

# ¿TREND O YO?



TU IDENTIDAD NO ES UN CHALLENGE

LAS TENDENCIAS VIRALES ESTAN  
AFECTANDO NEGATIVAMENTE LA  
IDENTIDAD PERSONAL PORQUE  
HACE QUE LOS JOVENES COPIEN  
ESTILO OPINIONES Y FORMAS DE  
SER SOLO PARA ENCAJAR,  
DEJANDO DE LADOS NUESTROS  
GUSTOS REALES. NO  
ELEGIMOS, SEGUIMOS EL  
ALGORITMO

Las tendencias virales generan presión por encajar.

Muchas personas cambian su forma de vestir, hablar o actuar para seguir lo que está de moda en redes sociales y no sentirse excluidas. Esto puede hacer que dejen de mostrar su personalidad real.

Una revisión sistemática sobre la identidad digital en adolescentes concluyó que redes como Instagram y TikTok fomentan imágenes idealizadas y la necesidad de validación externa constante.

*Argumento 1.*

@REALOVIRAL

# VALIDACION EXTERNA SOBRE AUTOCONOCIMIENTO

LA IDENTIDAD SE EMPIEZA A CONTRUIR BASE A CUANTOS LIKES TIENE UN VIDEO, NO EN BASE A LO QUE YO REALMENTE PIENSO O SIENTO.


LA OMS YA HBLA SOBRE EL " SINDROME DE TIKTOK Y EL MINSAL REPORTO EN 2023 QUE AUMENTARON EL 40% LAS CONSULTAS DE ADOLECENTES POR ANSIEDAD RELACIONADA A IMAGEN CORPORAL Y AUTOESTIMA LIGADO AL USO DE FILTROS Y COMPARACIONES CON TENDENCIAS VIRALES.

*Argumento 2.*



## LOS ALGORITMOS INFLUYEN EN COMO PENSAMOS Y ACTUAMOS.

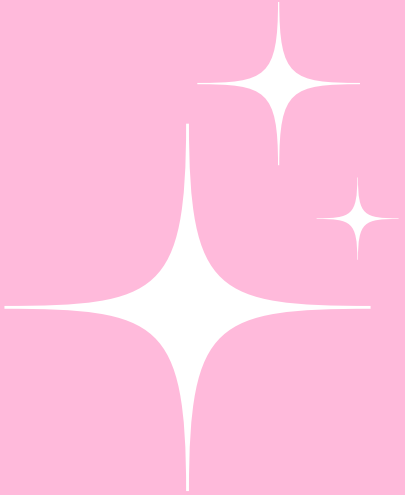
Las plataformas muestran contenido repetitivo basado en tendencias, haciendo que muchas personas adopten gustos, opiniones o comportamientos populares sin cuestionarlos.



La teoría del "contagio social" explica que los comportamientos y opiniones se expanden rápidamente dentro de las redes sociales debido a la influencia grupal.

*Argumento 3.*





Muchas personas dicen que las tendencias son buenas porque ayudan a descubrirte. que gracias a tiktok alguien puede probar un estilo nuevo y darse cuenta de lo que le gusta.

esto puede pasar pero es la minoria el problema es cuando la tendencia te impone que debes ser asi para ser valido

@REALOVIRAL



# CALL TO ACTION

**LAS TENDENCIAS VIRALES TIENEN UN IMPACTO IMPORTANTE EN LA IDENTIDAD PERSONAL, ESPECIALMENTE EN LOS JOVENES, YA QUE MUCHAS VECES GENERAN PRESION POR SEGUIR MODAS, COMPORTAMIENTOS O ESTANDARES PARA SENTIRSE ACEPTADOS EN REDES SOCIALES. ESTO PUEDE AFECTAR LA AUTOESTIMA, LA AUTENTICIDAD Y LA FORMA EN QUE LAS PERSONAS SE PERCIBEN A SI MISMAS. POR ESO, ES IMPORTANTE USAR LAS REDES SOCIALES DE MANERA CONSCIENTE Y RECORDAR QUE LA IDENTIDAD NO DEBERIA DEPENDER DE LO QUE SEA POPULAR EN INTERNET.**

**ANTES DE SUBIR TU PROXIMO VIDEO PREGUNTATE “  
ESTO LO HARIA SI NADIE ESTUVIERA MIRANDOME?”**



@REALOVIRAL