



COMILLAS
UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

La Influencia de las Redes Sociales en la Imagen Corporal de los Adolescentes

Universidad Pontificia de Comillas

Máster Universitario en Psicología General Sanitaria

Trabajo de Fin de Máster

Autora: Marta Jiménez García

Directora: Tatiana Lacruz

Curso 2021/2022

ÍNDICE

1.	RESUMEN.....	3
2.	INTRODUCCIÓN.....	4
2.1.	Justificación	4
3.	MARCO TEÓRICO.....	5
3.1.	Adolescencia	5
3.1.1.	Desarrollo identitario	6
3.1.2.	Imagen corporal.....	6
3.2.	Redes sociales.....	7
3.2.1.	Redes sociales en la adolescencia.....	8
3.2.2.	Beneficios y riesgos de las redes sociales.....	9
4.	OBJETIVOS.....	10
5.	MÉTODO	10
6.	RESULTADOS.....	11
6.1.	Uso de las redes sociales.....	22
6.2.	Diferencias por género.....	22
6.3.	Diferencias culturales.....	23
6.4.	Comparación con los iguales	23
6.5.	Insatisfacción corporal	23
6.6.	Edición de fotografía y el uso de filtros	23
7.	DISCUSIÓN	24
8.	REFERENCIAS	27

1. RESUMEN

Los adolescentes dedican gran parte del tiempo a las redes sociales, donde comparten fotos e interactúan con sus iguales. Este tipo de plataformas ha adquirido en los últimos años un papel fundamental para su desarrollo y bienestar. El presente trabajo tiene como objetivo conocer la influencia de las redes sociales en la imagen corporal de los adolescentes. Para ello, se ha realizado una revisión bibliográfica en cuatro bases de datos electrónicas que fueron PsycInfo, PubMed, Cochrane Library y Web of Science. Una vez analizados los datos se ha podido describir la influencia que tiene el uso de redes sociales en la imagen corporal de los adolescentes. De este modo, se concluye que el uso de redes sociales puede generar en los adolescentes insatisfacción corporal, comparación social, preocupación por la apariencia, baja autoestima, uso problemático de las redes sociales y uso de edición de fotografía o *selfies*. Por esta razón, se debe conocer cómo afecta el uso de las redes sociales a la imagen corporal de los adolescentes para poder realizar un adecuado abordaje de este tipo de problemáticas, así como, trabajar en la prevención de posibles riesgos a los que se exponen los adolescentes y promover un buen uso de las redes sociales.

Palabras clave: redes sociales, imagen corporal, adolescentes, autoestima.

ABSTRACT

Teenagers spend much of their time on social media, where they share photos and interact with their peers. In recent years, this type of platform has acquired a fundamental role in their development and well-being. The aim of this study is to determine the influence of social media on the body image of adolescents. To this end, a literature review was carried out in four electronic databases: PsycInfo, PubMed, Cochrane Library and Web of Science. Once the data had been analyzed, it was possible to describe the influence that the use of social media has on adolescents' body image. Thus, it is concluded that the use of social media can generate body dissatisfaction, social comparison, concern about appearance, low self-esteem, problematic use of social media and the use of photo editing or *selfies* in adolescents. For this reason, it is necessary to know how the use of social media affects the body image of adolescents in order to be able to adequately address this type of problem, as well as to work on the prevention of possible risks to which adolescents are exposed and to promote a good use of social media.

Key words: Social media, body image, adolescents, self-esteem.

2. INTRODUCCIÓN

2.1. Justificación

Actualmente, Internet y las redes sociales ocupan más protagonismo en la vida de los adolescentes, son un recurso necesario para que los adolescentes puedan relacionarse con sus iguales y ayudan al desarrollo de su identidad. Por ello, desconectarse de ellas puede resultar complicado, observándose un aumento de la participación de los jóvenes a las redes sociales y el tiempo diario que le dedican (Goodyear, 2020). En varios estudios realizados han mostrado la participación de los jóvenes en las redes sociales, donde Cipolletta et al., (2020) señalaron que 13 a 17 años, el 94% tienen redes sociales; y Shah et al., (2019) concluyeron que el 91% de los adolescentes usan las redes sociales, de los cuales el 94% se conectan a las redes sociales a diario.

A través de las redes sociales los adolescentes son capaces de desarrollar su identidad, establecer relaciones interpersonales y facilitar la autoexpresión (Dans Álvarez-de-Sotomayor et al., 2021; Goodyear, 2020). Esta etapa se caracteriza por cambios sociales, cognitivos y la construcción de la propia identidad, donde la interacción con sus iguales y su validación resulta imprescindible (Shah et al., 2019). Por ello, este tipo de plataformas pueden ser un recurso positivo donde los adolescentes acceden a un apoyo social y emocional de los iguales, a la vez que pueden desarrollar una conciencia crítica del contenido que ven.

Una de las problemáticas que existen en este tipo de plataformas son las imágenes que se publican, que promueven determinados estándares de belleza, pudiendo producir consecuencias negativas en los adolescentes como problemas de autoestima, insatisfacción corporal y distorsión de la imagen corporal. Los adolescentes pueden llegar a obsesionarse con la forma en la que se ven en las redes sociales y en la necesidad de tener una retroalimentación sobre si sus cuerpos se ajustan a los estándares de belleza que se consideran aceptables (Goodyear, 2020; Shah et al., 2019).

Como profesionales se deben conocer los beneficios y los riesgos que tienen las redes sociales para los adolescentes, y tener en cuenta que en esta etapa el desarrollo de la identidad, la relación con los iguales y la imagen corporal son aspectos que adquieren una gran importancia. Por ello, conocer los contenidos con los que interactúan y el impacto que tienen en los jóvenes, pueden ayudarnos a guiar el trabajo que se debe hacer para mejorar el bienestar de los adolescentes y poder prevenir diferentes problemáticas como la baja autoestima, insatisfacción corporal, problemas emocionales, comparación con los iguales o trastornos de la conducta alimentaria.

3. MARCO TEÓRICO

3.1. Adolescencia

La adolescencia es una palabra cuyo término proviene del latín “adolescere” que su significado es “crecer hacia la adultez”, es decir, representa la etapa entre la niñez y la adultez. En esta etapa el adolescente comienza a desarrollarse a nivel físico, psicológico y social, para convertirse en un adulto. Se producen cambios cognitivos y adquiere una mayor relevancia las influencias sociales. Se trata de un proceso de transición, donde comienzan a construir su identidad adulta (Hartman-Munick et al., 2020; Vázquez y Fernández Mouján, 2016). Gaete, (2015) menciona características esenciales en la adolescencia dividiéndolas en: a) el desarrollo de la identidad, b) la autonomía y c) el desarrollo de la competencia emocional y social. El desarrollo de la identidad, el adolescente se cuestiona aspectos personales y del entorno que le rodea para configurar su propia identidad. La autonomía, es fundamental en su desarrollo, donde el joven cada vez se diferencia más de sus cuidadores para llegar a ser independiente tanto a nivel emocional como a nivel económico. Durante este proceso se consolidan relaciones más profundas con su grupo de iguales y, el ámbito académico/laboral tiene un gran peso, puesto que enfocan sus estudios para conseguir una independencia económica o bien buscan un empleo para el mismo fin. Finalmente, el desarrollo de la competencia emocional y social, que consiste en aprender habilidades sociales para relacionarse adecuadamente con otras personas y a gestionar de manera adaptativa las emociones. Los adolescentes empiezan a sentir la necesidad de tener apoyos fuera de su entorno familiar, en su grupo de iguales, de esta forma comienzan a integrarse en la sociedad sintiéndose validados por los otros. Esta necesidad de validación en ocasiones puede generar preocupación por la percepción que pueden tener sus iguales sobre ellos (Vázquez y Fernández Mouján, 2016).

Según la Organización Mundial de la Salud, la adolescencia es definida como el periodo entre los 10 y 19 años (Cibils, 2021). Durante este periodo se observan diferencias entre las edades de los jóvenes que inician y terminan la adolescencia, es un proceso asincrónico en las distintas áreas (psicológica, intelectual, social y emocional) y, también varía según el ambiente, la cultura, el nivel socioeconómico y la educación de los adolescentes (Gaete, 2015).

Según Gaete, (2015) la adolescencia se puede clasificar en tres etapas teniendo en cuenta los rangos etarios, son las siguientes:

- 3.2. Adolescencia temprana que abarca desde los 10 años hasta los 13-14 años.
- 3.3. Adolescencia media que abarca desde los 14-15 años hasta los 16-17 años.
- 3.4. Adolescencia tardía que abarca desde los 17-18 años en adelante.

Estas fases suelen desarrollarse de manera más temprana en las mujeres y, más tardía en los hombres, debido a que los cambios físicos comienzan a presentarse antes en el sexo femenino (Gaete, 2015).

3.1.1. Desarrollo identitario

La identidad es una construcción subjetiva que se va desarrollando a lo largo de toda la vida mediante la relación con los otros, no es algo estático (Vázquez y Fernández Mouján, 2016). Tiene como función que la persona se pueda diferenciar del otro y consolidar aspectos como la aceptación del propio cuerpo, la aceptación de la propia personalidad, la identidad sexual, la construcción de sus propios valores y comienzan a construir su ideología (Gaete, 2015).

La tarea central de este periodo fue definida por Erikson como la búsqueda de la identidad, con la finalidad de que la persona conteste a la pregunta de “¿quién soy yo?”, es un proceso activo donde la persona tiene que ir reflexionando y cuestionándose distintos aspectos hasta que llega a tener ciertas conclusiones sobre la persona que quiere ser, mientras, irá experimentando distintas conductas, estilos y grupos de pares. Del mismo modo, se intentará diferenciar de su familia de origen mostrando comportamientos más rebeldes u opuestos a los de los miembros de su familia (Arab y Díaz, 2015; Gaete, 2015).

Cuando el adolescente logra desarrollar su identidad contestando a la pregunta de “¿quién soy yo?”, y se muestra de acuerdo con la respuesta se trata de un tipo de persona que admite sus debilidades y fortalezas y se siente cómoda consigo mismo, construyendo una personalidad sólida, teniendo una mayor confianza sobre quiénes son y cómo les gustaría ser. No obstante, dependiendo de la persona, puede tardar más o menos en consolidarse (Arab y Díaz, 2015; Gaete, 2015).

3.1.2. Imagen corporal

La imagen corporal consiste en la representación mental que la persona construye y percibe de su propio cuerpo. Esta construcción se realiza en base a una historia psicosocial de las personas, y depende del autoconcepto y la autoestima del individuo. La imagen corporal puede ir cambiando a lo largo de tiempo y adquiere mayor relevancia en la época de la adolescencia, donde la apariencia física empieza a ocupar un lugar importante, estando determinada por los cánones de belleza (Duno y Acosta, 2019).

La imagen corporal de los adolescentes se encuentra influenciada por las relaciones familiares y sociales. Los jóvenes están expuestos continuamente a conversaciones relacionadas con el cuerpo, que pueden llegar ser negativas como “eso que comes engorda”, lo cual puede llevar a tener niveles altos de insatisfacción corporal. Por tanto, las conversaciones acerca de la

imagen corporal o del peso, puede influenciar en la forma en que lo jóvenes perciben y piensan sobre su propia imagen corporal (Hartman-Munick et al., 2020).

Una mala imagen corporal puede tener importantes efectos para la salud, a nivel físico, mental, social y alimentario como, por ejemplo, una alimentación desordenada, trastornos de estado de ánimo o trastornos de conducta alimentaria...entre otros. Estos problemas de imagen corporal pueden afectar a todos los adolescentes independientemente de la cultura, etnia, estatus socioeconómico, género, identidades sexuales y estado de inmigración, pudiendo originar ciertas alteraciones psicológicas como insatisfacción o distorsión corporal. Actualmente con el uso de las redes sociales se ha demostrado que mayor tiempo de uso puede suponer mayor insatisfacción corporal (Duno y Acosta, 2019; Hartman-Munick et al., 2020; Shah et al., 2019).

El foco de intervención hoy en día se centra en promover factores de protección, fomentando una imagen corporal positiva, incluyendo comportamientos alimentarios más saludables (Hartman-Munick et al., 2020).

3.2. Redes sociales

Las redes sociales son plataformas online donde las personas publican y comparten información, tanto a nivel personal como profesional, con terceras personas. Es una nueva forma de mantener contacto con otras personas independientemente del lugar donde se encuentren, lo que facilita su interacción. Para los adolescentes son plataformas donde pueden tener un espacio de socialización (Del Prete y Redon Pantoja, 2020; Hütt Herrera, 2012).

Internet les da la oportunidad de tener nuevos espacios de encuentros y en las redes sociales pueden publicar aquello que desean que los otros vean y, poder recibir *feedback* de manera rápida. Además, a través del número de *likes* o de sus seguidores, pueden ir construyendo el camino hacia una integración, conociendo los ajustes que son necesarios para alcanzar su propia construcción de sí mismo y, para ello, es imprescindible la relación con el otro (Vázquez y Fernández Mouján, 2016).

Las redes sociales más utilizadas actualmente son Facebook, Instagram y Snapchat y presentan características diferenciales. Facebook fundada en 2004, permite a sus usuarios la interacción a través de texto, fotos y vídeos. Posteriormente, en 2010, surge Instagram, donde los usuarios interactúan con publicaciones basadas en contenido gráfico a través de “me gustas” o comentarios. Finalmente, Snapchat es una aplicación donde únicamente los usuarios pueden compartir fotos y vídeos cortos para enviárselos a sus seguidores, que pueden visualizarlo con

un tiempo determinado, para que más tarde se borren. Aunque haya un límite de tiempo los usuarios pueden capturar la imagen o el vídeo y guardarla en su teléfono (Shah et al., 2019).

Para concluir, los adolescentes terminan seleccionando lo que quieren mostrar sobre sí mismos en las redes, de alguna manera las redes sociales es un lugar donde se pueden sentir libres (Vázquez y Fernández Mouján, 2016).

3.2.1. Redes sociales en la adolescencia

Las redes sociales son un espacio donde los adolescentes pueden expresarse y explorar diferentes aspectos de su identidad. Estos espacios fomentan su autonomía y la relación con sus iguales. Los jóvenes comparten fotos e interactúan entre ellos, pueden recibir apoyo social y cultivar sus vínculos emocionales. Asimismo, los perfiles que se crean para formar parte de estas plataformas les ayuda configurar la presentación de uno mismo y explicitar sus rasgos de personalidad. En cambio, también son un lugar donde se observan determinados estándares de belleza, que pueden acarrear algunos riesgos para los adolescentes, afectado a su imagen corporal (Arab y Díaz, 2015; Malo-Cerrato et al., 2018; Shah et al., 2019; Segovia Aguilar et al., 2016).

En relación a lo anterior, en las redes sociales se pueden encontrar contenidos relacionados con el cuerpo que pueden influir en los adolescentes llevándolos a obsesionarse con su apariencia y con las fotos que publican (Goodyear, 2020). Desde edades tempranas, especialmente en las mujeres, su cuerpo es observado, comentado y evaluado por los demás, de ello habla la teoría de la cosificación que se refiere a valorar a una persona como un objeto, atendiendo a su cuerpo y fijándose en su atractivo físico y sexual, en lugar de otras características de la persona. La mujer interioriza este tipo de mensajes, pudiendo tener repercusiones importantes en su imagen corporal y la salud mental (Fredrickson y Roberts, 1997; Karsay et al., 2018). La cosificación no afecta a todas las mujeres por igual, depende de la edad, clase, etnia y la historia personal. Las diferencias culturales pueden mitigar o agravar las consecuencias psicológicas de la cosificación. Debido a las presiones sociales que sienten las mujeres, tienen la necesidad de mostrar la imagen que la sociedad considera aceptada. Las redes sociales y los medios de comunicación desarrollan un papel fundamental en la cosificación, pudiendo tener un impacto significativo en la autoestima, autoconcepto, satisfacción corporal y el bienestar psicológico (Aydm y Volkan San, 2011; APA, 2007; Shah et al., 2019).

Durante la adolescencia es cuando los jóvenes comienzan a exponerse en este tipo de plataformas. De hecho, cada vez los adolescentes comienzan a utilizarla más temprano, por ello,

se debe conocer todos los aspectos importantes en las redes sociales y cómo impactan en el bienestar de los jóvenes (Shah et al., 2019).

3.2.2. Beneficios y riesgos de las redes sociales

Las redes sociales son una herramienta útil donde los adolescentes pueden estar en contacto con la sociedad, por lo que se ha convertido en una necesidad básica para ellos. Sin embargo, conllevan ciertos beneficios y riesgos que se deben conocer, dado que la mayor parte de los jóvenes no son conscientes del peligro que pueden suponer, viéndolo como una forma donde poder expresarse (Pagador Otero y Llamas Salguero, 2014).

Uno de los beneficios es la manera de facilitar el aprendizaje, resulta un recurso muy útil en el ámbito educativo fomentando la creatividad, el trabajo colaborativo, la motivación, el acceso a la información, etc. (Dans Álvarez-de-Sotomayor et al., 2021; Goodyear, 2020). El fácil acceso a la información ayuda a que los adolescentes tengan una conciencia crítica sobre los contenidos que ven.

Por otro lado, los jóvenes a través de estas plataformas pueden sentir continuamente el apoyo social y emocional de su grupo de iguales. Son capaces de construir amistades a distancia, pudiendo mantener el contacto o conocer a gente con sus mismos gustos (Goodyear, 2020).

Sin embargo, uno de los riesgos son las publicaciones que se encuentran relacionadas con la imagen corporal, donde se observa un cuerpo acorde a los estándares de belleza de la sociedad. Para conseguir lograr tener la imagen corporal deseada se pueden recurrir al uso de las herramientas de edición de imágenes para poder alterar las publicaciones. Todo esto, puede tener como consecuencias que los adolescentes comiencen a obsesionarse por mostrar en las redes sociales fotografías suyas usando la edición para poder lograr la imagen deseada. Sin embargo, este tipo de acciones puede aumentar la insatisfacción corporal, disminuir la autoestima, presentar síntomas de ansiedad y depresión o trastornos de la conducta. Asimismo, puede generar un aumento del uso de las redes sociales, lo que puede desembocar en una disminución del rendimiento académico y problemas para conciliar el sueño (Arab y Díaz, 2015; Shah et al., 2019; Vázquez y Fernández Mouján, 2016).

La importancia que está adquiriendo las redes sociales en la vida de los jóvenes junto a todos los riesgos que existen, hacen relevante concienciar a los adolescentes para que hagan un buen uso de estos medios y que conozcan sus beneficios y riesgos, a la vez de que tengan conocimientos para saber cómo prevenirlos. Por ello, es fundamental que los profesionales y las familias conozcan esta realidad y sepan transmitirles toda esta información con la finalidad de

conseguir que se haga un buen uso y que sean capaces de fomentar la capacidad crítica para poder desarrollarse adecuadamente.

4. OBJETIVOS

El objetivo principal que se pretende alcanzar con la elaboración de este trabajo es conocer la influencia de las redes sociales en la imagen corporal de los adolescentes. En cuanto a los objetivos específicos, se plantean:

1. Conocer la influencia corporal de las redes sociales dependiendo del género.
2. Identificar factores de protección de las redes sociales en la imagen corporal de los adolescentes.
3. Identificar factores de riesgo de las redes sociales en la imagen corporal de los adolescentes
4. Conocer la relación entre el uso de las redes sociales y su influencia en la imagen corporal.
5. Conocer las redes sociales que más afectan a la imagen corporal de los adolescentes.

5. MÉTODO

Para el análisis de la información del presente trabajo se ha realizado una búsqueda en las principales bases de datos para obtener documentos relacionados con las redes sociales y su impacto en la imagen corporal de los adolescentes.

Se realizaron búsquedas en cuatro bases de datos electrónicas que fueron PsycInfo, PubMed, Cochrane Library y Web of Science, en diciembre de 2021. Las búsquedas se realizaron para incluir artículos con cualquiera de los siguientes términos: “*social media*”, “*adolescent*”, “*body image*” y “*social networks*”. Estos términos son los que se usaron para la elaboración de la ecuación de búsqueda, donde se emplearon descriptores en inglés.

Finalmente, para elegir los criterios de inclusión se utilizó la estrategia PICO, que consiste en determinar la población, el fenómeno de interés, el contexto y el diseño del estudio.

- Participantes: se incluyeron aquellos estudios que trataban sobre población adolescentes en contextos normativos. Los artículos que se excluyeron fueron aquellos que la muestra era adulta, joven adulta o que se trataba de población clínica.
- Fenómeno de interés: la influencia de las redes en la imagen corporal. Se excluyeron artículos que estudiaban algún tipo de ciberacoso como el ciberbullying, algún tipo de trastornos específico, o aspectos específicos de las redes sociales, como el movimiento de “*fitinspiration*” o “*thinspiration*”.

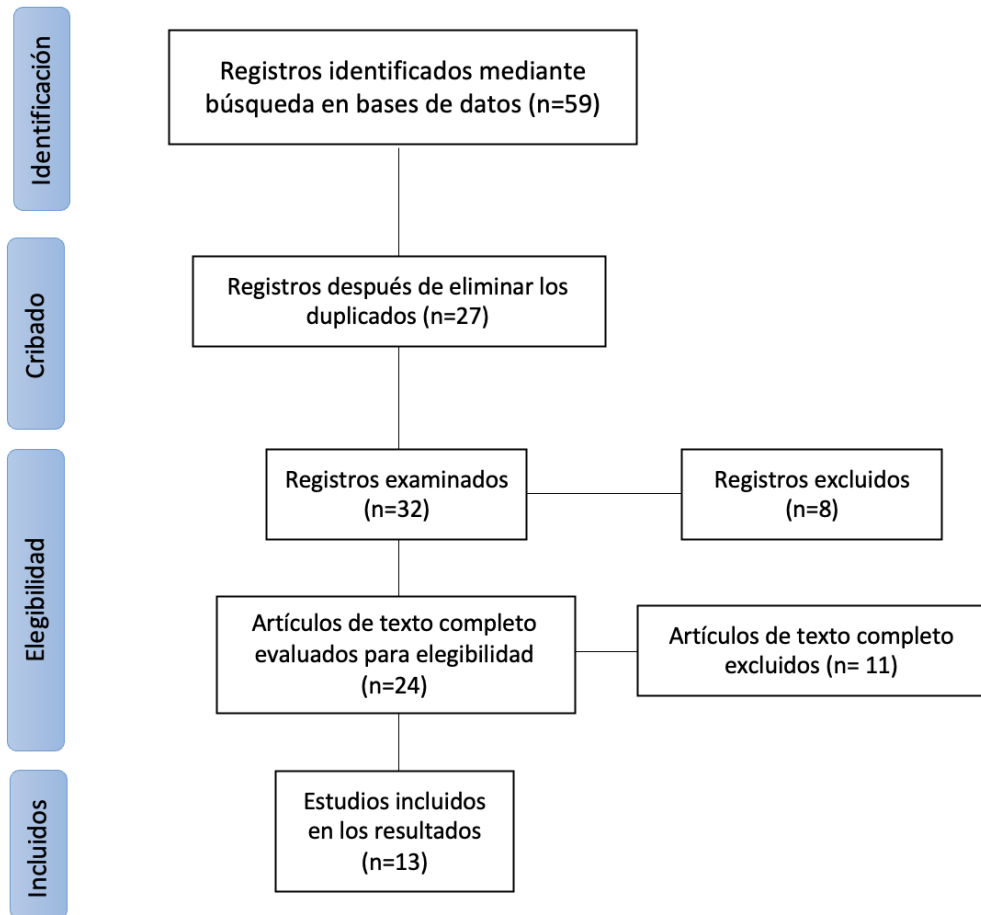
- Contexto: se incluyeron estudios que se centrarán en las redes sociales, como Facebook, Instagram, Twitter, Snapchat, etcétera. Por el contrario, se descartaron estudios que tenían en cuenta los medios de comunicación, la televisión o revistas.
- Diseño: las investigaciones de interés fueron estudios empíricos. Los estudios de caso único, cualitativos, tesis doctorales o revisiones sistemáticas no fueron incluidos.

6. RESULTADOS

Tras la aplicación de los criterios de inclusión y exclusión, y utilizando la ecuación de búsqueda adecuada para el estudio, se seleccionaron en primer lugar artículos en base a sus títulos y resúmenes, para después considerar artículos completos de la revista. En la etapa inicial de selección de título y resúmenes se incluyeron artículos que indicaban algún uso de las redes sociales, imagen corporal y población adolescente. Se eliminaron aquellos estudios que no cumplían con los criterios de inclusión y estudios cualitativos. Después, se extrajeron artículos completos de la revista y se realizó una lectura más profunda del mismo. En esta última fase, se excluyeron aquellos que la edad de la muestra incluía a adultos, que no incluían la variable independiente del uso de las redes sociales, que no medían imagen corporal, que hablaban de medios de comunicación sin profundizar en las redes sociales y estudios que analizaban un proyecto de intervención. Se utilizó el diagrama de flujo para proporcionar una visión general del proceso de selección de los artículos (ver figura 1).

Figura 1

Diagrama de flujo de los artículos incluidos en el estudio



En la fase inicial se seleccionaron un total de 59 estudios, de los cuales se eliminaron 27 artículos duplicados. Después, se eliminaron 8 cuyos títulos y resúmenes no correspondían con el objeto de estudio de esta investigación, y las tesis doctorales y revisiones sistemáticas. Tras ello, se leyeron 24 artículos a texto completo y se excluyeron 11 por incluir población adulta, no estudiar las redes sociales o la imagen corporal, por tratar fenómenos como "fitinspiration" o "thinspiration" y por utilizar diseño cualitativo. En la fase final se seleccionaron 13 estudios que cumplían con los criterios previamente definidos.

En cuanto a la metodología de los 13 estudios seleccionados para la revisión, 11 eran estudios transversales, 1 artículo era correlacional y 1 artículo prospectivo. Los artículos se realizaron en Australia (n=4), Italia (n=3), Estados Unidos (n=3), República de Singapur (n=1), Países Bajos (n=1), y en Austria, España, Bélgica y Corea del Sur (n=1). De todos ellos, el 53,85% utilizó únicamente muestra femenina (n=7) y el 46,15% incluyeron muestra masculina (n=6). El número de participantes en los artículos seleccionados fue desde 101 participantes la muestra

más pequeña a 1087 personas la muestra más grande. El rango de edad de los participantes fue entre los 10 a los 21 años. Los artículos se publicaron entre 2013 al 2021. El mayor número de publicaciones tuvo lugar en 2020 (n=3). Las redes sociales que más se estudiaron fueron Facebook (n=10), seguido de Instagram (n=7), Twitter (n=4) y Snapchat (n=3) y las menos estudiadas fueron Tumblr (n=2), YouTube (n=1), Pinterest (n=1) y Hyves (n=1) (ver tabla 1).

Tabla 1

Resumen de los artículos incluidos en la revisión

Autores (Año)	Título	País	Diseño Población % Mujeres	Red social	Medidas	Resultados
Rodgers et al., (2020)	A biopsychosocial Model of Social media Use and body image, concerns, Disordered Eating, and Muscle-Building Behaviors among Adolescent Girls and Boys	Australia	Diseño Transversal N=681 (edad media=12,76 años) 49% Mujeres	Facebook Snapchat Instagram YouTube Twitter Tumblr Pinterest	<p>Uso de las redes sociales. Informaron sobre su tiempo de uso.</p> <p>Depresión. Center for Epidemiologic Studies Depression Scale-revised version for adolescents (CESDR-10).</p> <p>Autoestima. Se evaluó con un ítem.</p> <p>Índice de masa corporal. Informaron sobre el peso y la altura.</p> <p>Internalización del ideal muscular. Internalization subscale of the Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-4.</p> <p>Internalización del ideal de redes sociales. Internalization General subscale of the Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-3.</p> <p>Comparación de apariencia. Upward Physical Appearance Comparison Scale.</p> <p>Insatisfacción corporal. Eating Disorders Examination Questionnaire (EDE-Q).</p> <p>Restricción dietética. Restrained eating subscale of the Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ)</p> <p>Comportamientos de desarrollo muscular. Body Change Inventory.</p>	Los resultados mostraron una diferencia entre la restricción dietética y comportamientos de desarrollo muscular entre los adolescentes dependiendo del género. También, se observó la influencia de las redes sociales en la imagen corporal y los resultados de la alimentación entre los adolescentes. Los síntomas depresivos se asocian con una mayor comparación de la apariencia y la baja autoestima se relacionó con una mayor insatisfacción corporal. En cuanto a las diferencias de género, se observó que los chicos tuvieron una relación más fuerte con la internalización del ideal muscular, lo que puede ser que los adolescentes se encuentren expuestos a contenidos específicos de género a través del uso de las redes sociales o reaccionan al contenido de manera distinta. Uso de las redes, así como la baja autoestima y síntoma de depresión se asoció con internalización de los ideales de apariencia relacionados con la delgadez y musculatura, así como con las comparaciones.

Gioia et al., (2020)	Adolescents' Body Shame and Social Networking Sites: The Mediating Effect of Body Image Control in Photos	Italia	Diseño Transversal N=693 (13-19 años) 55% Mujeres	Facebook Instagram	<p>Información sociodemográfica y uso de redes sociales. Informaron del género, edad y horas diarias del uso de redes sociales.</p> <p>Vergüenza corporal. Objectified Body Consciousness Scale (OBCS)</p> <p>Control de la imagen corporal. Body Image Control in Photos-Revised (BICP-R)</p> <p>Uso problemático de Internet. Generalized Problematic Internet Use Scale 2 (GPIUS2)</p>	<p>La relación entre la vergüenza corporal y el mal uso de las redes sociales se confirmó. Los adolescentes se avergüenzan de su cuerpo, por no corresponder con los estándares de belleza.</p> <p>Mayor puntuación de vergüenza corporal en chicas que en chicos (estándares culturales).</p> <p>Puntuación más alta que predice un mayor riesgo de un mal uso de las redes sociales en mujeres que en hombres, utilizándolas para mejorar su estado de ánimo. las mujeres obtuvieron puntuaciones altas en patrón de pensamiento obsesivo y peor regulación del uso de las redes sociales.</p> <p>Los sentimientos de vergüenza corporal predijeron el uso problemático de las redes sociales, tanto en hombres como en mujeres.</p> <p>Las mujeres comparar sus cuerpos con los estándares culturales de belleza y no lograrlos aumentan sus sentimientos de vergüenza.</p>
Ferguson et al., (2014)	Concurrent and Prospective Analyses of Peer, Television and Social Media Influences on Body Dissatisfaction, Eating Disorder Symptoms and Life Satisfaction in Adolescent Girls	Estados Unidos	Diseño prospectivo N=237 (10-17 años) 100% Mujeres	Facebook Twitter	<p>Índice de masa corporal. Informaron de la altura y peso y se calculó IMC.</p> <p>Exposición a la televisión. Tres programas favoritos y calificar atractivo de las actrices.</p> <p>Competencia entre iguales. Female Competition Stress Test (FCST).</p> <p>Uso de los medios sociales. Se evaluó con 7 items que informan sobre la frecuencia.</p> <p>Insatisfacción con la imagen corporal. Body Esteem for Adolescents and Adults (BESAA).</p> <p>Síntomas de Trastorno Alimentario. Eating Attitudes Test (EAT-26).</p> <p>Satisfacción vital. Life Satisfaction (SLS).</p> <p>Ansiedad. Inventario de Ansiedad de Beck (BAI).</p>	<p>Los resultados mostraron que estar expuestos a imágenes relacionadas con el cuerpo en los medios de comunicación y en las redes sociales no obtuvieron una correlación negativa. Sin embargo, se observó que el uso de las redes sociales aumenta la competencia con los iguales y puede aumentar sentimientos de insatisfacción corporal, teniendo un efecto indirecto.</p> <p>Las competencias con los iguales es clave para el desarrollo de la insatisfacción corporal, más que el uso de las redes sociales y los medios de comunicación. Aunque el uso de las redes sociales puede aumentar la competencia entre los iguales.</p>

Depresión. Inventario de Depresión de Zung.

Depresión. Child Behavior Checklist (CBCL).

Estilos de Crianza. Parenting Styles Questionnaire (PSQ).

Conflicto familiar. Family Conflict Scale (FCS).

Boursier et al., (2020)	Do selfie-expectancies and social appearance anxiety predict adolescents' problematic social media use?	Italia	Diseño Transversal N=578 (13-21 años) 62,5% Mujeres	Redes sociales (general)	Información sociodemográfica y uso de redes sociales. Informaron del género, edad, horas diarias en las redes sociales, frecuencia con la que comparten <i>selfies</i> , frecuencia con la que usan <i>selfies</i> como foto de perfil. Expectativas de los Selfies. Selfie-Expectancies Scale (SES) Ansiedad por la Apariencia. Social Appearance Anxiety Scale (SAAS) Uso problemático de las redes sociales. Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS)	Los resultados mostraron que la ansiedad de los adolescentes respecto a la apariencia y las expectativas que tiene de que los selfies pueden mejorar la autoestima. Por otro lado, las mujeres dedican más horas en las redes sociales, e informaron de niveles más altos de ansiedad por la apariencia social, pero no se relacionó con un uso problemático de las redes sociales, si no que se puede relacionar con otro tipo de problemáticas como trastornos alimentarios. En cambio, los hombres que sienten ansiedad por su propia apariencia utilizan los <i>selfies</i> para mejorar su autoestima y se relacionó con un uso problemático de las redes sociales.
Marengo et al., (2018)	Highly visual social media and internalizing symptoms in adolescence: The mediating role of body image concerns	Italia	Diseño Transversal N=523 (edad media=14,82 años) 53,5% Mujeres	Facebook Instagram Snapchat	Uso de las redes sociales. Informaron del uso de horas diarias. Preocupación por la imagen corporal. Body Shape Questionnaire (BSQ) Síntomas Internalizantes. Strength and Difficulties Questionnaires (SDQ)	Los resultados han mostrado que el uso frecuente de las redes sociales tiene un impacto negativo en la imagen corporal de los adolescentes pudiendo afectar a su salud mental. El uso de las redes se asocia con una insatisfacción corporal, y estos efectos son más fuertes cuando le dedican más de dos horas al día. Además, los contenidos de las redes sociales se convierten en una fuente de comparación para los adolescentes, cuanto más interactúan más se comparan. Todo ello, aumenta la preocupación por su imagen y comienzan a presentar síntomas relacionados con la depresión y la ansiedad, con lo que se ha podido concluir que la preocupación por la imagen corporal es un predictor para presentar síntomas depresivos.

Salomon y Brown (2018)	The Selfie Generation: Examining the Relationship Between Social Media Use and Early Adolescent Body Image	Estados Unidos	Diseño Transversal N=142 (11-14 años) 69,7% Mujeres	Instagram Facebook Twitter Tumblr	<p>Datos demográficos. Informaron del género, edad, etnia, número de hermanos, sexo de los hermanos y el nivel educativo de los padres.</p> <p>Frecuencia de uso de las redes sociales. Informaron sobre las horas diarias de uso.</p> <p>Conductas de cosificación en las redes sociales. Indicaron lo que publican en las redes sociales.</p> <p>Vigilancia del cuerpo. Objectified Body Consciousness Scale (OBC).</p> <p>Vergüenza corporal. Body Shame subscale from the youth version of the OBC.</p> <p>Autocontrol. Junior Self-Monitoring Scale</p>	<p>Los estándares culturales en relación con el cuerpo son difíciles alcanzables y no alcanzarlos puede provocar una vergüenza corporal. Los adolescentes que dedican tiempo a publicar fotos de sí mismos se asocian con una mayor preocupación por el aspecto del cuerpo y a la vez con sentimientos negativos sobre el cuerpo. Los resultados mostraron que las mujeres son susceptibles a las presiones sociales. En cambio, los hombres, solo aquellos que son especialmente atentos y susceptibles a las presiones sociales son más vulnerables al contenido de las redes sociales. También se observó que en el caso de las mujeres a mayor sensibilidad de las señales sociales se asoció con un aumento de la vigilancia del cuerpo y la vergüenza corporal. Aunque, aquellas mujeres que no dependían de las señales sociales obtuvieron los mismos resultados. En cambio, en los hombres se observó que únicamente aquellos que daban importancia a las señales sociales se asoció con un uso de las redes sociales y la preocupación por el cuerpo.</p>
Chang et al., (2019)	A study of Singapore adolescent girls' selfie practices, peer appearance comparisons, and body esteem on Instagram	República de Singapur	Diseño Transversal N=303 (12-16 años) 100% Mujeres	Instagram	<p>Datos demográficos. Informaron de la edad, etnia, peso, estatura, colegio y IMC.</p> <p>Práctica de selfies. Se preguntaron varios ítems relacionados con la práctica de <i>selfies</i>.</p> <p>Comparaciones con los iguales. Physical Comparison Scale</p> <p>Dirección de las comparaciones. Dos ítems adaptados de Fardouly and Vartanian (2015)</p> <p>Estima corporal. Body Esteem Scale</p>	<p>Las redes sociales sirven para poder interactuar con los iguales, pero los iguales también sirven como audiencia, punto de referencia, objetivo de comparación y fuente de información de la belleza que no es aceptada en las redes. Los resultados mostraron que cuando la interacción se presenta en forma de comparación con los otros se relaciona con una baja autoestima corporal. Sin embargo, la publicación de <i>selfies</i> ayuda a los jóvenes a obtener reconocimiento de sus iguales y, por ende, sentirse mejor con su imagen corporal. Por otro lado, los estándares de belleza compartidas por los iguales pueden ser fuente de presión sobre la imagen corporal de los adolescentes promoviendo la insatisfacción corporal. Finalmente, se observó que la edición de <i>selfies</i> y la estima corporal se encuentra</p>

relacionada debido a que editan sus *selfies* para poder cumplir con los estándares de belleza.

De Vries et al., (2016)	Adolescents' Social Network Site Use, Peer Appearance-Related Feedback, and Body Dissatisfaction: Testing a Mediation Model	Países Bajos	Diseño Transversal N=604 (11-18 años) 50,7% Mujeres	Hyves	<p>Uso de las redes sociales. Informaron de la frecuencia de uso de la red social.</p> <p>Comentarios sobre la apariencia de los compañeros. Scale constructed specifically for the survey</p> <p>Imagen corporal. Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire</p> <p>Índice de masa corporal. Informaron del peso y altura.</p> <p>El estatus socioeconómico de la familia. The Dutch gold standard used by Statistics Netherlands</p>	El uso de las redes sociales predice una mayor insatisfacción corporal y una mayor influencia de los compañeros con la imagen corporal. En cambio, la insatisfacción corporal no predijo un aumento en el uso de las redes sociales. Asimismo, los comentarios de los compañeros sobre la apariencia no predijeron una insatisfacción corporal. Las redes sociales pueden desempeñar un papel negativo para la imagen corporal de los adolescentes, tanto de las chicas como los chicos, ambos se vieron afectados de la misma manera y medida.
Tiggemann y Slater (2017)	Facebook and body image concern in adolescent girls: A prospective study	Australia	Diseño Transversal N=438 (13-15 años) 100% Mujeres	Facebook	<p>Uso de Facebook. Informaron de la red social que utilizan y cuánto tiempo.</p> <p>Preocupación por la imagen corporal:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sociocultural Attitudes Toward Appearance Questionnaire - Objectified Body Consciousness Scale–Youth - Drive for Thinness Scale of the Eating Disorder Inventory 	El uso de Facebook está asociado con niveles más altos de preocupación por la imagen corporal. También, se encontró que el número de amigos predice el aumento del impulso de la delgadez.

Meier y Gray (2014)	Facebook Photo Activity Associated with Body Image Disturbance in Adolescent Girls	Estados Unidos	Diseño Correlacional N=103 (12-18 años) 100% Mujeres	Facebook	<p>Datos demográficos y el índice de masa corporal. Informaron de la edad, nivel de estudios, peso, altura, IMC y etnia</p> <p>Internalización del Ideal de delgadez. Internalization of Appearance Questionnaire for Adolescents (SIAQ-A)</p> <p>Comparación de la Apariencia. The Physical Appearance Comparison Scale (PACS)</p> <p>Satisfacción con el peso. Weight Satisfaction subscale of the Body-Esteem Scale for Adolescents and Adults (BES)</p> <p>Impulso de delgadez. Drive for Thinness subscale of the Eating Disorder Inventory</p> <p>Autoobjetivación. Self-Objectification Questionnaire</p> <p>Uso de Internet y Facebook. Informaron del uso de las redes sociales.</p> <p>La exposición relacionada con la apariencia de Facebook. List of popular features published on the FB help cente</p>	<p>En los resultados se pudo observar que un mayor uso de Facebook no se correlacionó con una mayor insatisfacción corporal, puesto que no es el tiempo que dedican a Facebook, sino la cantidad de tiempo que dedican a mirar fotografías que se asocia con una mayor internalización del ideal de delgadez, cosificación y la insatisfacción corporal. Facebook es una plataforma donde se puede compartir imágenes y mantener conversaciones relacionadas con la insatisfacción corporal y la internalización del ideal de delgadez.</p>
Tiggemann y Slater (2013)	NetGirls: The Internet, Facebook and body image concern in adolescent girls	Australia	Diseño Transversal N=1087 (13-15 años) 100% Mujeres	Facebook	<p>Exposición a Internet. Informaron de cuánto tiempo pasaban en las redes sociales.</p> <p>Internalización del ideal de belleza. Sociocultural Attitudes Toward Appearance Questionnaire</p> <p>Vigilancia del cuerpo. Objectified Body Consciousness Scale–Youth</p> <p>Impulso de delgadez. Eating Disorder Inventory</p>	<p>Los resultados mostraron que la exposición a Internet se asoció con la interiorización del ideal de delgadez, la vigilancia del cuerpo y el impulso de la delgadez. Los usuarios de Facebook puntuaron significativamente más alto en todos los indicadores de preocupación por la imagen corporal, así como interiorización del ideal de delgadez, vigilancia del cuerpo y búsqueda de la delgadez.</p>

McLean et al., (2015)	Photoshopping the Selfie: Self Photo Editing and Photo Investment are Associated with Body Dissatisfaction in Adolescent Girls	Australia	Diseño Transversal N=101 (edad media=13,1 años) 100% Mujeres	Facebook Twitter Instagram Snapchat	<p>Datos demográficos. Informaron de la edad, país de nacimiento de los participantes y los padres.</p> <p>Exposición a las redes sociales. E-SMUQ Social Media Use Questionnaire.</p> <p>Actividades fotográficas. A través de varios ítems.</p> <p>Frecuencia de selfie. A través de seis ítems.</p> <p>Compartir selfie. A través de dos ítems.</p> <p>Inversión fotográfica. A través de ocho ítems.</p> <p>Edición de fotografía. A través de un ítem.</p> <p>Insatisfacción corporal. Eating Disorders Inventory-3</p> <p>Restricción alimentaria. Eating Behavior Questionnaire Restraint subscale</p> <p>Internalización del ideal de delgadez. The Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-4-Internalization</p>	<p>Los resultados mostraron que las adolescentes que compartían regularmente fotos informaban de una mayor sobrevaloración del cuerpo y peso, insatisfacción corporal e internalización del ideal de delgadez y se asoció con restricciones alimentarias. Además, aquellas que editaban con más frecuencias las fotos antes de compartirlas informaron de un aumento en las preocupaciones relacionadas con el cuerpo y la alimentación. De hecho, aquellas que se preocupan por su cuerpo y su alimentación pueden participar en redes sociales relacionadas con la apariencia intentado mostrar una imagen deseada, buscan activamente, comparan y comentan las imágenes de los demás, todo esto puede fomentar la preocupación por el cuerpo y no sucede en otros medios de comunicación. La participación en las redes sociales relacionada con la imagen corporal puede ser buscada por personas que se preocupan por su cuerpo y la alimentación y buscan validación de su atractivo físico.</p>
-----------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------	-----------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Prieler et al., (2021)	The Relationships among Self-Worth Contingency on Others' Approval, Appearance Comparisons on Facebook, and Adolescent Girls' Body Esteem: A Cross-Cultural Study	Austria Bélgica España Corea del Sur	Diseño Transversal N=981 (12-16 años) 100% Mujeres	Facebook Instagram	Autoestima. Self-worth scale. Comparación de la apariencia en Facebook. Physical Appearance Comparison Scale Estima corporal. The body esteem scale for adolescents and adults	Los resultados mostraron que la comparación de la imagen en Facebook se relacionó de manera negativa con la estima corporal de las jóvenes europeas, pero este no era el caso de las jóvenes coreanas. Esta relación negativa se asoció a que publican imágenes editadas de sí mismas, y se comparan, lo que hace que su satisfacción corporal disminuya. También, se observó que la autoestima de las jóvenes se encuentra relacionada con la aprobación de los demás y con la satisfacción corporal entre las jóvenes europeas. La opinión de los demás es una base importante de la autoestima. Sin embargo, en las jóvenes coreanas no se encontraron estos resultados, una explicación puede ser que no tiendan a compararse con los demás, lo cual puede ser una diferencia cultural. Cuando la autoestima de las personas se basa en grandes medidas en las normas externas, buscan la validación de los demás y se involucran en una mayor comparación social. Este estudio demuestra que las redes sociales pueden contribuir a las alteraciones de la imagen corporal, mostrando que la comparación de la apariencia ejerce una fuerte influencia en la imagen corporal. También, demuestra que es un factor importante en relación con la imagen corporal es la aprobación de los demás que se encuentra relacionada con la autoestima. Por último, el uso de las redes sociales relacionado con el cuerpo puede diferir según la cultura.
------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------	-------------------------------------------------------------	-----------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

A partir del análisis de los artículos seleccionados se establecieron seis categorías que sintetizan los resultados encontrados sobre la influencia de las redes sociales en la imagen corporal de los adolescentes. Las seis categorías corresponden a: diferencias de género, uso de las redes sociales, diferencias culturales, comparación con los iguales, la insatisfacción corporal y la edición de fotografía y uso de filtros.

6.1. Uso de las redes sociales

La mayor parte de los estudios consultados (8/13) encuentran una relación en el uso de las redes sociales y la presencia de insatisfacción corporal (de Vries et al., 2016; Ferguson et al., 2014; Gioia et al., 2020; Marengo et al., 2018; Prieler et al., 2021; Rodgers et al., 2020; Tiggemann y Slater, 2013, 2017). Dos de los 13 estudios señalan una duración de uso mayor de 2 horas para generar un impacto negativo en la imagen corporal (Boursier et al., 2020; Marengo et al., 2018). Cuatro estudios observan una relación entre el uso de las redes sociales y el uso de los filtros para alterar la imagen corporal, publicando *selfies* que mejoran su autoestima (Boursier et al., 2020; Chang et al., 2019; Marengo et al., 2018; Prieler et al., 2021). En cuanto a los instrumentos utilizados para evaluar el uso de las redes sociales, 10 de 13 artículos evalúan el uso de las redes sociales a través de autoinforme, solo McLean et al., (2015) evalúa el uso de las redes a través del cuestionario estandarizado “E-SMUQ *Social Media Use Questionnaire*”.

6.2. Diferencias por género

De los 13 estudios que se han analizado para realizar la revisión sistemática se ha observado que solo en seis de ellos en la muestra han participado hombres siendo menos de la mitad del número total de participantes. En los 6 estudios que han participado hombres los resultados han mostrado que las redes sociales pueden desempeñar un papel negativo tanto para las mujeres como para los hombres (Boursier et al., 2020; de Vries et al., 2016; Gioia et al., 2020; Marengo et al., 2018; Rodgers et al., 2020; Salomon y Brown, 2019). En cuatro estudios, las mujeres obtuvieron puntuaciones más altas en vergüenza corporal, interiorización del ideal de delgadez, niveles más altos de ansiedad por la apariencia social y más susceptibilidad a las presiones sociales que se asoció con un aumento de la vigilancia del cuerpo (Boursier et al., 2020; Gioia et al., 2020; Rodgers et al., 2020; Salomon y Brown, 2019). En cambio, de Vries et al., (2016) señaló que tanto las mujeres como los hombres se vieron afectados de la misma manera y en la misma medida, en contraposición con los hallazgos de las otras investigaciones. Finalmente, dos de 13 estudios han revelado resultados similares, donde se ha encontrado que los sentimientos de vergüenza en ambos géneros predijeron un uso problemático de las redes

sociales, un aumento de la ansiedad por su propia imagen corporal y una necesidad de publicar fotografías para aumentar su autoestima (Boursier et al., 2020; Gioia et al., 2020).

6.3. Diferencias culturales

El estudio de Prieler et al., (2021) comparó adolescentes de países de Europa con adolescentes de Corea del Sur y los resultados mostraron diferencias culturales. Uno de los resultados que encontraron fueron que los adolescentes europeos tienden a compararse con sus iguales, necesitando la aprobación de los demás para tener una adecuada autoestima. Asimismo, se observó una relación entre las redes sociales y la comparación con los iguales, pudiendo llegar a influir en la imagen corporal. Los resultados del estudio no encontraron correlación con la población de Corea del Sur, los autores sugirieron que podrían existir diferencias culturales.

6.4. Comparación con los iguales

Cinco de los estudios analizados han obtenido resultados que muestran una relación entre la comparación con sus iguales en las redes sociales y una disminución de la autoestima corporal, donde coinciden en la necesidad de los adolescentes de sentirse validados por sus iguales (Chang et al., 2019; Ferguson et al., 2014; Marengo et al., 2018; Prieler et al., 2021; Rodgers et al., 2020). Dos de los 13 artículos señalaron que cuanto más interactúan los adolescentes en las redes sociales más se comparan con el resto, aumentando la preocupación por su imagen y la competencia con los iguales, que es uno de los factores más relevante para terminar sintiendo insatisfacción corporal (Ferguson et al., 2014; Marengo et al., 2018).

6.5. Insatisfacción corporal

Ocho de los estudios informaron que la comparación con los demás, una baja autoestima y el uso de las redes sociales se relaciona con una insatisfacción corporal (Chang et al., 2019; de Vries et al., 2016; Ferguson et al., 2014; Marengo et al., 2018; Meier y Gray, 2014; Prieler et al., 2021; Rodgers et al., 2020; Tiggemann y Slater, 2013). Un estudio indicó que la insatisfacción corporal es un predictor para presentar síntomas depresivos (Marengo et al., 2018). Cuatro artículos coincidieron que los adolescentes pueden presentar insatisfacción corporal por no cumplir con los estándares de belleza (Chang et al., 2019; Gioia et al., 2020; McLean et al., 2015; Salomon y Brown, 2019). El estudio de Gioia et al., (2020) indicó que los sentimientos de vergüenza corporal pueden predecir un mayor uso de las redes sociales.

6.6. Edición de fotografía y el uso de filtros

Algunos estudios (4/13) revelaron que los adolescentes que sienten ansiedad por su apariencia utilizan la edición de fotografías o el uso de filtros en los selfies para mejorar su autoestima y se relacionó con un uso problemático de las redes. Asimismo, aquellos que

editaban las fotografías antes de publicarlas informaron una mayor preocupación por el cuerpo, y utilizar filtros en los *selfies* les hace sentirse más seguros con su imagen corporal, y siente que de ese modo se acercan a cumplir los estándares de belleza (Boursier et al., 2020; Chang et al., 2019; McLean et al., 2015; Prieler et al., 2021).

7. DISCUSIÓN

Los adolescentes cada vez pasan más tiempo en las redes sociales, compartiendo fotos y vídeos, hablando con otras personas, y buscando contenido acorde a sus intereses. En los estudios analizados se ha encontrado una relación entre el uso de las redes con la insatisfacción corporal (de Vries et al., 2016; Ferguson et al., 2014; Gioia et al., 2020; Marengo et al., 2018; Prieler et al., 2021; Rodgers et al., 2020; Tiggemann y Slater, 2013, 2017). Asimismo, aquellos adolescentes que miran contenido en las redes sociales relacionado con el aspecto físico pueden predecir un aumento del impulso delgadez y mayor preocupación por la imagen corporal (de Vries et al., 2016; Ferguson et al., 2014; Gioia et al., 2020; Marengo et al., 2018; Prieler et al., 2021; Rodgers et al., 2020; Tiggemann y Slater, 2013, 2017). Esto último, indica la importancia de conocer el contenido que buscan los adolescentes en las redes, debido a que dependiendo de ello puede afectar en mayor o menor medida a la imagen corporal y a su bienestar psicológico. No es equiparable aquellos que buscan contenido relacionado con sus gustos como puede ser viajes, comidas, entretenimiento... que aquellos que buscan contenido relacionado con el aspecto físico y la apariencia (Cohen et al., 2017).

Por otro lado, como se ha mencionado anteriormente, las redes sociales proporcionan un espacio a los adolescentes para poder relacionarse con sus iguales. Sin embargo, se ha encontrado que puede generar cierta comparación con los otros en relación a la imagen corporal (Salomon y Brown, 2019; Tiggemann y Slater, 2013). Este tipo de comparaciones puede acarrear ciertos riesgos como una baja autoestima o un aumento de la preocupación por la imagen corporal. Por otro lado, los jóvenes sienten la necesidad de recibir un *feedback* positivo de los otros en relación con los contenidos que publican en las redes sociales, para sentirse validados (Ferguson et al., 2014; Marengo et al., 2018; Vázquez y Fernández Mouján, 2016). Para conseguir esa validación por parte de sus iguales pueden recurrir a la edición de fotografías o hacerse *selfies* utilizando algún filtro que le proporciona la propia red social y así pueden conseguir la imagen deseada.

En cuanto al género, los estudios analizados tomaron generalmente como muestra a las mujeres adolescentes, puesto que los autores consideran que es la población más afectada por su imagen corporal (Chang et al., 2019; Ferguson et al., 2014; McLean et al., 2015; Meier y Gray,

2014; Prieler et al., 2021; Tiggemann y Slater, 2013, 2017). Ello se puede enlazar con la teoría de la cosificación, donde las redes también pueden perpetrar o incrementar la visión cosificadora del cuerpo de las mujeres, que son valorados exclusivamente por su cuerpo, esto puede acarrear consecuencias negativas en el bienestar físico, psicológico y social de los adolescentes. A través de estas plataformas se puede favorecer la comparación de sus propios cuerpos con los cuerpos socialmente aceptados. Asimismo, este tipo de comparaciones pueden aumentar la vigilancia del cuerpo y la internalización del ideal de delgadez (Santos Díaz, 2018). Sin embargo, otros autores han incluido en la muestra población masculina y se ha observado que también se encuentra influenciados por las redes sociales, mostrando una preocupación por la imagen corporal (Boursier et al., 2020; de Vries et al., 2016; Gioia et al., 2020; Marengo et al., 2018; Rodgers et al., 2020; Salomon y Brown, 2019). En cambio, los estándares de belleza varían según el género. Las mujeres desean tener un cuerpo esbelto y delgado y los hombres desean tener un cuerpo atlético y musculoso. Por ello, las futuras investigaciones deben atender al ideal de belleza según el género y comprobar la influencia que tienen las redes sociales en la imagen corporal, utilizando cuestionarios que se puedan adaptar a la población masculina (Duno y Acosta, 2019; Santos Díaz, 2018).

Los hallazgos de los artículos analizados han proporcionado información relevante relacionada con los objetivos planteados en un inicio en este estudio. Primero, han mostrado el impacto de las redes sociales en la imagen corporal de los adolescentes, teniendo en cuenta el género. Segundo, gracias a los resultados obtenidos se pueden identificar factores de riesgo y de protección de las redes sociales en la imagen corporal. No obstante, faltaría más información para poder conocer en profundidad el tipo de red social que afecta más a la imagen corporal de los adolescentes.

Como toda investigación hay que mencionar las limitaciones del estudio. En primer lugar, teniendo en cuenta los instrumentos de evaluación en la mayor parte de los estudios analizados, las medidas utilizadas han sido cuestionarios de autoinforme, lo que puede haber introducido sesgos debido a los efectos de deseabilidad social y una posible falta de conocimiento. La forma de medir el uso de las redes sociales ha sido a través de la formulación de preguntas a los participantes. Por otro lado, la mayor parte de los estudios han utilizado diseños transversales, lo que impide realizar inferencias sobre causalidad, y se ve afectada la validez externa. Asimismo, varios estudios han estudiado las variables en muestras femeninas, no incluyendo muestras masculinas u otros colectivos como grupos étnicos o el colectivo LGTBI, lo cual limita los resultados obtenidos a una determinada población. Y, por último, el tipo de red social estudiada también se puede considerar una limitación, puesto que la más estudiada ha

sido Facebook y sería interesante realizar estudios donde se comparen varias redes sociales o estudiar más en profundidad alguna de ellas. Para futuras investigaciones se debería explorar cómo afecta a la población masculina teniendo en cuenta las diferencias de género, así como, plantear un diseño experimental para obtener una mayor validez y mejorar la calidad de medición de las distintas variables, sobre todo, el uso de las redes sociales en los adolescentes.

Los resultados obtenidos pueden proporcionar información relevante para poder detectar y prevenir la influencia de las redes sociales en la imagen corporal de los adolescentes, así como, el uso problemático de las redes. Asimismo, resulta de utilidad conocer el contenido con el que interactúan los jóvenes en este tipo de plataformas para poder detectar y prevenir posibles consecuencias que se pueden dar a largo plazo, sobre todo, con aquellos que se fijan en contenidos relacionados con el aspecto físico. Por otro lado, los profesionales deben conocer el tipo de red sociales que los jóvenes suelen utilizar y la manera en la que interactuar para poder tener en cuenta a los riesgos que se exponen siendo usuarios de estas plataformas. Finalmente, el trabajo con las familias es necesario para realizar un abordaje integral y que los padres puedan conocer la realidad a la que se enfrentan los adolescentes con el uso de las redes sociales para poder lograr un uso responsable de las redes sociales.

8. REFERENCIAS

- American Psychological Association. (2007). *Report of the APA task force on the sexualization of girls*. Washington. American Psychological Association. <http://www.apa.org/pi/women/programs/girls/report-full.pdf>
- Arab, L. E., y Díaz, G. A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: Aspectos positivos y negativos. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 7-13. <https://doi.org/10.1016/j.rmcl.2014.12.001>
- Aydm, B., y San, S. V. (2011). Internet addiction among adolescents: The role of self-esteem. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 15, 3500-3505. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.04.325>
- Boursier, V., Gioia, F., y Griffiths, M. D. (2020). Do selfie-expectancies and social appearance anxiety predict adolescents' problematic social media use? *Computers in Human Behavior*, 110, 106395. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106395>
- Chang, L., Li, P., Loh, R. S. M., y Chua, T. H. H. (2019). A study of Singapore adolescent girls' selfie practices, peer appearance comparisons, and body esteem on Instagram. *Body Image*, 29, 90-99. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.03.005>
- Cibils, J.P. (2021). Características de la adolescencia. UNICEF. <https://www.unicef.org/uruguay/documents/adolescentes-caracteristicas>.
- Cipolletta, S., Malighetti, C., Cenedese, C., y Spoto, A. (2020). How Can Adolescents Benefit from the Use of Social Networks? The iGeneration on Instagram. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 6952. <https://doi.org/10.3390/ijerph17196952>
- Cohen, R., Newton-John, T., y Slater, A. (2017). The relationship between Facebook and Instagram appearance-focused activities and body image concerns in young women. *Body Image*, 23, 183-187. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.10.002>
- Dans Álvarez-de-Sotomayor, I., Muñoz Carril, P.-C., y González Sanmamed, M. (2021). Habits of use of social networks in adolescence: Educational challenges. *Revista Fuentes*, 3(23), 280-295. <https://doi.org/10.12795/revistafuentes.2021.15691>
- de Vries, D. A., Peter, J., de Graaf, H., y Nikken, P. (2016). Adolescents' Social Network Site Use, Peer Appearance-Related Feedback, and Body Dissatisfaction: Testing a Mediation Model. *Journal of Youth and Adolescence*, 45(1), 211-224.

<https://doi.org/10.1007/s10964-015-0266-4>

Del Prete, A., y Redon Pantoja, S. (2020). Las redes sociales on-line: Espacios de socialización y definición de identidad. *Psicoperspectivas*, 19(1), 1-11. <https://doi.org/10.5027/psicoperspectivas-Vol19-Issue1-fulltext-1834>

Duno, M., y Acosta, E. (2019). Percepción de la imagen corporal en adolescentes universitarios. *Revista Chilena de Nutrición*, 46(5), 545-553. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182019000500545>

Ferguson, C. J., Muñoz, M. E., Garza, A., y Galindo, M. (2014). Concurrent and Prospective Analyses of Peer, Television and Social Media Influences on Body Dissatisfaction, Eating Disorder Symptoms and Life Satisfaction in Adolescent Girls. *Journal of Youth and Adolescence*, 43(1), 1-14. <https://doi.org/10.1007/s10964-012-9898-9>

Fredrickson, B. L., y Roberts, T.-A. (1997). Objectification Theory: Toward Understanding Women's Lived Experiences and Mental Health Risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21(2), 173-206. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x>

Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista Chilena de Pediatría*, 86(6), 436-443. <https://doi.org/10.1016/j.rchipe.2015.07.005>

Gioia, F., Griffiths, M. D., y Boursier, V. (2020). Adolescents' Body Shame and Social Networking Sites: The Mediating Effect of Body Image Control in Photos. *Sex Roles*, 83(11-12), 773-785. <https://doi.org/10.1007/s11199-020-01142-0>

Goodyear, V. (2020). Narrative Matters: Young people, social media and body image. *Child and Adolescent Mental Health*, 25(1), 48-50. <https://doi.org/10.1111/camh.12345>

Hartman-Munick, S. M., Gordon, A. R., y Guss, C. (2020). Adolescent body image: Influencing factors and the clinician's role. *Current Opinion in Pediatrics*, 32(4), 455-460. <https://doi.org/10.1097/MOP.0000000000000910>

Hütt Herrera, H. (2012). Las redes sociales: Una nueva herramienta de difusión social. *Reflexiones*, 91(2), 121-128.

Karsay, K., Knoll, J., y Matthes, J. (2018). Sexualizing Media Use and Self-Objectification: A Meta-Analysis. *Psychology of Women Quarterly*, 42(1), 9-28. <https://doi.org/10.1177/0361684317743019>

- Malo-Cerrato, S., Martín-Perpiñá, M.-M., y Viñas-Poch, F. (2018). Excessive use of social networks: Psychosocial profile of Spanish adolescents. *Comunicar: Revista Científica de Comunicación y Educación*, 26(56), 101-110.
- Marengo, D., Longobardi, C., Fabris, M. A., y Settanni, M. (2018). Highly-visual social media and internalizing symptoms in adolescence: The mediating role of body image concerns. *Computers in Human Behavior*, 82, 63-69. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.01.003>
- McLean, S. A., Paxton, S. J., Wertheim, E. H., y Masters, J. (2015). Photoshopping the selfie: Self photo editing and photo investment are associated with body dissatisfaction in adolescent girls: Photoshopping of the selfie. *International Journal of Eating Disorders*, 48(8), 1132-1140. <https://doi.org/10.1002/eat.22449>
- Meier, E. P., y Gray, J. (2014). Facebook Photo Activity Associated with Body Image Disturbance in Adolescent Girls. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(4), 199-206. <https://doi.org/10.1089/cyber.2013.0305>
- Pagador Otero, I., y Llamas Salguero, F. (2014). Estudio sobre las redes sociales y su implicación en la adolescencia. *Revista Interuniversitaria de Didáctica*, 32(1), 43-57.
- Prieler, M., Choi, J., y Lee, H. E. (2021). The Relationships among Self-Worth Contingency on Others' Approval, Appearance Comparisons on Facebook, and Adolescent Girls' Body Esteem: A Cross-Cultural Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 901. <https://doi.org/10.3390/ijerph18030901>
- Rodgers, R. F., Slater, A., Gordon, C. S., McLean, S. A., Jarman, H. K., y Paxton, S. J. (2020). A Biopsychosocial Model of Social Media Use and Body Image Concerns, Disordered Eating, and Muscle-Building Behaviors among Adolescent Girls and Boys. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(2), 399-409. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01190-0>
- Salomon, I., y Brown, C. S. (2019). The Selfie Generation: Examining the Relationship Between Social Media Use and Early Adolescent Body Image. *The Journal of Early Adolescence*, 39(4), 539-560. <https://doi.org/10.1177/0272431618770809>
- Santos Díaz, E. (2018). Construcción de la identidad digital a través de la auto-objetivación: Creación del yo-objeto y su relación con la cosificación del cuerpo de las mujeres. *Teknokultura. Revista de Cultura Digital y Movimientos Sociales*, 15(2), 301-309. <https://doi.org/10.5209/TEKN.59724>

- Segovia Aguilar, B., Mérida Serrano, R., Olivares García, M. de los Á., y González Alfaya, E. (2016). Proceso de socialización con redes sociales en la adolescencia. *Revista Latinoamericana de Tecnología Educativa*, 15(3), 155-167. <https://doi.org/10.17398/1695-288X.15.3.155>
- Shah, J., Das, P., Muthiah, N., y Milanaik, R. (2019a). New age technology and social media: Adolescent psychosocial implications and the need for protective measures. *Current Opinion in Pediatrics*, 31(1), 148-156. <https://doi.org/10.1097/MOP.0000000000000714>
- Tiggemann, M., y Slater, A. (2013). NetGirls: The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls: The Internet and Body Image Concern. *International Journal of Eating Disorders*, 46(6), 630-633. <https://doi.org/10.1002/eat.22141>
- Tiggemann, M., y Slater, A. (2017). Facebook and body image concern in adolescent girls: A prospective study. *International Journal of Eating Disorders*, 50(1), 80-83. <https://doi.org/10.1002/eat.22640>
- Vázquez, C., y Fernández Mouján, J. (2016). Adolescencia y sociedad. La construcción de identidad en tiempo de inmediatez. *Revista en Investigación en Psicología Social*, 2(1), 38-55.