensamientos de ser mejor que los demás, por lo que se sitúa por encima de todos; en la autoestima negativa la persona logra aceptarse en un mínimo porcentaje y la autoestima positiva donde se hace presente la aceptación

consciente de fortalezas y debilidades que lo conforman como ser humano (Encarnación et al., 2021).

En la década de los ochenta se destacó una teoría relacionada con la autoestima, ya que durante esa época los aportes de William James redactados en el libro Principios de la Psicología (1890) resultaron relevantes puesto que dieron paso las primeras investigaciones referentes al factor del desarrollo potencial de las personas, dejando claro que éste es fundamental para una vida plena. Posteriormente Abraham Maslow, fundador de la psicología humanista, afirmó que la autoestima es una teoría de auto realización, cuyo fundamento es que cada individuo está conformado por una naturaleza con necesidades a resolver, de acuerdo con este autor, cuando un ser humano logra satisfacer elementos básicos de la vida es porque ha conseguido cierto nivel de madurez (Hilary, 2019).

Siguiendo la misma línea del humanismo, Carl Rogers, representante de la psicología humanista, propuso que la causa de múltiples situaciones conflictivas en las personas es la falta de valoración y el autodesprecio, cabe resaltar que, de acuerdo con Rogers, cada ser humano tiene un "yo positivo" que con frecuencia permanecer oculto sin posibilidad alguna de desarrollarse (Rogers, 1992).

Otro autor que entiende a la autoestima desde una perspectiva basada en actitudes es Morris Rosenberg, pues en 1960 destacó que todos los pensamientos y sentimientos que posee una persona son parte de ésta, inclusive la autoeficacia y la auto identidad forman parte del concepto de sí mismo. El interés de Rosenberg por la autoestima fue tan grande que realizó la escala que lleva su nombre para medirla de manera rápida en 1965, su instrumento fue dirigido inicialmente a adolescentes, sin embargo, después su uso se generalizó a los adultos, la escala consta de 10 enunciados relacionados con la satisfacción que cada persona tiene de sí misma (Góngora y Casullo, 2009).

De acuerdo con González y contribuidores (2021), la construcción de identidad forma parte de la autoestima y viceversa, aunado a que en la actualidad ésta se abre camino en el ámbito virtual, dentro del cual los usuarios de las redes sociales crean una personalidad la cual manejan de acuerdo con lo que desean mostrar o bien, omitir lo que no desean exponer con base en sus propios criterios, valores e ideales. La creación de un círculo de amigos en virtud de plataformas sociales con las que se interactúa intenta reflejar una imagen según la idea que se tiene de sí mismo. Asimismo mencionan que, los seres humanos son víctimas de la necesidad intrínseca de realizar constantes comparaciones con sus iguales cuyo objetivo es el de realizar una autoevaluación que satisfaga sus deseos de aceptación individual y social, cuando los resultados no son los buscados, el individuo puede comenzar a disminuir su autoestima con actitudes que se encaminen hacia la “perfección”, la cual si no es conseguida por el individuo, da la posibilidad de mayores afectaciones en el individuo, trayendo consigo nuevos rasgos, conductas o actitudes que puedan detonar en trastornos tales como la ansiedad o la depresión.

Los jóvenes como los principales usuarios de los medios virtuales, en su construcción de identidad buscan en redes sociales reforzadores sociales como “likes” o seguidores, los cuales repercuten en la idea de agrado o rechazo entre los grupos donde se desenvuelve; influyendo en la autoestima ya sea de modo favorable o negativo. El deseo de aceptación ante la sociedad abre paso a caer en conductas adictivas que expone al adolescente a los riesgos potenciales y, en la ardua búsqueda de aceptación, los jóvenes se encuentran en su mayoría con opiniones o relaciones (virtuales) lastimosas que generan un decaimiento en el estado anímico, pues la desaprobación puede tener consecuencias desagradables para el individuo como celos, envidia, insomnio, preocupación excesiva, temor y desesperación o FOMO (*fear of missing out* o miedo a perderse algo) por dejar pasar oportunidades de generar interacción en redes sociales, así como el abandono de actividades saludables en la vida cotidiana (Bedoya, 2021).

En este punto cabe mencionar la investigación realizada por Nuñez y colaboradores en 2021 donde se menciona que la violencia entre jóvenes por medio de dispositivos electrónicos (ciberagresión: suplantación, visual-sexual, verbal y exclusión) y las consecuencias en la autoestima en las víctimas de ella (cibervíctimas) son similares a la victimización tradicional, es decir que, tanto la cibervictimización como la victimización tradicional tienen efecto negativo sobre la autoestima. Asimismo, menciona que, hay un predominio en el porcentaje en adolescentes con cibervictimización sobre adolescentes con victimización tradicional. Por otro lado, se encontró correlación entre la victimización de tipo tradicional y la cibervictimización con la ansiedad social, así como con la autoestima, en específico se encontró que, a los adolescentes víctimas de violencia tradicional y ciberagresión presentan mayor ansiedad social y menor autoestima. Sin embargo, aclara que la autoestima se ve mayormente afectada en las víctimas de violencia tradicional que en las víctimas de ciberagresión, mas no disminuye la importancia del impacto sobre la autoestima de las cibervíctimas, sugiriendo métodos de prevención en ambos tipos de victimización con el fin de evitar un impacto negativo en la salud mental de los adolescentes.

No menos importante, en el ámbito de la salud mental se identifican a los trastornos psicológicos como una preocupación de salud pública, entre ellos se encuentra a la depresión que tiene una relación significativa con la autoestima (Sánchez et al., 2022). Por ello, es relevante comprender la definición y componentes de la depresión con el fin de obtener un panorama amplio en el análisis del estudio del adolescente en el uso de los medios virtuales.

## Depresión

En el conocimiento popular se considera que tener depresión significa estar triste y que es cuestión de “echarle ganas” para salir de ese trastorno del estado de ánimo, sin embargo, la depresión no se limita a un solo estado anímico, ya que ésta trae consigo sensaciones negativas, para comprender mejor se señala que el sentirse desanimado o perder interés por lo que antes causaba gran pasión es un indicativo de que se comienza a experimentar depresión. Estar atento a las señales permite que se atienda, de lo contrario puede ir aumentando con el paso de los días, es importante considerar que la depresión es una enfermedad que es más frecuente de lo que se cree y no respeta edad o género (González et al., 2014).

La depresión se considera un trastorno grave que tiene manifestaciones afectivas, cognitivas, conductuales y sociales, su duración puede ser temporal de alrededor de dos semanas o duradero a lo largo de toda la vida. La depresión llega a deteriorar en gran medida las distintas esferas de un ser humano, influencia negativamente la manera de actuar, altera la experimentación de emociones o ideas sobre sí mismo, modificando negativamente el funcionamiento interpersonal (Abd-Alrazaq et al., 2023).

De acuerdo con la quinta edición del *Diagnostic Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-5) publicada en 2013, la depresión se define como un trastorno del estado del ánimo cuyas principales características son la alteración del humor, temporalidad y origen sintomático. La depresión dentro del DSM-V tiene una clasificación particular distinguiéndose el trastorno depresivo mayor, trastorno distímico y trastornos bipolares (Fernando y Jaramillo, 2015).

En México, los primeros indicativos para el estudio de los trastornos psiquiátricos y su prevalencia los dio la Encuesta Nacional de Epidemiología Psiquiátrica (financiada por el Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz), señaló que el 9.2% de los mexicanos sufrieron algún trastorno afectivo en su vida. Asimismo, señaló que la depresión afecta a 2.8% de niños menores de 13 años y a 5.6% de adolescentes entre los 13 y 18 años y que la depresión ocupa el primer lugar de discapacidad para las mujeres y el noveno para los hombres (Medina et al, 2003).

La depresión afecta a más de 450 millones de personas en el mundo, viéndose como un trastorno que no involucra únicamente al sector de la salud mental, puesto que también aumenta la carga de morbilidad a nivel mundial ya que, en el sentido físico, cerca del 13% de las enfermedades se asocian con los trastornos de salud mental (Corea Del Cid, 2021).

### **Causas y síntomas de la depresión**

Los signos de la depresión se pueden agrupar para facilitar su estudio, los grupos encontrados son los siguientes: signos del área cognitiva (alteraciones del pensamiento, dificultad para concentrarse, fallas en la memoria o ideas negativas de muerte o suicidio, dificultad para tomar decisiones, enlentecimiento del pensamiento), signos afectivos (sentimientos de irritabilidad, culpa, disforia, apatía, pérdida de interés en lo que antes encontraba agradable, aislamiento o pasividad, sentimiento de culpa e inutilidad), signos conductuales (alteraciones en las rutinas de sueño, irrupciones en los patrones alimenticios, modificación de las rutinas establecidas, capacidad disminuida para interactuar y funcionar en el hogar y/o en el trabajo) y signos somáticos (cefaleas, pérdida de apetito o alteraciones en el sueño) (López, 2022).

Por otro lado, las causas de la depresión son diversas, los patrones depresivos son usualmente correspondientes a un suceso vital específico como la pérdida de un ser querido. Otros patrones señalan a las relaciones con los padres y cuidadores del individuo, pues establecen aptitudes al sujeto para afrontar la vida. Las pautas de crianza son relevantes puesto que mantener satisfechas las necesidades fisiológicas y emocionales repercute en individuos mayormente adaptables. En Latinoamérica, se ha dado relevancia a las pautas de crianza diferenciadas por el género en niños con síntomas depresivos, encontrando que en las mujeres se ejerce mayor control y en los hombres un menor vínculo emocional, lo cual se relaciona directamente con los síntomas depresivos (Vallejo et al, 2008).

Del mismo modo, no se descartan los factores biológicos, dado que el trastorno depresivo tiene una heredabilidad del 37% aproximadamente, es decir, una tercera parte de la población con síntomas depresivos encuentra su origen depresivo en la genética, y las otras dos terceras partes en factores ambientales y sociales (Corea Del Cid, 2021).

Con el fin de obtener mayor especificación en los datos que corroboren las posibles causas de la depresión, es necesario mencionar algunas de las teorías de la depresión que describen con mayor profundidad desde el área psicológica en sus diferentes ramas a la depresión y algunas características que desde el área médica no es posible visibilizar.

### **Teorías sobre la depresión**

Si bien es cierto que existe variedad de síntomas y características que se relacionan con la depresión, no es una regla general que todas las personas con depresión presenten los mismos síntomas ya sea que se manifiesten en orden o con características diferentes, pues, menciona Vázquez y colaboradores (2000) que las causas no provienen de un solo origen, al tratarse de un trastorno multifactorial hoy en día se conocen distintas teorías e hipótesis sobre las causas de la depresión que procuran explicar la etiología de ésta que a continuación se presentan.

Del mismo modo menciona que las bases de la teoría cognitiva son tanto filosóficas como empíricas y resaltan que el desbalance yace en el procesamiento de la información recibida, es decir, la interpretación dada por una persona a un hecho es más importante que el acontecimiento en sí mismo, de modo que las malas interpretaciones de uno mismo y de los sucesos pueden desencadenar un trastorno depresivo para conocer más acerca de la depresión a continuación se describen algunas teorías acerca del trastorno.

### **La teoría de la indefensión aprendida y su reformulación**

De acuerdo con Seligman (2000) la causa de la depresión es consecuencia de que los individuos no poseen la capacidad de distinguir entre su conducta y las consecuencias que éstas conllevan sin importar que sean positivas o negativas, de esta manera se introdujo el término de indefensión aprendida, refiriéndose a las personas que se comportan de forma pasiva ante cualquier situación, pues el pensamiento dominante de los afectados es que sin importar lo que hagan el resultado será siempre el mismo.

Más tarde, se reformuló la teoría de Seligman, pues según Abramson y colaboradores (1978), existían ambigüedades en la teoría de la indefensión, en esta nueva postura las cualidades que los individuos tienen pueden influir de forma interna hacia lo externo, es decir, que una persona adjudica toda la responsabilidad de lo que considera un fracaso a su “baja” facultad y competencia y no a consideraciones que tiene que ver con el entorno y ambiente o bien estable-global, pues considera que es inamovible la circunstancia y la consecuencia de ella, por el contrario si el sujeto atribuye hechos indeseados a particularidades que no se encuentran en sus manos entonces se está refiriendo a una dimensión denominada “específica – inestable”; dichas medidas señalan cierta influencia sobre la autoestima y la depresión.

No obstante, Abramson menciona también que es probable que quienes presentan depresión internalicen y se apropien de los resultados negativos de manera inamovible y general, pero sin dejar de lado algunas variables como la baja autoestima, consecuencia de apropiación.

### **Teoría cognitiva de Beck**

Gran parte de las investigaciones experimentales sobre la depresión se fundamentan en la teoría propuesta por Beck, donde explica que un paciente depresivo tiene un autoconcepto negativo, así como del entorno y cierta desesperanza futuro, ya que realiza una interpretación desacertada de las situaciones a las que se tiene que enfrentar. Tal teoría se compone de tres pilares conceptuales los cuales se describen como cognición, que se refiere a la capacidad de aprendizaje; el contenido cognitivo se encarga de proporcionar un significado a los pensamientos e imágenes que tienen los seres humanos y, por último, se encuentran los esquemas, estos aluden a una secuencia organizada pensamientos que contribuyen fuertemente en la constitución de principios encaminados al procesamiento de indagaciones que parten del medio (Beck et al., 1979).

Una vez expuestos los fundamentos de los que parte Beck, cabe resaltar que, a pesar de no determinar esquemas equívocos, se propone que la consecuencia del aprendizaje es por medio de la exposición a eventos vividos, siendo las experiencias de suma importancia para la afinidad con otros individuos que consideran importantes. En este sentido, se establece que la desaprobación, pérdida o rechazo abre paso a esquemas depresivos, por otro lado, las personas cuyos esquemas son menos patológicos llegan a padecer un episodio depresivo a diferencia de quienes poseen áreas vulnerables, es decir, falta de confianza, seguridad o amor, pues son los que llegan a padecer una depresión crónica (Nicolini, 2023).

De acuerdo con Rubio (2015) la teoría cognitiva se conforma de cuatro componentes cognitivos esenciales para la explicación de la depresión, el primero de ellos es la triada cognitiva, esta se trata del razonamiento que hace un sujeto sobre el mismo, todo lo que integra su realidad es desfavorable y se encuentra alterado pues es incapaz de considerarse digno o alguien con quien se desee compartir, todo lo que gira en torno suyo esta obstruido por dificultades sin solución y sin esperanza alguna; el segundo son los pensamientos automáticos negativos. En este factor las ideas son destructivas abriendo paso a la aceleración de cargas emocionales de una persona depresiva, la sistematización de los pensamientos impide que el paciente caiga en cuenta de que se encuentra en una distorsión de la realidad.

Asimismo Rubio menciona que los pensamientos son involuntarios e incontenibles, a pesar de que la mayoría de las personas llegan a tener cogniciones negativas ocasionalmente, en personas con depresión estos ya son los que prevalecen; el tercero hace referencia a los errores que hay en la percepción y el procesamiento de la información, estos son un reflejo de la disfunción de los esquemas que conforman el cuarto elemento, caracterizados por sumir una forma hipotética dirigida a la estructuración que crea un persona sobre el mundo así como darle relevancia a diversos aspectos determinantes a la hora de pronunciarse ante una situación, por lo tanto, los esquemas son organizaciones detrás de la susceptibilidad a la depresión, por los cuales se procesan los hechos ocurridos en el entorno, así como la alteración y en consecuencia las distorsiones en el procesamiento de la información dando como resultado la depresión.

Por otro lado, este mismo enfoque plantea el modelo “diátesis-estrés”, esta supone que la persona hereda cierta vulnerabilidad genética hacia el trastorno mental que se desencadena mediante vivencias que contribuirán a la formación de los esquemas con influencia negativa, sin embargo, no detonan hasta que son estimulados por una actividad estresante, asimismo, la vulnerabilidad genética a desarrollar depresión pueden permanecer inactiva por un tiempo prologado o bien, pueden nunca salir si el individuo no se desenvuelve en un entorno considerado de peligro o estresante y como respuesta menor riesgo de presentar pensamientos fatalistas, por consiguiente, el sujeto tendrá pocos pensamientos negativos (Eaves y Rush, 1984).

### **Teorías biológicas de la depresión**

Investigaciones acerca de la etiología y patogénesis sobre la depresión, hacen mención sobre la posibilidad de que una o más alteraciones en el cerebro sean la razón de desencadenar la depresión; específicamente, la desregulación o variaciones dentro del concepto de normalidad en la segregación de neurotransmisores del sistema nervioso central, a continuación, se describen los neurotransmisores implicados en la fisiopatología de la depresión (Bahena et al., 2000):

- 1) Serotonina: ésta se produce a partir del triptófano (componente de proteínas) y triptófano hidroxilasa (reactor químico), la mezcla de estas sustancias es conocida como LNAA. A pesar de ser conocida como la “hormona de la felicidad” no se limita únicamente a provocar dicho estado anímico en un individuo, también participa en procesos de aprendizaje, permite experimentar funciones fisiológicas como el hambre o el dolor.
- 2) Noradrenalina: el núcleo del encéfalo es quien produce noradrenalina (NA). Su función es enviar los axones al sistema límbico (amígdala, hipocampo y corteza prefrontal). Durante el descanso y en situaciones de estrés las neuronas del núcleo aumentan significativamente su actividad,

asimismo, la carencia de esta sustancia se considera potencial causante de un trastorno depresivo.

- 3) Dopamina: es el neurotransmisor del Sistema Nervioso Central que participa en la regulación de diversas funciones como la conducta motora, la emotividad y la afectividad, se sintetiza a partir del aminoácido tirosina.

Los problemas emocionales, cognitivos, sociales y biológicos relacionados con la depresión en una etapa como la adolescencia desencadenan una serie de comportamientos en el individuo que la padece, la inestabilidad en cualquiera de sus esferas situación que puede llevarlos a tomar conductas que por a través de los medios virtuales exponen al riesgo su integridad física y emocional, para lo cual se presenta a continuación lo que son las conductas de riesgo en una era donde es imposible no hacer uso de las nuevas tecnologías.

De acuerdo con Sánchez y colaboradores (2022), la depresión tiene una relación significativa con la autoestima, mencionando también que esta relación comienza desde la edad escolar. Sin embargo, esta relación no se da de manera aislada, pues interceden distintos factores del entorno del adolescente que pueden potenciar la depresión y por tanto la baja autoestima.

En este sentido, Duarte y colaboradores (2023) mencionan que los adolescentes tienen un fácil acceso a internet y que, el uso excesivo de este se convierte en un factor importante para el deterioro emocional y psicológico del individuo. El uso del internet tiene el potencial de brindar al individuo elementos importantes como el anonimato, la capacidad de socialización, el sentido de pertenencia a un grupo y otros elementos que son menos estresantes para el individuo en contraste con elementos que debería obtener de modo presencial. Sin embargo, mencionan también que el uso problemático del internet puede obstaculizar en el desarrollo del adolescente al interferir en la formación de identidad y de autoimagen, así como en la capacidad de autorregulación al exhibir comportamientos compulsivos. En este sentido, Duarte y colaboradores en su investigación encuentran que el uso desmedido del internet potencia los sentimientos de depresión y las conductas autolesivas.

Por ello el siguiente apartado brinda datos relevantes respecto al uso inapropiado de los medios virtuales ya que como se menciona anteriormente puede ser un factor importante para desestabilizar la integridad psicológica del adolescente durante su desarrollo. Asimismo, se mencionan las características de los medios virtuales y sus herramientas para abarcar aún más hacia el entendimiento de este fenómeno.

### **Conductas de riesgo en medios virtuales**

El concepto “conductas de riesgo” resulta de la unión de dos palabras diferentes, éstas hacen referencia a toda clase de acción que exponga al peligro la integridad biopsicosocial de un individuo, exaltando la creencia de ser inmune o bien, que no da lugar a repercusiones negativas (Rojas et al., 2019). Las conductas de riesgo tienen consecuencias en el individuo a nivel emocional, su relación con la ansiedad y la depresión es muy conocida, pues quienes se enfrentan a estas condiciones habitualmente tienden al consumo de sustancias o a la incidencia de actividades que no son acordes a su edad y que arriesgan de algún modo su integridad. Además, la presencia de un trastorno se asocia a un alto grado resistencia a tratamientos que entorpece el mejoramiento de la persona, así como una gran probabilidad de incidir en actividades de riesgo y un elevado riesgo suicida (Contreras et al., 2020).

En el sentido de lo virtual y la tecnología, las conductas de riesgo se vuelven un modo característico de interactuar y una herramienta que ante la suposición de una “invulnerabilidad” permiten al individuo con padecimiento de ansiedad y/o depresión desenvolverse en un mundo virtual que podría vulnerar aún más su integridad o, por otro lado, vulnerar la integridad de otros. De este modo, las consecuencias de incidir en conductas de riesgo son mayores o menores dependiendo del tipo de comportamiento que se realice, pues existen comportamientos que van desde la visita a sitios de internet inapropiados para la edad del individuo, consumo de drogas, juegos de apuestas u otros

comportamientos que conlleven consecuencias de orden legal como delinquir, acosar o compartir información privada de otros (De la Cruz, 2023).

Las conductas de riesgo parten del supuesto de poseer invulnerabilidad éstas se vuelven en un riesgo mayor cuando forman parte de la manifestación de ciertas patologías como lo son la ansiedad y la depresión, pues la predisposición aumenta la incidencia en los individuos a realizar actos que lo exponen al peligro (Díaz et al., 2018). Cabe destacar que las condiciones psicosociales juegan un papel fundamental en el bienestar de un individuo, al no existir un equilibrio en ellas impactarían negativamente en la toma de decisiones (Vázquez et al., 2013).

Las redes sociales son el medio virtual en el que los jóvenes centran su atención, éstas facilitan el acceso a la información, a estar en contacto con los demás a pesar de la distancia, entre otros beneficios, a pesar de los múltiples puntos a favor, se encuentra con desfavorables consecuencias dado al uso excesivo de éstas, pues se refleja un impacto en el autoestima de los usuarios, puesto que la mayoría de las plataformas muestran visualmente diversos estereotipos estéticos, llevando a los internautas a querer cumplir con los estándares establecidos (Weiss, 2018).

Los medios virtuales como las plataformas “Facebook”, “Instagram”, “tik tok”, entre otras han ido en aumento en cuanto su uso, pues a medida que avanza la tecnología, el uso de éstas se han vuelto indispensable entre los jóvenes, sin embargo el uso excesivo de las redes sociales genera un impacto en la autoestima y en el estado emocional de quienes se sumergen en ellas, se genera mayor frustración al no alcanzar los lineamientos que se exhiben en los canales de comunicación social, impactando con mayor fuerza en el autoconcepto que cada individuo posee, inclusive conduciendo a la recreación del contenido en la búsqueda de satisfacción y aceptación, por esa razón a continuación se describen aquellas que se han vuelto populares entre la juventud (Portillo et al., 2021).

En este punto, es relevante conocer las redes sociales y las plataformas existentes a las que los adolescentes tienen acceso, puesto que su utilidad y tipo de función hace que los adolescentes varíen en los tipos de interacción con demás usuarios de los medios virtuales.

## **Redes sociales**

De acuerdo con Morocho (2019), en la actualidad y en todo el mundo las redes sociales se han catalogado como un recurso, en los trabajos, las escuelas y dentro de casa, con los amigos y la familia son un espacio de libre acceso para todo tipo de personas que cuenten con un correo electrónico, también se consideran un elemento importante, pues permite tener contacto con cualquier individuo sin importar la distancia. La constancia en el crecimiento de las diversas plataformas y la velocidad con la que se activan sus funciones deja abierta la posibilidad de que a cualquier hora exista la interacción en el mundo virtual.

Del mismo modo, Morocho afirma que la modernidad que caracteriza las actualizaciones de los medios de comunicación en internet, junto con los instrumentos tecnológicos (teléfonos inteligentes, computadoras, tabletas, etc.) abrió paso a la evolución en diferentes áreas de la vida personal, así como en ambientes de enfoque empresarial, del mismo modo, resulta esperado que las nuevas generaciones se encuentren activos la mayor parte del día. La primera red social que se consideró para esta investigación fue *Facebook* ya que se ha posicionado como una de las más utilizadas por los internautas, además de que ha pasado por una serie de modificaciones que conviene saber para poder entender cómo es que permanece en estos tiempos.

## Facebook

*Facebook* fue creado en el 2004 por Mark Zuckerberg junto con Eduardo Saverin, Chris Hughes y Dustin Moskovitz, su objetivo inicial fue crear un espacio para los universitarios de Harvard, sin embargo, todo aquel que contara con una cuenta de correo electrónico tendría acceso a dicho sitio, mediante una estrategia que consistió en imprimir una serie de perfiles de los estudiantes y trabajadores de la misma universidad y se distribuyó entre los nuevos alumnos. La interacción entre los jóvenes durante la universidad impactará en consecuencia en el aprendizaje formal y en las formas de interactuar, los alcances de la nueva plataforma fueron tan grandes que en tan solo un día aproximadamente mil personas habrían aceptado el proyecto y en cuestión de un mes al menos la mitad de la casa de estudios creó su perfil en la hoy conocida red social. El éxito se extendió para otras universidades importantes como Stanford y Columbia sumando la cantidad de un millón de participantes activos en la plataforma (Martínez y Cárdenas, 2015).

Para el año 2005 se dio acceso a esta red social a mayor cantidad de colegios estadounidenses para nombrarla "*Facebook*" de manera oficial, hacia el final del año ya contaba con 5.5 millones de usuarios abriéndose espacio ahora en ambientes laborales. De tal manera, el sitio pasó por distintos cambios siendo los más significativos pasar de la creación de grupos de interacción en 2004 a permitir la publicación de fotos en el 2005, en el 2006 ya no se limitaba a conectarse desde un ordenador de escritorio, sino que se podía abrir desde un *smartphone*; la siguiente fase evolutiva fue en el 2006 al dar acceso a todas las personas mayores de 13 años, sin embargo, aún se encontraba por debajo de *MySpace*; para el 2008 y 2009 se apertura la opción de ser traducida por los navegantes de dicha cuenta y creando el ya conocido "*like*", esto significó un rotundo éxito traduciéndose inicialmente en 21 lenguas para que hoy en día se encuentre disponible en 100 idiomas distintos (Fonseca, 2015).

A partir de las últimas actualizaciones, en donde se agregaron la caja de comentarios, la opción de seguimiento, los llamados “toques”, el espacio para ver noticias, es decir, las publicaciones de los amigos agregados o bien de aquellos a los que siguen y las reacciones, la plataforma se convirtió en parte de la vida cotidiana, todos los individuos que poseen una cuenta activa en esta red social, ingresan cada día a ella para estar actualizándose en cuanto lo que sucede en distintas partes del mundo, esta herramienta ha sido útil para permanecer en comunicación a pesar de la distancia, no obstante, puede convertirse en una adicción si no se usa de manera moderada, cabe resaltar que *Facebook* no es la única red social que interesa a esta investigación, pues más allá de las noticias compartidas por el resto de usuarios, existe otra plataforma interactiva destinada a la publicación de fotografías, que si bien con el paso del tiempo ha permitido compartir notas informativas, inicialmente se dedicó a la proclamación de *marketing* así como de ciertos estándares a replicar en la vida, por ellos se ha hecho un espacio específico para conocer acerca de *Instagram* (Fonseca, O. 2015).

## **Instagram**

*Instagram* es una de las redes que se fue posicionando como una de las favoritas entre la juventud, fue en el 2010 que surgió, siendo de uso exclusivo para *Iphone* y otros productos de la marca *Apple*, sus creadores fueron Kevin Systrom junto con Mike Krieger, se define no solo como una red social pues también es una aplicación que se instala en el *smartphone*, en el 2012 se extendió al sistema operativo *android* debido a que en el mismo año fue adquirida por *Facebook*. Sus funciones se dirigen a la edición de fotos y videos que posteriormente se comparten sencillamente en el perfil del usuario, los avances y modificaciones que ha tenido abrió camino a la función de compartir en otras plataformas tan solo con un *clic*, el objetivo principal giraba en torno a obtener fotos estilo polaroid, de tamaño cuadrado y con la posibilidad de mejorar su calidad por medio de los 12 filtros que inicialmente poseía todo de manera inmediata, por lo tanto el nombre viene de su finalidad, es decir, la fusión de dos palabras: instantánea y telegrama (Morcho, 2019).

En consecuencia al incremento de personas que abren una cuenta en *Instagram*, no se ha escatimado en la introducción de cambios y novedades que ésta pueda ofrecer a los usuarios, entre ellas se encuentra un algoritmo que sirve para anteponer el contenido que logre agradar a los individuos en función de las interacciones que haya tenido con otras cuentas, por ejemplo, si la persona interactúa con *spots* relacionados con moda, en su contenido pueden aparecer sugerencias de cuentas cuya temática es del mismo giro. Por otro lado permite la opción de generar una cuenta de “empresa” o una cuenta personal, en lo que atañe a la primera se pueden observar las siguientes características: visibilizar un botón para contactar a la empresa a través del correo electrónico, para llamar o bien para obtener la ubicación de la empresa, la cuenta se vincula con la página de *Facebook* e inserta la opción de promocionar y crear anuncios que benefician el emprendimiento desde la misma aplicación y en cuanto a la segunda opción se pueden observar el número de *likes*, y los comentarios que se realizan en sus publicaciones (Kunin, 2008).

Riucci (2021) menciona que tras la aparición de nuevas tecnologías y la innovación en las plataformas de interacción social han surgido diferentes manifestaciones que captan la atención de los visitantes, fcon esto se hace referencia a los *influencers*, conocidos como personas que destacan en alguna red social por expresar sus opiniones sobre algún tema y ejercen gran influencia en sus seguidores, no basta con saber que existen personas que impactan sobre los demás dentro del mundo virtual, por lo tanto a continuación se muestran las características que deben poseer estos y la clasificación de los mismos:

- *Celebrity*: Se refiere a personas reconocidas por su trabajo musical, por ser bailarines, modelos, actores, pero que además están muy presentes en sus redes sociales interactuando con sus admiradores.
- *Fashionista*: Se trata de individuos con un particular sentido de la moda, su objetivo es mostrar a todo aquel que lo vea su singular estilo y por lo tanto porta artículos de diversas marcas siendo un canal de promoción y persuasión provocando en sus seguidores el deseo de copiarlo y así adquirir lo que muestra.
- *Fitness*: Este tipo de personas anhelan generar consciencia sobre la salud y la importancia de tener una buena alimentación mezclada con el ejercicio para mantenerse en óptimas condiciones de vida; a pesar del denuedo con el que hablan, es necesario saber que no todos ellos son médicos o nutricionistas, por lo que es preciso ser selectivos y analizar con cuidado la información propiciada por éstos.
- *Gamer*: Basados en los videojuegos, hablan de sus experiencias y consiguen miles de ventas de *gameplays*, por lo general las sugerencias las realizan por *YouTube* o en la plataforma llamada *Twitch*, cada video elaborado por los *Gamer* llega a tener una duración de hasta tres horas.
- *Turista*: Son aquellas personas que se dedican a viajar y que comparten sus experiencias a través de sus redes sociales, en cada transmisión o video publicado proporcionan a los espectadores gran cantidad de tips para viajar, sus visitas logran promocionar negocios generando el deseo en los demás de visitar y consumir en donde su ídolo estuvo. Para que los *influencers* alcancen objetivos mayores deben tener como características el plantearse objetivos claros y contar con una estrategia definida que lo ayude a lograrlo, cada uno debe ser autentico y evitar a toda costa el imitar a otros, los contenidos que genere siempre deben tener buena calidad y conseguir seguidores que aporten e interactúen constantemente y por último deberán hacer uso de etiquetas y *hashtags* para obtener mayor visibilidad.

## TikTok

TikTok es una red social que nació en China en septiembre del 2016 debido al ingenio de Douyin, en el 2017 se dio a conocer en el resto del mundo, su característica principal es que promueve videos cortos con una duración entre 15 y 60 segundos, de una manera innovadora y más creativa desplazando por mucho a plataformas como *YouTube* y posicionándose al mismo nivel de Instagram (Bermejo et al., 2021).

Según Castillejos (2021) existen elementos que caracterizan a esta red social, los cuales se enlistan a continuación:

- Videos cortos: La principal característica de esta plataforma es presentar clips conformados por fotos o vídeos
- *Hashtags*: refiere a la marca que clasifica los videos de acuerdo con el tema que tratan, el objetivo de este es facilitar el acceso al contenido que ronda por tal plataforma; el alcance se expande dando como resultado cada vez más visitas en los videos volviéndose tendencia o bien “virales”.
- Me gusta: este botón se utiliza para indicar el gusto o acuerdo con el contenido de un video, cuanto mayor es el número de “likes” más se vuelve tendencia, del mismo modo, los “tik tokers” famosos son aquellos que reciben más “me gusta”.
- Buscador: Sección de la plataforma que permite a los usuarios escribir lo que desean encontrar, ya sea contenido o bien otros internautas que tienen cuenta en “tik tok”.
- Mensaje privado: Al igual que la mayoría de las redes sociales, esta cuenta con la opción de mandar mensajes directos a otros usuarios, la interacción posibilita el intercambio de información de una forma un tanto confidencial. que otras cuentas se enteren de la comunicación existente
- “live” o videos en directo: Se trata de realizar grabaciones y transmitir las en vivo, es decir, compartir el video con los usuarios justo en el momento en que

se está llevando a cabo la acción; la condición para llevar a cabo la acción es tener más de 16 años.

- “*Feed for you*”: se conoce como “*Feed for you*” al tablero donde se hallan los videos que probablemente son los que le gusten al usuario, éstos se presentan de acuerdo con el algoritmo creado con base en las visitas e interacciones que el consumidor ha tenido durante su tiempo en la plataforma.

Las redes sociales mencionadas, componen todo un mundo de variedad de contenido y estilos de interacción social directa e indirecta, ofrece buenas herramientas a la sociedad y a los individuos, sin embargo, el uso desmedido de estas plataformas puede ser un factor que haga incidir al individuo en prácticas de riesgo que vulneren su integridad psicológica, por ello, a continuación, se mencionan las prácticas de riesgo existentes en el uso de los medios virtuales.

## **Prácticas y riesgos**

Si bien es cierto que las redes sociales se han vuelto necesarias en la actualidad, el uso desmedido de éstas da paso a realizar conductas que ponen en riesgo la integridad física y emocional de los usuarios; puesto que la realidad construida en las plataformas como “*Instagram*” cuya intención está enfocada en resaltar la apariencia física estereotipando la clase de “belleza” que se debe poseer, altera la percepción de las personas orillándolas a forzarse a cumplir los estándares sin importar la manera en la que se pueda llegar al objetivo. Asimismo, el aislarse de los demás para pasar horas visitando sitios de internet o formar parte de grupos virtuales que no son moderados representa severos riesgos para el individuo, pues la desregulación del uso de medios deteriora las habilidades sociales y la salud física. Falta introducir las prácticas de riesgo; por tal motivo a continuación se describen algunas prácticas de riesgo que son comunes entre los jóvenes (Eraslan y Kukuoglu, 2019).

## **Sexting**

Sexting es una palabra compuesta de “sex” que quiere decir “sexo” y “*texting*” que significa envío de mensajes de texto mediante un celular, esto quiere decir que el “*sexting*” es la interacción de un individuo con otra persona de cualquier sexo, identidad de género y preferencia sexual por medio de alguna red social que permita el intercambio de contenido erótico o pornográfico, ya sean textos fotografías, audios y/o vídeos. Al realizar dicha actividad se deben establecer criterios que se deben de cumplir, los participantes ponen sus propias condiciones; el sexting entre los jóvenes y adolescentes se volvió una práctica aceptada, reportándose a nivel internacional un 27% de la población que envía y/o recibe este tipo de interacción, pero únicamente 1 de cada 8 jóvenes es notificado si sus mensajes son reenviados a otras personas; en México el 45% de la población adolescente se toma fotos y videos de carácter sexual (Fajardo et al., 2013).

Del mismo modo se muestra que la práctica del sexting resulta ser de alto riesgo debido a que prevalece la ignorancia relacionada con el tema; tal acción podría resultar agradable para los practicantes, siempre y cuando haya consentimiento de ambas partes al momento de establecer un acuerdo, de lo contrario las consecuencias suelen ser grandes en el área psicológica si no se tratan debidamente, desencadenando depresión a su vez a intentos suicidas; se considera que tan drásticas acciones se originan al momento de experimentar temor al chantaje emocional o bien al “*ciberflasing*” referente a la divulgación del contenido explícito a personas que no estaban involucradas al momento de realizar la actividad (Horizontes, 2022).

La mayor parte de las víctimas por sexting, dieron a conocer que los adolescentes que toman participación de la actividad no se atreven a denunciar el acoso a sus padres o el adulto responsable de ellos por vergüenza o miedo a ser castigados, por tal motivo es preciso identificar los cambios que presenta el afectado, éstos se clasifican en aspectos psicológicos (presentan nerviosismos, ansiedad baja autoestima, depresión o irritabilidad), biológicos (pérdida de apetito, insomnio, dolores de cabeza, etc.) y sociales (desconfianza con las personas, introvertidos, aislamiento social, dificultad para sostener amistades o crear nuevas). Cabe destacar que estos síntomas tienden a ser los más comunes o frecuentes como consecuencia del acoso, sin embargo, no se tienen que presentar todos a diferencia de los que ejercen la agresión pues estos manifiestan otros indicios tales como falta de empatía, agresividad, fingir ser personas en quienes se puede confiar para atraer a las potenciales víctimas (Hermel, 2021).

Por otro lado, el hecho de que los practicantes del sexting que oscilan entre los 12 y 18 años subestiman los riesgos y consecuencias asociadas a la sexualidad ya sea por el querer experimentar cosas nuevas, porque está de moda, porque alguien que conocen ya realizó dicha actividad, por querer ganar popularidad en su comunidad, ganar seguidores o simplemente por el deseo de explorar su sexualidad, su intencionalidad va más allá del razonamiento y el análisis de las posibles consecuencias (Del Rey et al., 2019).

Resulta evidente que el principal motivo para realizar sexting es que se encuentran en una edad muy temprana, donde son incapaces de evaluar las situaciones con claridad, aunado a que se hallan en un proceso de desarrollo en que poseen pocas habilidades de autorregulación; es por eso que se busca disminuir y evitar los riesgos, para lo cual se ha requerido de redes de apoyo que instruyen orientan a los jóvenes, promocionando la prevención y en algunos casos la intervención y seguimiento a los individuos que experimentan los estragos del sexting (Del Rey et al., 2019).

## **Grooming**

El sexting no es la única conducta de riesgo que tiene gran peso en la salud psicológica y física de los adolescentes, pues al estar en un periodo de desarrollo en el que carecen de herramientas que les permitan enfrentarse y evitar circunstancias de cualquier índole que los pueda dañar, da paso a una gran posibilidad de verse afectados o atrapados en lo que se conoce como “*grooming*”. Este término hace referencia a las estrategias empleadas por un adulto para seducir a menores de edad con el objetivo de satisfacer sus deseos sexuales orientados al placer y atracción por niños o adolescentes, el propósito específico de este es llegar a contactar a un menor mediante alguna red social, una vez que se tiene comunicación, el agresor busca ganarse la confianza del pequeño y entablar una relación de manera secreta para protegerse de cualquier acusación (Marquina, 2020).

En la actualidad se sabe que entre el 5% y el 15% de la población adolescente en España ha sido agredida sexualmente por un adulto por medio del uso de la tecnología (plataformas, redes sociales, uso de dispositivos móviles, etc.). Asimismo, el 12% de los menores han sido víctimas de solicitudes lascivas de personas adultas; este tipo de acoso tiene un impacto negativo en el desarrollo biopsicosocial de los menores agredidos, detonando en ellos ansiedad, depresión, ideas e intentos suicidas (Marquina, 2020).

A pesar de que se desconoce si existe un método específico o un patrón que sigan los agresores, de Santisteban y Gámez-Guadix (2017) identificaron tres fases que los abusadores siguen para preparar el ambiente que vulnera a las víctimas y lograr el objetivo: El primer paso consiste en la búsqueda y selección de la víctima, basándose principalmente en que el acceso a esta debe ser fácil, posteriormente buscar un rasgo que lo vuelva vulnerable, por ejemplo, que sea un niño carente de afecto, amigos o baja autoestima, pues esto provoca que acepte la interacción de un adulto que le muestra interés y aceptación “. La segunda etapa consiste en establecer una interacción directa, se vale de invitaciones a fiestas o el proporcionarle alcohol y estupefacientes, este último medio es aplicado cuando el perjudicado no es de fácil. Finalmente la tercera fase implica la manipulación para ganarse la confianza y tener expuestas las emociones del menor, se considera que es la principal etapa del “*grooming*” pues al llenar de presentes a la víctima se logra una “amistad”, lo que permite juegos en línea que aumentan de tono, llegando a grados de hacer uso del sexting, esta desinhibición que se da en medios virtuales deja una ventana abierta para el contacto físico, que finalmente logra el propósito de violentar a la persona que ha caído en los métodos del victimario

## **Ghosting**

A diferencia del “*grooming*” que busca acercarse cada vez más a la víctima, el “*ghosting*” Pinzón (2019) menciona que es la actividad que se caracteriza principalmente por la desaparición de un momento a otro de la vida de una persona con que se sostiene una relación o se aparenta iniciar una; debido a que las redes sociales facilitan la interacción con las personas sin la necesidad de tener contacto físico, las relaciones se han tornado un tanto superficiales, dificultando el establecimiento de vínculos afectivos, por lo que los seres humanos tienden a ignorar por completo a la otra persona.

También, menciona que el “*ghosting*” se clasifica en dos secciones se conoce como “*Minighosting*” en donde la frecuencia de las pláticas por medio alguna red social va disminuyendo, es decir, alguna de las partes va perdiendo el interés y sus respuestas comienzan a tardar más de lo usual; el segundo tipo es llamado “*Ghosting*” pasivo: las conversaciones y todo tipo de interacción, incluyendo los encuentros, comienzan a ser cancelados por parte del emisor, sin embargo, manifiesta activo un refuerzo con algún “*like*” o reaccionando a las historias compartidas por el receptor, sin reestablecer la comunicación.

Por otro lado, de acuerdo con Trujano (2009), la consecuencia principal que genera el ghosting es emocional, ya que causa conmoción en la persona que sufre la separación involuntaria, por lo tanto, sugirió algunos pasos para comprender y superar la situación de abandono, el primero es comprender que no es posible agradar a todas las personas todo el tiempo, ya que todos son seres únicos con gustos y necesidades distintas; el segundo paso es considerar que la persona que se ha ido decidió evitar situaciones incómodas que pudieran afectarlos en el futuro; la tercera fase es reflexionar respecto a las conductas que realizaron ambas partes que posiblemente generaron desagrado en la relación; en el cuarto lugar se tiene que hacer frente a la posibilidad de haber mostrado desinterés o indiferencia; como quinto paso se reflexiona acerca de las circunstancias que exacerbaban a la otra parte, entre ellos el invadir el espacio personal y por último valorar la armonía con la que llevó la relación en diferentes momentos de la misma.

Asimismo, menciona que la interacción mediante las redes sociales suele ser atractiva para los individuos, puesto que se llegan a sentir más seguros y cómodos al entablar conversaciones detrás de una pantalla; no obstante, se debe tener cuidado principalmente con aquellos usuarios a quienes se “conoce” únicamente vía internet, pues se ignora la verdadera identidad de la persona con quien se está relacionando, abriendo una gran posibilidad a consecuencias emocionales provocadas por “*Ghosting*” y otros casos más severos como el robo de identidad con diferentes propósitos.

## Robo de identidad

Los medios virtuales facilitaron la comunicación para los usuarios pero también han aumentado las dificultades al momento de socializar de manera directa, lo que ha llevado a gran parte de las personas a ser partícipe de las redes sociales mostrando sus vidas a través de plataformas sin tomar en cuenta los filtros que se deben tener para la seguridad de los usuarios; no se puede negar que actualmente, lo que identifica a las personas en los medios digitales tiene que ver con la manera en la que desea que lo vean sus seguidores, familiares o amigos, por lo tanto, la identidad digital es la constitución de diferentes datos que el usuario elija revelar como el nombre, lugar de residencia, lugar donde labora, datos académicos, quienes son los familiares, pareja sentimental, orientación sexual, inclusive fecha de nacimiento y fechas de acontecimientos importantes; cabe destacar que todos los datos mencionados son regulados y serán exhibidos con el consentimiento del autor de la cuenta al poner o quitar los “candados de seguridad” (Aguilar, 2019).

Al ignorar los filtros que sugieren las plataformas para la protección de datos, permite el fácil acceso al robo de identidad; mediante las tecnologías de información “*online*” los delincuentes comienzan su labor de indagación y obtención de información confidencial a través de “*e-mail*” ficticios haciéndose pasar por instituciones reconocidas del sector público o privado, éstos son portadores de virus capaces de robar datos y malearlos con el objetivo de realizar fraudes, a dicha acción se le denomina “*Phisin*” (Barba, 2017).

Resulta importante conocer los datos considerados para catalogar el robo de identidad o usurpación como un delito, por lo cual se presentan información de la nación mexicana proporcionados por CONDUSEF, resultados en los cuales se sabe que en el año 2014 se presentaron denuncias por robo o usurpación de identidad asociados al sector financiero siendo la cantidad de 762 millones de pesos, ascendiendo en el siguiente año al monto de 976 millones de pesos, sin tomar en cuenta otros eventos delictivos por robo de identidad distinta al área monetaria. Al ser números elevados, se pone en evidencia la vulnerabilidad de los

mexicanos colocándose en el segundo lugar por delitos cibernéticos, posicionándose debajo de Brasil (Barba, 2017).

Debido a que el robo de identidad ha ido en aumento en las redes sociales como “*Facebook*”, Sánchez (2017) ha enlistado algunas sugerencias, con el objetivo de disminuir la extorsión, manipulación, acoso y robo de dinero. A continuación, se presentan las recomendaciones:

- En primera instancia se recomienda no conectarse a redes WIFI públicas, ya que pueden ser utilizadas por los hackers, al colocar un nombre atractivo como “Wifi gratis”, los usuarios acceden en caso de no tener datos móviles o tengan que comunicarse de manera urgente, al tratarse de libre acceso da posibilidad al robo de información instalando un “*software*” sin que el usuario lo note, con esto lograrían hacer mal uso de la información obtenida.
- En segundo lugar conviene revisar constantemente la privacidad que se maneja en los perfiles de cada red social utilizada por el usuario, esto es debido a que los agresores buscan perfiles de adolescentes y niños vulnerables con propósitos de trata de personas, por la misma causa es que se indica a los usuarios no colocar fotografías de los menores con el uniforme escolar, o la ubicación de los lugares que frecuenta, así como tampoco dar a conocer el lugar de vivienda en ninguna de sus publicaciones; evitar dar las contraseñas de una red personal a personas desconocidas o conocidas, puesto que se trata de una identidad personal.
- Hacer uso adecuado de las herramientas proporcionadas por las plataformas logra reducir el riesgo de dar información confidencial a desconocidos, sin embargo, es importante estar alertas y evitar aceptar las solicitudes de personas que no son del círculo social donde un individuo se desarrolla.

## **Ciberacoso**

Como se mencionó anteriormente, el robo de identidad es un severo problema al que enfrentan los internautas, sin embargo, no se trata solamente de la suplantación por parte de desconocidos, sino que existe otro riesgo que aqueja a la sociedad; el ciberacoso, determinado como acciones virtuales que se usan para fastidiar o molestar a una persona o varias personas a través de las redes sociales, ante dicha situación, se sabe que los agresores pueden incluir tanto a individuos cuyo perfil es desconocido como a personas que se desenvuelven en el mismo entorno (escuela, vecinos o familiares). Dicho lo anterior, es importante saber que las cifras de víctimas de ciberacoso aumentaron, ya que en el año 2020 se reportó un porcentaje del 21% y para el año 2021 ascendió a 21.7%, en donde la mayor parte de las víctimas fueron mujeres, donde la mayor incidencia fue de personas que reportaron robo de identidad y divulgación de información falsa, además de que los estados de la República Mexicana más afectados fueron Michoacán, Guerrero y Oaxaca (INEGI 2022).

De acuerdo con datos de la UNAM (2023), a pesar de que en México entre el 2020 y 2021 predominó una modalidad de ciberacoso, se han dado a conocer 13 clasificaciones en todo el país, donde el 37% de las mujeres señalaron ser acosadas mediante una falsa identidad; el 32.2% ha sido receptora de insinuaciones sexuales, el 32.1% recibió contenido sexual sin haberlo solicitado ni estar de acuerdo; otro 20% reportó llamadas denigrantes, el 17.8% acusó amenazas de divulgación de información confidencial mientras que otro 10.7% de la población comunicó otras formas de violencia cibernética; al ser una intimidación y violación a los derechos vía internet, se llegó a considerar que no tenía mayor importancia, sin embargo, llega a tener afectaciones en la vida de las personas que han sufrido este tipo de violencia.

Por lo anterior la UNAM procura motivar a las víctimas a denunciar el acoso sugiriendo acciones para combatir la situación, la primera de ellas es enfrentar el silencio, en ocasiones la intimidación evita hacer públicos los actos delictivos, no obstante, es necesario denunciarlos para erradicarlos; crear redes de apoyo es otra sugerencia para compartir información y solidarizarse con otras personas que han sido acosadas; tener acceso a un módulo de justicia, ya que aunque el gobierno ha aceptado e implementado la ley Olimpia aún existen otros modos de violencia digital que deben ser castigados y por último, crear medidas de seguridad digital, permanecer conscientes de que no se debe compartir información bajo ninguna circunstancia, así como cambiar las contraseñas cada seis meses son estrategias que pueden funcionar para aumentar la seguridad digital.

## **Retos virales**

Por otro lado, en la necesidad intrínseca que poseen los seres humanos, se ignora que no solo se debe proteger la integridad de las personas en cuanto a candados que evite la relación con quienes buscan aprovecharse de los usuarios, sino que se debe ir aún más allá, en donde los más jóvenes buscan aprobación o solamente una forma de entretenimiento al formar parte de grupos con los que se puedan sentir identificados y aceptados teniendo como resultado el acceso a comunidades donde la propagación y divulgación de contenido no siempre es la más saludable, puesto que en ocasiones se presentan retos virales incitando a la imitación, siendo en ocasiones peligrosos (Picazo, 2016).

Al navegar por plataformas con algoritmos que muestran lo más viral los adolescentes se pueden encontrar con los retos más virales que existen en internet, lo que los vuelve tan llamativos es que presentan una elevada difusión en un periodo de tiempo muy reducido, entre lo más destacados son:

- 1) *“Bird Box Challenge”*: Este reto se volvió viral luego de que en 2018 se estrenara una película donde los protagonistas debían permanecer con los ojos vendados para sobrevivir al peligro latente; la actividad de permanecer con la visión imposibilitada captó la atención de los internautas mismos que iniciaron el reto de realizar actividades con los ojos tapados, el peligro está en que no son acciones simples, sino que llevan un alto nivel de complejidad como el conducir provocando accidentes (Noura, 2022).
  
- 2) Juego de la muerte o de la asfixia: Durante el 2019, en los Estados Unidos se viralizó un reto que consistía en provocar asfixia hasta perder el conocimiento a si mismo o hacia los compañeros que deseaban participar de la actividad en busca de adrenalina, el riesgo fue percibido al encontrarse con los daños como hipoxia cerebral, fracturas craneoencefálicas u óseas e incluso la muerte (Noura, 2022)
  
- 3) *“La caza al pijo”*: En el 2021 se dio a conocer el reto que seleccionaba a una víctima de cualquier clase social con la intención de agredirlo físicamente y aquel que llegase a registrar mayor número de atentados se coronaba ganador (Deslandes, 2020).
  
- 4) Momo *“Challenge”*: El reto data del año 2016, comenzando con una fotografía extraña proveniente de Japón sobre la cual se crearon mitos y leyendas que infundían el miedo entre los receptores del mensaje divulgado en internet, posteriormente se dio a conocer un número de teléfono con la imagen de “momo” y al escribirle este respondía con violencia intimidando a quienes buscaban el contacto; el peligro se encuentra en que al existir temor, el agresor puede extorsionar, incitar a generar más violencia e incluso detonar algún trastorno psicológico como ansiedad, depresión y suicidio (Noura 2022).

- 5) Juego de la Ballena Azul: El reto de la ballena azul fue uno de los más populares, sus inicios fueron en el 2013 en Rusia, haciendo alusión al varamiento los mamíferos marinos que aparecen muertos o en las orillas del mar sin posibilidad de volver a las profundidades por su cuenta. Así que el juego se desarrolla a lo largo de 50 días en los cuales tendrán que realizar una serie de actividades dadas por el líder, las tareas son conductas que dañan el bienestar de los participantes, ya que algunas de ellas consistían en la autolesión y por último el suicidio; cabe destacar que no tiene pertenece a un grupo en específico, sino que transmite mediante links que contienen un virus comprometiendo información confidencial de quienes lo reciben (Jacquier, 2019).

### **Adicción a las redes sociales**

Ante las circunstancias de fácil acceso a sitios de internet y la inseguridad de los mismos al no ser utilizados con responsabilidad, se observa claramente que las demandas de un mundo cambiante han creado la necesidad de permanecer conectados a internet, sin embargo, es importante evaluar si el uso de esta herramienta es correcto o se está ocupando de manera desmedida e innecesaria ya que no se trata solamente de pasar horas frente a la pantalla, sino que se podría considerar como una adicción, no obstante, una adicción no es solo el consumo de sustancias ilícitas puesto que el concepto posee un alcance mayor y se refiere a todo aquello que genera dependencia, pérdida de control, pérdida de interés e otras actividades tal como sucede con los individuos que ponen todo el tiempo en los medios virtuales (Muñoz, 2016).

Para entender si se trata de adicción a internet se han establecido una serie de criterios para determinar la existencia de la dependencia, para esto se muestran cuatro ejes en donde el primero se refiere a la decantación por la interacción mediante las redes sociales; el segundo va ligado al estado anímico movido principalmente por lo que consume en la red; asimismo el tercero consiste en la falta de dominio propio o poca autorregulación al navegar en línea y el cuarto se refiere a las consecuencias negativas en relación con la manera de afrontar problemas personales, sociales, familiares y académicos (Muñoz, 2016).

A nivel mundial, las adicciones a las redes sociales se han convertido en un problema nivel mundial, pues sus niveles de prevalencia con del 6.3% en China, 22.2% en Irán y .8% en Islandia, dando la cantidad de 4.5 billones de personas en internet y 3.8 billones inmersos en redes sociales, por lo que conviene conocer algunos indicativos de adicción cibernética tales como pensamientos continuos acerca de la actividad que se realiza en las redes sociales cuando no se está conectado, ansiedad y tensión cuando no puede usar internet, aislamiento, bajo rendimiento académico, problemas de sueño, aislamiento social, problemas de visión y problemas para crear nuevas amistades (Grieve, 2021).

Finalmente, es importante conocer algunos de los estudios que relacionan las variables de interés de este estudio, por lo que en el siguiente apartado se describen investigaciones que permiten tener un panorama más amplio al respecto del objetivo de este escrito.

## **Depresión, autoestima y conductas de riesgo en medios virtuales**

Es importante conocer otras investigaciones que han aportado al conocimiento y comprensión de las conductas de riesgo en medios virtuales y su relación con la depresión y la autoestima como la realizada en 2019 por Alviles, en donde resalta que la sintomatología depresiva presentada durante la adolescencia se debe a la variación de patrones dados en el comportamiento y la misma se asocia con la pérdida de interés, problemas para relacionarse con otras personas, falta de concentración. Aunado a esto, el uso de la tecnología ha propiciado la distorsión de la imagen que se posee de sí mismos, encontrando así una relación con los medios de comunicación virtual y la etapa de desarrollo en la que se hallan los individuos.

Otra investigación cuantitativa realizada por Ocampo revela que la situación emocional de jóvenes universitarios se asocia con el uso de la tecnología despuntando el uso de esta en un periodo posterior a la pandemia por COVID-19, los niveles de autoestima y su relación con la capacidad dejan en claro que se mantienen estables ante las adversidades generando resiliencia a diferencia de los adolescentes y el uso que le dan a la tecnología, manejo de emociones y su autoestima.

Investigaciones como la que se realizó por Bragado (2021), aportaron a la comprensión de las conductas de riesgo y su relación con la tecnología, en el estudio se realizó un análisis entre la edad y conductas sexuales mediante “*online*”, la muestra constó de 74 participantes dando como resultado una correlación significativa entre la edad y el intercambio de contenido sexual explícito, es decir, que a mayor uso de la tecnología mayor probabilidad hay de practicar “*sexting*”.

Por otro lado, se encuentra a Rojas y Yepes que realizaron una investigación en la cuál buscaron y analizaron 216 artículos científicos donde se abordan los problemas asociados al uso de las TICS y las brechas en el estudio de estos. Señalaron que el enfoque negativo al estudio de las conductas de riesgo reduce el panorama respecto a los factores que no deben descartarse como una forma actualmente normal de desenvolverse dentro de los medios virtuales (Rojas y Yepes, 2022)

Las consecuencias como se mencionó anteriormente, no se reducen a las de orden físico, sino que también afectan a las emociones, la percepción y otras áreas de orden psicológico del individuo. Por lo que, a esta investigación interesa conocer la relación que pueda existir entre las conductas de riesgo, la depresión y la ansiedad en jóvenes.

## Justificación

En los últimos años ha aumentado el uso de los medios virtuales, volviéndose parte esencial en la vida de los adolescentes, sin lugar a duda resultan una herramienta útil para realizar distintas actividades facilitando el trabajo y acortando distancias, no obstante, el uso desmedido de plataformas virtuales pueden desencadenar consecuencias desfavorables en la vida de los individuos, entre ellas se destacan las conductas de riesgo asociadas a una baja autoestima, que su vez se vincula con la depresión (Weiss, 2018).

De acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI, 2023) el 30% de la población está conformado por personas entre los 12 y 29 años, es decir, 37.7 millones de individuos representan la nación mexicana, al tratarse de una cantidad considerable de adolescentes y jóvenes, se decidió realizar esta investigación cuyo objetivo fue analizar la relación existente entre las conductas de riesgo en los medios virtuales tomando una muestra de adolescentes cuyas edades son entre los 14 a 17 años.

Con base en la revisión bibliográfica y los datos anteriormente mencionados, es oportuno aportar al estudio del desarrollo adolescente y su salud mental desde la investigación y por medio del objetivo de encontrar la relación entre la autoestima, la depresión y las conductas de riesgo en medios virtuales, con el fin de detectar y prevenir las conductas de riesgo y sus potenciales consecuencias al posiblemente incrementar la baja autoestima y la depresión en los adolescentes que utilizan los medios virtuales, ya que dicha población adolescente continúa creciendo conforme las nuevas generaciones se van integrando al uso de los medios virtuales.

## **Pregunta de investigación**

¿Cuál es la relación entre la autoestima, la depresión y las conductas de riesgo en medios virtuales en adolescentes?

## **Objetivo**

Analizar la relación entre la autoestima, depresión y conductas de riesgo en medios virtuales en jóvenes entre 14 y 17 años.

## **Hipótesis**

Hi: Hay una relación estadísticamente significativa entre ansiedad, depresión y conductas de riesgo en medios virtuales

Ho: No hay una relación estadísticamente significativa entre ansiedad, depresión y conductas de riesgo en medios virtuales

## **Definición conceptual**

**Autoestima:** Condición psicológica y física que se encuentra alterada con el fin de responder a estímulos aversivos que pueden o no estar presentes (Reyes-Marrero y De Portugal Fernández Del Rivero, 2019).

**Depresión:** Condición del individuo que presenta decaimiento en el estado de ánimo y desaliento (Gonzales et al., 2014).

**Conductas de riesgo en medios virtuales:** Conductas voluntarias e involuntarias que colocan al individuo en situaciones de riesgo y que pueden conllevar consecuencias graves (Rojas et al., 2019).

## **Definición operacional**

**Autoestima:** Identificación de la variable de acuerdo con la autovaloración y satisfacción que posee un individuo a través de la Escala de Autoestima de Rosenberg (Rosenberg, 1965; versión en español; ésta fue validada en México en el 2015 en estudiantes universitarios (Jurado et al, 2015).

**Depresión:** Variable medida a través del inventario de Depresión de Beck, validada en México en el 2012 en adolescentes (Beltrán et al., 2012)

**Conductas de riesgo en medios virtuales:** La escala de Conductas de Riesgo y Protección en Medios de Comunicación Virtual (Méndez, Peñaloza y García, enviado) mide la variable de Conductas de Riesgo, la identifica a partir del comportamiento de los individuos mientras hacen uso de los medios virtuales, a su vez son divididas en ciberacoso, es decir, el hostigamiento a otros usuarios de las redes sociales; dependencia digital y ciber protección, la cual se refiere a las estrategias utilizadas mediante el uso de las herramientas que brindan privacidad y seguridad.

## **Tipo de investigación**

Cuantitativa

## **Diseño**

Correlacional-Transversal

## **Método**

### **Participantes**

Se analizó una muestra no probabilística de 280 jóvenes (146 hombres y 134 mujeres, 52.1% y 47.9% respectivamente) de edades de entre 14 y 17 años con una media de 15.83 años y una desviación estándar de 1.047, el criterio de inclusión fue pertenecer a grupos estudiantiles, así como ser usuarios de medios virtuales.

Del mismo modo, se solicitó a los participantes información adicional respecto a las personas con quienes viven, dando 8 opciones de respuesta de las cuales se tuvieron los siguientes resultados en porcentajes: Mamá y papá (11.4%), Mamá, papá y hermano(s) (43.2%), Solo mamá (12.2%), Solo papá (3.2%), Mamá y hermano(s) (15.8%), Papá y hermano(s) (2.9%), Familia extendida (8.3%) y Otros (2.9%). Dos participantes se abstuvieron de responder.

## **Instrumentos**

Para llevar a cabo la investigación se realizó la aplicación de los siguientes instrumentos:

**Escala de Conductas de Riesgo y protección en medios de comunicación virtual** (Méndez, Peñaloza y García, enviado): Está conformado por 24 reactivos que a su vez se seccionan en 3 factores (factor 1 = ciberacoso, factor 2 = dependencia digital y factor 3 = ciber protección). Cada uno posee un porcentaje de varianza explicada de la siguiente manera: Ciberacoso con 42.54%, dependencia digital con 9.85% y ciber protección con 5.68%; cuyo resultado es de 58.08% de varianza explicada. Por último, los índices correspondientes a la confiabilidad del coeficiente Omega por cada factor se muestran a continuación: Factor 1 - .964, Factor 2 - .831 y Factor 3 - .657. Cabe mencionar que la escala se basa en cinco opciones de respuesta tipo Likert que van de nunca a siempre.

**Escala de Autoestima de Rosenberg** (Rosenberg, 1965; versión en español): Validada en el 2015 en estudiantes universitarios (Jurado et al., 2015), conformada por 10 reactivos dividido en 2 factores: Factor 1 = Afirmaciones negativas y Factor 2 = Afirmaciones positivas, éstas suman un total de 36.44% de varianza explicada; los índices de confiabilidad por medio de Alfa de Cronbach muestran un valor Alfa de .79; asimismo la escala se basa en 4 opciones de respuesta tipo Likert que van de Muy de acuerdo a Muy en desacuerdo.

**Inventario de Depresión de Beck** (1961), validada en México en el 2012 en adolescentes (Beltrán et al., 2012). Se conforma por 21 reactivos divididos en dos factores: Factor 1 = Factor Cognitivo-Afectivo y Factor 2 = Factor Somático, éstos dan un total de 45.14% de varianza explicada; la consistencia interna es de .920 siendo .91 para el factor cognitivo-afectivo y el .68 para el factor somático; las respuestas de esta escala son de opción múltiple.

## **Procedimiento**

Se contactó y solicitó un permiso a profesores para aplicar cuestionarios de manera presencial a jóvenes estudiantes de bachillerato entre 14 y 17 años; una vez obtenido el permiso, llegamos a las instalaciones y se les hizo llegar las hojas de preguntas a los alumnos, posteriormente dimos las siguientes instrucciones:

“Buen día, compañeros, nos presentamos, somos tesistas egresados de la licenciatura en psicología por parte de la UNAM; el día de hoy solicitamos su colaboración para responder un cuestionario que tiene una duración aproximada de 20 minutos, es necesario que respondan de manera honesta señalando con una equis o una paloma la casilla con la que más se identifiquen, en la página 3 hay preguntas relacionadas con sus padres, si no es su caso simplemente omitimos esa sección y continuamos, de igual forma en las páginas 9 y 10 hay preguntas sobre tecnología, más específicamente con televisión y videojuegos, si no es su caso nuevamente nos saltamos esos apartados y seguimos. Si tiene alguna duda levantan sus manos y nos la hacen saber. Al finalizar, de manera ordenada se levantan y nos entregan sus cuestionarios”.

## **Consideraciones éticas**

Se dio a conocer a los participantes el objetivo de investigación, así como la confidencialidad de datos proporcionados por los mismos, siendo todo de forma anónima, por último, se solicitó una firma para respaldar que los grupos estuvieron de acuerdo en colaborar para realizar el estudio. Las participaciones se realizaron de acuerdo con las recomendaciones éticas de la *American Psychological Association* 2019.

## Resultados

A continuación, se muestran los resultados obtenidos en el análisis de correlaciones de las distintas variables de las escalas utilizadas. Representándose aquí las correlaciones significativas.

En la tabla 1 se pueden observar las correlaciones entre los factores de la depresión y la autoestima. Los resultados arrojados indican que la depresión en su factor cognitivo-afectivo tiene una correlación positiva significativa con la depresión en el factor somático y una correlación negativa significativa con la autoestima en su factor afirmaciones negativas.

Por otro lado, también se encuentra que la autoestima en su factor afirmaciones negativas tiene una correlación positiva significativa con la autoestima en su factor afirmaciones positivas.

**Tabla 1: Correlación de la depresión con la autoestima**

Factor	1	2	3	4
1 Depresión: factor Cognitivo-afectivo	-	<b>.516**</b>	<b>-.210**</b>	.057
2 Depresión: factor Somático		-	.003	.030
3 Autoestima: afirmaciones negativas			-	<b>.165**</b>
4 Autoestima: afirmaciones positivas				-

\*\*La correlación es significativa al nivel 0.01 (bilateral)

En la tabla 2 se pueden observar las correlaciones entre los factores de la depresión con los factores de las conductas de riesgo en medios virtuales. Los resultados arrojados indican que la depresión en su factor cognitivo-afectivo tiene una correlación positiva significativa con la depresión en su factor somático,

Del mismo modo hay una correlación positiva significativa entre la depresión en el factor cognitivo-afectivo y somático con las conductas de riesgo en medios virtuales en los factores de ciberacoso y dependencia digital

**Tabla 2: Correlación de la depresión con las conductas de riesgo en medios virtuales**

Factor	1	2	3	4	5
1 Depresión: factor Cognitivo-afectivo	-	<b>.516**</b>	<b>.268**</b>	<b>.263**</b>	.071
2 Depresión: factor Somático		-	<b>.215**</b>	<b>.145*</b>	.030
3 Conductas de riesgo: factor Ciberacoso			-	<b>.224**</b>	-.079
4 Conductas de riesgo: factor Dependencia digital				-	<b>.339**</b>
5 Conductas de riesgo factor Ciberprotección					-

\*\*La correlación es significativa al nivel 0.01 (bilateral)

\* La correlación es significativa al nivel 0.05 (bilateral)

En la tabla 3, se pueden observar las correlaciones entre los factores de la autoestima y los factores de las conductas de riesgo en medios virtuales. Los resultados arrojados muestran que la autoestima en su factor de afirmaciones negativas tiene una correlación negativa significativa con las conductas de riesgo en medios virtuales en los factores de ciberacoso y dependencia digital.

Por otro lado, los datos arrojaron que las conductas de riesgo en medios virtuales en su factor de ciberacoso tiene una correlación positiva significativa con el factor de dependencia digital y, el factor de dependencia digital tiene una correlación positiva significativa con la del factor de ciber protección.

**Tabla 3: Correlación de la autoestima con las conductas de riesgo en medios virtuales**

Factor	1	2	3	4	5
1 Autoestima: afirmaciones negativas	-	<b>.165**</b>	<b>.156**</b>	<b>-.134*</b>	.087
2 Autoestima: afirmaciones positivas		-	.039	-.038	.035
3 Conductas de riesgo: factor Ciberacoso			-	<b>.224**</b>	-.079
4 Conductas de riesgo: factor Dependencia digital				-	<b>.339**</b>
5 Conductas de riesgo: factor Ciberprotección					-

\*\* La correlación es significativa al nivel 0.01 (bilateral)

\* La correlación es significativa al nivel 0.05 (bilateral)

## Discusión

La etapa de la adolescencia está llena de cambios biopsicosociales, dentro de todas las variantes se encuentra la autoestima, considerada un factor influyente en las acciones que toman los individuos, si ésta es positiva o negativa tendrá impacto en las potenciales conductas de riesgo que pueden realizar en los medios virtuales (Gúzman, 2017); considerando esa información, se buscó la relación entre la autoestima y las conductas de riesgo, encontrando en los resultados que los individuos con autoestima negativa presentan una correlación negativa significativa con el ciberacoso y la dependencia digital, esto podría deberse a que aquellos que se sienten de algún modo menos capaces que los demás no ejercen violencia en las redes sociales ya que no permanecen todo el tiempo en sus plataformas, esta acción podría no generar incomodidad, pues al estar alejados de los medios que afectan negativamente sus emociones y su auto concepto, podrían permanecer en calma al mismo tiempo que pueden generar empatía, ya que al conocer la sensación negativa de la presión de los estándares impuestos en internet no desean provocar el mismo malestar a sus iguales.

Por otro lado y en palabras de Castellanos (2013) la depresión se debe considerar como un trastorno grave, ya que afecta a todas las esferas que conforman a un individuo, la enfermedad tiene variaciones en cuanto a su duración, inclusive puede perdurar toda la vida generando en el afectado una serie de alteraciones, por lo tanto se relaciona la depresión con la autoestima, ya que los resultados arrojados indican una correlación positiva significativa entre los síntomas físicos y cognitivos impactando al mismo tiempo en su autoestima.

Así como los síntomas físicos y emocionales de la depresión se relacionan con la autoestima negativa, llegan a presentar dificultades para dormir alterando el ciclo del sueño, a su vez no tienen las condiciones necesarias para realizar cualquier tipo de actividades; por lo tanto las consecuencias de padecer dicho trastorno podrían provocar baja autoestima que se refleja cuando se unen a grupos virtuales donde se fomenta la violencia, manteniéndose conectados todo el tiempo en sus redes sociales evadiendo otras actividades, la falta del contacto y las relaciones físicas podrían representar la falta de empatía.

En este sentido, se encuentra coherencia con datos referidos de diversas investigaciones anteriores que señalan, por ejemplo, que hay relación entre la depresión, la baja autoestima y adicción a las redes sociales (Portillo et al. 2021); más datos también se relacionan ya que muestran que la depresión está ligada al “ciberbullyng” (Martínez et al. 2022). Asimismo, otra tesis realizada en 2023 en la Universidad César Vallejo, de Perú, demostró una correlación altamente significativa entre la depresión, la autoestima y el “ciberbullyng” en jóvenes de entre 12 y 25 años; lo cual se encuentra también coherencia con los resultados obtenidos en este estudio (Remuzgo y Rivera, 2023).

## Conclusiones

Se acepta la hipótesis donde se estipulaba que hay una relación estadísticamente significativa entre ansiedad, depresión y conductas de riesgo en medios virtuales. Asimismo, se entiende que los adolescentes se encuentran vulnerados para ser víctimas o victimarios de las conductas de riesgo en medios virtuales. La línea que hace la diferencia yace en que los adolescentes puedan tener baja autoestima y/o depresión a las cuales son más susceptibles por la etapa que corresponde a su edad y el sentido de pertenencia que buscan satisfacer dentro de los grupos virtuales que se crean en las redes sociales y otras plataformas de interacción social. En este punto cabe mencionar la bidireccionalidad de la correlación encontrada entre los factores de las variables, es decir, que, así como las conductas de riesgo en medios virtuales pueden desencadenar una baja autoestima y depresión, la autoestima y la depresión pueden detonar en la incidencia de las conductas de riesgo en sus factores correlacionados respectivamente.

El potencial riesgo bidireccional mencionado se encuentra en el hecho de que actualmente resulta prácticamente imposible no utilizar las herramientas de comunicación que se han innovado y extendido a través de los años como lo demuestran las estadísticas del INEGI en 2023. Sin embargo, no es solo el acceso a los medios virtuales lo que potencia el riesgo a incidir en las conductas de riesgo, sino el hecho de que exista un uso inadecuado, desmedido y sin supervisión por parte de los jóvenes de los medios virtuales, lo cual puede detonar complicaciones en la salud integral de los individuos usuarios de los medios virtuales y demás individuos con los que se interactúa en dichas plataformas.

Si bien este escrito no puede constatar una causalidad total y generalización de este fenómeno en la población adolescente, las aportaciones permiten ampliar el panorama respecto al escenario en el que se encuentra la juventud mexicana ante el uso de los medios virtuales y por consecuencia permite a próximos investigadores a retomar esta línea de investigación para continuar con la profundización en el entendimiento de las consecuencias y riesgos de las conductas

de riesgo en el uso de los medios virtuales desde otras perspectivas, escenarios y factores que circundan alrededor de los adolescentes mexicanos y actuar por medio de la prevención y no de las consecuencias del uso desmedido de los medios virtuales.

## **Limitaciones**

Como limitaciones de este estudio se encontró el tamaño de la muestra que fue limitado puesto que se tomó una muestra de jóvenes en estatus escolarizado, se recomienda para próximos estudios abarcar una muestra variada entre escolarizados y no escolarizados. Asimismo, la generalización de este estudio se vio limitada dado que se abarcó a la población adolescente de la Ciudad de México, para futuras investigaciones sería pertinente abarcar una muestra representativa nacional. Finalmente, el abordaje de nuevos factores y variables dentro de esta línea de estudio permitiría ampliar el panorama respecto a las conductas de riesgo en medios virtuales y sus potenciales causas y consecuencias.

## Referencias

- Abd-Alrazaq, A., AlSaad, R., Shuweihdi, F., Ahmed, A., Aziz., S. y Sheikh, J. (2023). Systematic review and meta-analysis of performance of wearable artificial intelligence in detecting and predicting depression. *Digital Medicine*, 6(1), 84. <https://doi.org/10.1038/s41746-023-00828-5>
- Abramson, L. Y., Seligman, M. E., y Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: critique and reformulation. *Journal of abnormal psychology*, 87(1), 49–74.
- Aguilar, E. (2019). Suplantación de la identidad digital con fines de trata de personas en Facebook. [Tesis de Maestría. IFOTEC]. Centro de investigación e innovación en tecnologías de la información y comunicación.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental*
- Bahena Trujillo, R., Flores, G. y Arias Montaña, J. (2000) Dopamina: síntesis, liberación y receptores en el Sistema Nervioso Central. *Revista Biomédica*, 11(1), 39-60. <https://doi.org/10.32776/revbiomed.v11i1.218>
- Barba, R. (2017). El robo de identidad en México. *Revista de investigación en Derecho, Criminología y consultoría Jurídica*. 22(22), 245-260. <file:///C:/Users/52557/Downloads/Dialnet-EIRoboDeIdentidadEnMexico-6622310.pdf>
- Beck, A., Rush, A., Shaw, B. y Emery, G. (1979). *Cognitive Therapy of depression* (13. Print). Guildfor Press.
- Bedoya, C. (2021). *Adicción a las redes sociales y autoestima en adolescentes* [Trabajo de suficiencia profesional, Universidad de Lima]. Repositorio Institucional de la Universidad de Lima. <https://hdl.handle.net/20.500.12724/13803>
- Bermejo, E y Méndez, M (2021). IMPACTO DE LA RED SOCIAL TIKTOK: Influencia como medio de comunicación desde el confinamiento por COVID-19. Universidad de Sevilla. [https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/126185/1/PER\\_BERMEJOS%C3%81NCHEZ\\_TFG.pdf?sequence](https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/126185/1/PER_BERMEJOS%C3%81NCHEZ_TFG.pdf?sequence)
- Bragado, A. (2021). Análisis correlacional de comportamientos y concepciones sexuales vinculados al sexting. *Behavior and Law Journal*, 7(1), 35-42. DOI: 10.47442/blj.v7.i1.8
- Castellanos, T. (2013). *Relación entre depresión ansiedad y estrés con conductas alimentarias de riesgo en adolescentes* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México]. TESIUNAM.
- Castillejos, B. (2021). Ambivalencia en tikTok: aprendizaje permanente y riesgos de seguridad coexistiendo. *Revista de investigación científica de la RIdiech*. 12, 1-11 [https://doi.org/10.33010/ie\\_rie\\_rediech.v12i0.1294](https://doi.org/10.33010/ie_rie_rediech.v12i0.1294)
- Contreras, Y., Miranda, O. y Torres, V. (2020). Ansiedad y depresión en pacientes adictos a sustancias psicoactivas. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 49(1), 71-85.

- Corea Del Cid, M. (2021). La depresión y su impacto en la salud pública. *Revista Médica de Hondureña*, 89(1), 46-52. <https://doi.org/10.5377/rmh.v89iSupl.1.12047>
- De la Cruz Velázquez, V. (2023) Ansiedad y depresión asociadas a las conductas de riesgo en medios virtuales [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México]. TESIUNAM.
- De, P. y Gámez, M. (2017). Online Grooming y explotación sexual de menores a través de internet. *Revista de victimología/journal of victimology*, 6, 81-100 <http://www.huygens.es/journals/index.php/revista-de-victimologia/article/view/103/41>
- Del, R., Ojeda, J., Mora, J. y Elipe, P. (2019). Sexting Among Adolescents: *The Emotional Impact and Influence of the Need for Popularity*. *Frontiers in psychology*. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.01828/full>
- Deslandes, S., Coutinho, T., Ramos, T. y Matassoli, R. (2020). Desafíos en línea con niñas, niños y adolescentes: violencia autoinfligida y estrategia mediática. *Salud Colectiva*
- Díaz Santos, C., y Santos Vallín, L. (2018). La ansiedad en la adolescencia. *RqR Enfermería Comunitaria*, 6(1), 21-31. *disorders* (5th ed.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Encarnación, E. y Rosendo, A. (2021). *Autoestima y uso de redes sociales en estudiantes de 18 a 25 años de edad, en la Universidad Nacional de Pedro Henríquez Ureña, Santo Domingo, República Dominicana, periodo septiembre – diciembre* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Pedro Henríquez Ureña]. Repositorio Institucional RI-UNPHU. <https://repositorio.unphu.edu.do/handle/123456789/4347>
- Eraslan, L., y Kukuoglu, A. (2019). Social Relations in Virtual World and Social Media Aggression. *World Journal on Educational Technology: Current Issues*, 11(2), 1–11. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1215414>
- Espinosa, L. (2004). Crecimiento y comportamiento en la adolescencia. 90, 57-71.
- Fajardo, M., Gordillo, M. y Regalado, M. (2013) SEXTING: NUEVOS USOS DE LA TECNOLOGÍA Y LA SEXUALIDAD EN LOS ADOLESCENTES. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 521-533. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349852058045.pdf>
- Falcón, D. (2018). Adolescencia y Autoestima: su desarrollo desde las Instituciones Educativas. *SCielo*, 14(64), 98-103). [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1990-86442018000400098&script=sci\\_arttext&tlng=en](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1990-86442018000400098&script=sci_arttext&tlng=en)
- Fernando Muñoz. y Jaramillo, L. (2015). DSM-5: ¿Cambios significativos?. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 35(125), 111-121. <https://dx.doi.org/10.4321/S0211-57352015000100008>
- Fonseca, O. (2015). *Redes sociales y juventud: Uso de Facebook por jóvenes México, Argentina y Colombia* [Tesis de doctorado, Universidad de Málaga]. RIUMA
- Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista pediátrica Chilena*. 86 (6), 436-443.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0370410615001412?via%3Dihub>

- Góngora y Casullo. (2009). Validación de la escala de autoestima de Rosenberg en población general y en población clínica de la ciudad de Buenos Aires. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación e Avaliação Psicológica*, 27(1), 179-194. <http://hdl.handle.net/11336/116055>
- onzález, N. y López, P. (2021). Influencia de las redes sociales en la autoestima de dos generaciones diferentes (generación Z y millenials). RIULL <http://riull.ull.es/xmlui/handle/915/28381>
- González-Abarca, A. J., Ramos-Corrales, J., Nolasco-García, E. A., Lara-Flores, A., Ramírez-Piedras, A., Márquez-Alcaraz, M. E., Illán-López, O. C., y Amaya-G, M. R. (2014). Depresión y suicidio. *Revista Médico-Científica de la Secretaría de Salud Jalisco*, 1(1), 47-55.
- Grieve, A. (2021). ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES Y AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES. [Tesis de Licenciatura. Universidad de Lima]. Facultad de Psicología.
- Güemes, M., Ceñal, M e Hidalgo, M. (2017). Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatría Integral*, 21(4), 233-244.
- Guzmán, L. (2017). LA ADOLESCENCIA PRINCIPALES CARACTERÍSTICAS. UNAM, Dirección General de Colegio de Ciencias y Humanidades.
- Hermel, R. (2021). Impacto del sexting en adolescentes y sus consecuencias psicológicas. [Tesis de titulación, Universidad Nacional de Chomborazo]. Facultad de Ciencias de la Salud.
- Horizontes. (2022). Sexting en estudiantes de educación secundaria. *Revista de investigación en ciencias de la educación*, 6(23), 970-987. <https://doi.org/10.22430/21457778.2020>
- Iglesias, J. (2013). Desarrollo del adolescente: aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatría integral* 8(2), 88-93. <https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2013/xvii02/01/88-93%20Desarrollo.pdf>
- INEGI (2022). Módulo sobre ciberacoso 2021. Comunicado de prensa, 364(22), 1-24.
- INEGI. (2023) Estadísticas a propósito del día mundial del internet (17 de mayo) datos nacionales. Comunicado de prensa, 266(23), 1-8. [https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2023/EAP\\_Internet23.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2023/EAP_Internet23.pdf)
- Jacquier, D. (2019). El desafío de la Ballena Azul. El límite entre la socialización y el riesgo en los jóvenes. FCECO-UNER <https://pcient.uner.edu.ar/index.php/ejes/article/view/714/724>
- Kunin, J. (2008). Ciberculturas juveniles: Los jóvenes, sus prácticas y sus representaciones en la era de Internet. *Revista argentina de sociología*, 6(11), 297-300.
- López, S. (2006). Manifestaciones clínicas de la depresión. Sintomatología: Síntomas afectivos, de ansiedad, somáticos, cognitivos y conductuales. *Medicina de Familia. SEMERGEN*, 32, 11-15.
- Marquina, V. (2020). Ciberacoso a niños y adolescentes (grooming). [Tesis de licenciatura, Facultad de psicología]. Universidad Peruana Cayetano Heredia.

- Martínez, Y. X. y Rojas, N. (2015). *Uso de la red social Facebook en los estudiantes del grado 11-01 de la institución educativa Ricardo Borrero Álvarez del municipio de Neiva-Huila*. [Proyecto aplicado, Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD]. Repositorio Institucional UNAD. <https://repository.unad.edu.co/handle/10596/11889>
- Morocho, F. (2019). Instagram: Uso y motivación de los jóvenes. *Vniversitas complvtensis*. Matritensis. <https://eprints.ucm.es/id/eprint/57495/1/INTAGRAM%20USO%20Y%20MOTIVACIONES%20DE%20LOS%20JO%CC%81VENES%20.pdf>
- Muñoz, N. E. y Ramírez, S. (2016). Adicción a las redes sociales y personalidad, en adolescentes. *PsicoEducativa: reflexiones y propuestas*, 2(4), 46-52. [file:///C:/Users/52557/Downloads/32-Texto%20del%20art%C3%ADculo-202-3-10-20171025%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/52557/Downloads/32-Texto%20del%20art%C3%ADculo-202-3-10-20171025%20(1).pdf)
- Nicolini, H. (2023). Depresión y ansiedad en los tiempos de la pandemia de COVID-19. *Cirugía y Cirujanos*, 88(5), 4429. <https://doi.org/10.24875/CIRU.M20000067>
- Noura, F. (2022). Los retos virales más peligrosos y un análisis de la respuesta jurídica. *Universidad Pontificia*. <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/57568/TFG-Qasrawi%2CNoura.pdf?sequence=1>
- Ocampo-Eyzaguirre, D., & Correa-Reynaga, A. M. (2023). Situación emocional y resiliencia de estudiantes universitarios, pos-pandemia de la COVID-19. Norte de Potosí, Bolivia. *Revista Sociedad & Tecnología*, 6(1), 17-32. DOI: <https://doi.org/10.51247/st.v6i1.322>.
- Organización Mundial de la Salud. (2021). *Salud mental*. <https://www.who.int/es/health-topics/mental-health>
- Organización Panamericana de la Salud y Organización Mundial de la Salud. (2018). *La carga de los trastornos mentales en la Región de las Américas, 2018*. Organización Panamericana de la Salud.
- Pedreira, J y Álvarez, L. (2000). Desarrollo psicosocial de la adolescencia: bases para una comprensión actualizada. *Documentación social*.
- Pereira, M. (2007). Autoestima: Un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo. *Revista Electrónica «Actualidades Investigativas en Educación»*, 7(3), 1-27.
- Pérez, H. (2019). Autoestima, teorías y su relación con el éxito personal. *Alternativas en psicología*, 41(3), 22-32.
- Picazo, L. (2016). Narrativas del vídeo viral. 99 claves para un contenido contagioso. *Mediaciones sociales* (15), 115-132. <http://dx.doi.org/10.5209/MESO.54546>
- Pinzón, E. (2019). El Ghosting como fenómeno de ruptura virtual en relaciones de pareja. [Tesis de licenciatura. Facultad de Ciencias Humanas y Sociales]. Departamento de Psicología.
- Portillos, V., Ávila, A. y Capps, J. (2021). Relación del uso de redes sociales con la autoestima y la ansiedad en estudiantes universitarios. *Enseñanza e investigación en psicología*, 3 (1), 139 –149. <https://revistacneip.org/index.php/cneip/article/view/182/117>
- Ramírez, L. A., Pérez-Padilla, E. A., García-Oscos, F., Salgado, H., Atzori, M., y Pineda, J. C. (2018). Nueva teoría sobre la depresión: Un equilibrio del ánimo

- entre el sistema nervioso y el inmunológico, con regulación de la serotonina-quinurenina y el eje hipotálamo-hipófiso-suprarrenal. *Biomédica*, 38(3), 438-445 <https://doi.org/10.7705/biomedica.v38i3.3688>
- Ramos-Soler, I., López-Sánchez, C., y Torrecillas-Lacave, T. (2018). *Online risk perception in young people and its effects on digital behaviour*. *Comunicar*, 26(56), 71-79. <https://doi.org/10.3916/C56-2018-07>
- Remuzgo Ashcalla, N. y Rivera Ramírez, M. (2023). Ciberbullying, depresión y autoestima en jóvenes de Lima Metropolitana. [Tesis de licenciatura en psicología]. Universidad César Vallejo. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/113168>
- Reyes-Marrero, R., y De Portugal Fernández Del Rivero, E. (2019). Trastornos de ansiedad. *Medicine - Programa de Formación Médica Continuada Acreditado*, 12(84), 4911-4917. <https://doi.org/10.1016/j.med.2019.07.001>
- Riucci, G. (2022). *Influencers de Instagram y su incidencia en adolescentes entre 15 a 17 años*. [Tesina de grado, Universidad Nacional de Rosario]. Rep Hip UNR <http://hdl.handle.net/2133/23094>
- Rogers, C. (1992). *El proceso de convertirse en persona*. Paidós Ibérica.
- Rojas Díaz, J. y Yepes Lodoño, J. (2022). Panorama de riesgos por el uso de la
- Rojas, C., Espinosa, I., Herrera, M., Parra, E., Aguirre, D., Baldenebro y Pérez, M. (2019). Diagnóstico de comportamientos de riesgo en adolescentes y jóvenes universitarios. *Uvserve*, 20-28 <https://doi.org/10.25009/uvs.v0i0.2655>.
- Rojas, M. (2019). Salud mental de los colaboradores de la UNITEC S.P.S en la categoría de trastornos del estado de ánimo: Depresión, Estrés y Ansiedad [Tesis de posgrado, Universidad Tecnológica Centroamericana UNITEC]. CRAI <https://repositorio.unitec.edu/xmlui/handle/123456789/11162>
- Rubio, J. (2015). *Aplicación de la teoría cognitivo-conductual en una paciente con depresión doble y rasgos obsesivos de personalidad*. Universidad del norte de barranquilla [Tesis de maestría, Universidad del Norte]. Repositorio Institucional Universidad del Norte <http://hdl.handle.net/10584/5818>
- Sánchez, G. y Gonzalez, I. (2017). Leyes de protección de datos personales en el mundo y la protección de datos biométricos. Parte I. Seguridad de la Dirección General de Tecnologías de Información y Comunicación de la Universidad Nacional Autónoma de México. 13
- Seligman, M. E. P. (2000). *Indefensión: En la depresión, el desarrollo y la muerte* (1a. ed., 7a. reimp). Debate. tecnología en América Latina. Trilogía Ciencia Tecnología Sociedad, 14(26), 1-39.
- Trujano, P., Dorantes, J. y Tovilla, V. (2009). Violencia en internet: Nuevas Víctimas, Nuevos Retos. 15(1), 7-9. [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1729-48272009000100002](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272009000100002)
- UNAM Global. (2023). El ciberacoso afecta a 9.7 millones de mujeres en México, según el INEGI. [https://unamglobal.unam.mx/global\\_revista/el-ciberacoso-afecta-a-9-7-millones-de-mujeres-en-mexico-segun-el-inegi/](https://unamglobal.unam.mx/global_revista/el-ciberacoso-afecta-a-9-7-millones-de-mujeres-en-mexico-segun-el-inegi/)
- Vázquez, F., Muñoz, R. y Becoña, R. (2000). Depresión: Diagnóstico, modelos teóricos y tratamiento a finales del siglo XX. *Psicología conductual*, 8 (3) 417-419.

- Vázquez, M., Muñoz, M., Fierro, A., Alfaro, M., Rodríguez, L. y Bustamante, P. (2013). Mood of adolescents and its relation to risk behaviors and other variables. *Pediatría Atención Primaria*, 15(59), 75-84. <https://dx.doi.org/10.4321/S1139-76322013000400003>
- Vidal, D., Foreman Higuera, S. N., y Molina Romero, B. P. (2022). Redes sociales virtuales, autoestima, rendimiento académico y hábitos de estudio en estudiantes de enseñanza media de dos comunas de la Provincia de Concepción, Chile. *Revista Perspectivas: Notas sobre intervención y acción social*, 39, 107-126. <https://doi.org/10.29344/07171714.39.2987>
- Weiss, I. (2018). *Redes sociales 2.0 y la autoestima de los jóvenes* [Tesis de OMS. (2023). Día Mundial de la Salud Mental, 10 de octubre de 2023. Nuestra salud mental. Nuestros derechos. <https://www.who.int/es/campaigns/world-mental-health-day/2023>
- González Angulo, P., Salazar Mendoza, J., Castellanos Contreras, E., Camacho Martínez, J., Enríquez Hernández, C. y Conzatti Hernández, M. (2021). El sentido de la vida como mediador entre la autoestima y la adicción al internet en adolescentes. *Enfermería Global*, 1(64), 506-518. <https://doi.org/10.6018/eglobal.482691>
- Nuñez, A., Álvarez García, D. y Pérez Fuentes, M. (2021). Ansiedad y autoestima en los perfiles de cibervictimización de los adolescentes. *Revista científica de Educomunicación*, 29(67), 47-59. <https://doi.org/10.3916/C67-2021-04>
- Sánchez Rojas, A., García Galicia, A., Vázquez Cruz, E., Montiel Jarquín, A. y Aréchiga Santamaría, A. (2022). Autoimagen, autoestima y depresión en escolares y adolescentes con y sin obesidad. *Gaceta Médica de México*, 158(1), 124-129. <http://dx.doi.org/10.24875/GMM.21000817>
- Medina, M., Borges, G., Lara, C., Benjet, C., Blanco, J., Fleiz, C., Villatoro, J., Rojas, E., Zambrano, J., Casanova, L., y Aguilar, S. (2003). Prevalencia de trastornos mentales y uso de servicios: Resultados de la Encuesta Nacional de Epidemiología Psiquiátrica en México. *Salud Mental*, 26(4), 1-16. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=58242601>
- Vallejo, C., Osorno, M. y Mazadiego, I. (2008). Estilos parentales y sintomatología depresiva en una muestra de adolescentes veracruzanos. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 13(1), 91-105. <https://www.redalyc.org/pdf/292/29213108.pdf>