Gamification and Augmented Reality. 2024; 2:16
doi: 10.56294/gr202416

COMUNICACIÓN BREVE

Body image in adolescents and the impact of social networks in Argentina

La imagen corporal en adolescentes y el impacto de las redes sociales en Argentina

Lorrayne Kathleen Silva de Paula[1], Maria Romina Leardi[1]

[1]Universidad Abierta Interamericana, Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud, Carrera de Medicina. Buenos Aires, Argentina.

Citar como: Silva de Paula LK, Leardi MR. Body image in adolescents and the impact of social networks in Argentina. Gamification and Augmented Reality. 2024; 2:16. https://doi.org/10.56294/gr202416

Enviado: 14-10-2023 **Revisado:** 02-01-2024 **Aceptado:** 24-02-2024 **Publicado:** 25-02-2024

Editor: Adrián Alejandro Vitón-Castillo

Autor para la correspondencia: Lorrayne Kathleen Silva de Paula

ABSTRACT

Adolescence is a crucial stage in human development, marked by intense physical, emotional and social changes. During this period, the perception of body image plays a fundamental role in the formation of self-esteem. However, the digital age has introduced new challenges, especially in Argentina, where the massive use of social networks has exposed adolescents to unattainable beauty standards. This constant exposure caused distortions in body image, affecting their mental and physical health. Platforms such as Instagram, TikTok and Facebook spread unrealistic representations through filters and editing, generating body dissatisfaction, anxiety, depression and eating disorders. Furthermore, some young people resorted to risky behaviour to modify their appearance. In response to this problem, strategies such as digital education, the promotion of self-esteem, the regulation of the use of networks and professional intervention were proposed. The situation in Argentina highlighted the urgent need to foster a digital culture that promotes acceptance and the integral well-being of adolescents.

Keywords: Adolescence; Body Image; Social Networks; Dissatisfaction; Mental Health.

RESUMEN

La adolescencia fue una etapa crucial en el desarrollo humano, marcada por intensos cambios físicos, emocionales y sociales. En este período, la percepción de la imagen corporal desempeñó un papel fundamental en la formación de la autoestima. Sin embargo, la era digital introdujo nuevos desafíos, especialmente en Argentina, donde el uso masivo de redes sociales expuso a los adolescentes a estándares de belleza inalcanzables. Esta exposición constante provocó distorsiones en la imagen corporal, afectando su salud mental y física. Las plataformas como Instagram, TikTok y Facebook difundieron representaciones irreales mediante filtros y ediciones, generando insatisfacción corporal, ansiedad, depresión y trastornos alimentarios. Además, algunos jóvenes recurrieron a conductas de riesgo para modificar su apariencia. Frente a esta problemática, se propusieron estrategias como la educación digital, la promoción de la autoestima, la regulación del uso de redes y la intervención profesional. La situación en Argentina evidenció la urgencia de fomentar una cultura digital que promueva la aceptación y el bienestar integral de los adolescentes.

Palabras clave: Adolescencia; Imagen Corporal; Redes Sociales; Insatisfacción; Salud Mental.

ANTECEDENTES

La adolescencia es una etapa crucial en el desarrollo humano, caracterizada por cambios físicos, emocionales y sociales significativos. En este contexto, la percepción de la propia imagen corporal juega

© 2024; Los autores. Este es un artículo en acceso abierto, distribuido bajo los términos de una licencia Creative Commons (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0) que permite el uso, distribución y reproducción en cualquier medio siempre que la obra original sea correctamente citada

un papel fundamental en la construcción de la autoestima y el bienestar psicológico.[1,2] Sin embargo, en la era digital actual, la omnipresencia de las redes sociales ha introducido nuevos desafíos, especialmente en Argentina, donde su uso es ampliamente extendido entre los jóvenes. La exposición constante a ideales de belleza inalcanzables y la comparación social pueden distorsionar la imagen corporal de los adolescentes, generando efectos adversos tanto en su salud mental como física.[3,4]

Las plataformas digitales como Instagram, TikTok y Facebook se han convertido en espacios donde predominan imágenes que reflejan estándares de belleza poco realistas.[5] Los filtros y herramientas de edición permiten modificar la apariencia física, creando representaciones idealizadas que rara vez coinciden con la realidad.[6] Esta constante exposición puede llevar a los adolescentes a comparar su apariencia con estas imágenes retocadas, fomentando sentimientos de insatisfacción y distorsión de la propia imagen corporal. Un estudio publicado en Psychology Today señala que la imagen corporal negativa se asocia con varios resultados adversos, como baja autoestima y trastornos alimentarios.[7]

La distorsión de la imagen corporal se refiere a una percepción errónea o exagerada de la forma o tamaño del propio cuerpo. Esta percepción alterada puede dar lugar a trastornos como el Trastorno Dismórfico Corporal (TDC), caracterizado por una preocupación obsesiva por defectos percibidos en la apariencia. Según un artículo de Infobae, el TDC afecta aproximadamente al 1,9 % de los adolescentes, siendo seis veces más común en chicas que en chicos. Los afectados pueden experimentar ansiedad, depresión y aislamiento social, impactando negativamente en su calidad de vida.[8]

La insatisfacción corporal y la exposición a ideales de belleza irreales pueden desencadenar diversos problemas de salud en los adolescentes:

Trastornos Alimentarios: La búsqueda de un cuerpo que se ajuste a los estándares promovidos en las redes sociales puede llevar a conductas alimentarias perjudiciales, como la anorexia o la bulimia. Un estudio publicado en Revista Sanum indica que el aumento del tiempo dedicado a las redes sociales está relacionado con la sensación de aislamiento del mundo real, lo que puede llevar a trastornos mentales.

Ansiedad y Depresión: La comparación constante y la presión por alcanzar ideales inalcanzables pueden generar altos niveles de estrés, ansiedad y depresión. La sensación de no cumplir con estos estándares puede disminuir la autoestima y aumentar sentimientos de inutilidad o desesperanza.

Conductas de Riesgo: Algunos adolescentes pueden recurrir a métodos extremos para modificar su apariencia, como el uso indebido de suplementos dietéticos, esteroides o cirugías estéticas innecesarias. Estas prácticas pueden tener consecuencias graves para la salud física y mental.

En Argentina, el uso de redes sociales es particularmente prevalente entre los jóvenes. Un estudio realizado por la Universidad de la Cuenca del Plata encontró que existe una relación significativa entre el uso de filtros en Instagram y la distorsión de la imagen corporal en jóvenes del Área Metropolitana de Buenos Aires (AMBA). Además, la presión social y cultural por alcanzar ciertos ideales de belleza se ve amplificada por la influencia de las redes sociales, lo que puede exacerbar la insatisfacción corporal y sus consecuencias asociadas.[9]

Para mitigar los efectos negativos de las redes sociales en la imagen corporal de los adolescentes, es esencial implementar estrategias a nivel individual, familiar y comunitario:

Educación Digital: Fomentar el pensamiento crítico en relación con el contenido consumido en las redes sociales. Es fundamental que los adolescentes comprendan que muchas imágenes están editadas y no reflejan la realidad.

Promoción de la Autoestima: Incentivar actividades que refuercen la confianza y el valor personal más allá de la apariencia física, como deportes, arte o voluntariado.

Comunicación Abierta: Crear espacios seguros donde los adolescentes puedan expresar sus inquietudes y sentimientos respecto a su imagen corporal y experiencias en las redes sociales.

Regulación del Uso de Redes Sociales: Establecer límites saludables en cuanto al tiempo y tipo de contenido consumido en las plataformas digitales.

Intervención Profesional: Buscar ayuda de psicólogos o consejeros especializados en casos donde la insatisfacción corporal afecte significativamente la vida diaria del adolescente.

La distorsión de la imagen corporal en adolescentes es un problema complejo y multifacético, intensificado por el uso frecuente de las redes sociales. En Argentina, la alta penetración de estas plataformas entre los jóvenes subraya la importancia de abordar este tema con urgencia. Es esencial promover una cultura digital saludable que valore la diversidad corporal y priorice el bienestar integral de los adolescentes, reconociendo que la verdadera belleza radica en la autenticidad y la aceptación de uno mismo.[10]

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Zapillón FL. Influencia de las redes sociales en los trastornos de la conducta alimentaria [Internet] [Tesis]. Buenos Aires: Universidad de Belgrano - Facultad de Ciencias de la Salud - Licenciatura en Nutrición; 2022 [citado 2024 jul 11]. Disponible en: http://repositorio.ub.edu.ar/handle/123456789/10038

2. Pichot P, Aliño JJLI, Miyar MV. Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales.

3. Ladwig G, Tanck JA, Quittkat HL, Vocks S. Risks and benefits of social media trends: The influence of "fitspiration", "body positivity", and text-based "body neutrality" on body dissatisfaction and affect in women with and without eating disorders. Body Image. 2024 sep 1;50:101749.

4. Rebordinos CB. Los influencer en relación con las operaciones estéticas de la juventud.

5. Garza R, Cardoso V, González C. El trastorno dismórfico corporal y las redes sociales. Rev Mex Med Fam. 2024 mar;11(1):33-7.

6. Ladera Otones I. La satisfacción con la imagen corporal: su relación con las redes sociales y la autoestima [Internet]. 2016 [citado 2024 jul 14]. Disponible en: https://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/13133

7. Roqué Vall H, Andrés A, Saldaña C. The impact of COVID-19 lockdown on social network sites use, body image disturbances and self-esteem among adolescent and young women. Prog Neuropsychopharmacol Biol Psychiatry. 2021 ago 30;110:110293.

8. Ruiz PDE. El uso de redes sociales está relacionado con el aumento de cirugías estéticas, reveló un estudio [Internet]. infobae. 2024 [citado 2024 jul 14]. Disponible en: https://www.infobae.com/tecno/2024/04/29/uso-de-redes-sociales-esta-relacionado-con-el-aumento-de-cirugias-esteticas-revelo-estudio/

9. Cortez D, Gallegos M, Jiménez T, Martínez P, Saravia S, Cruzat-Mandich C, et al. Influencia de factores socioculturales en la imagen corporal desde la perspectiva de mujeres adolescentes. Rev Mex Trastor Aliment. 2016 dic;7(2):116-24.

10. Griffiths S, Murray SB, Krug I, McLean SA. The Contribution of Social Media to Body Dissatisfaction, Eating Disorder Symptoms, and Anabolic Steroid Use Among Sexual Minority Men. Cyberpsychol Behav Soc Netw. 2018 mar;21(3):149-56.

FINANCIACIÓN

Ninguna.

CONFLICTO DE INTERESES

Ninguno.

CONTRIBUCIÓN DE AUTORÍA

Conceptualización: Lorrayne Kathleen Silva de Paula, Maria Romina Leardi.
Curación de datos: Lorrayne Kathleen Silva de Paula, Maria Romina Leardi.
Análisis formal: Lorrayne Kathleen Silva de Paula, Maria Romina Leardi.
Investigación: Lorrayne Kathleen Silva de Paula, Maria Romina Leardi.
Metodología: Lorrayne Kathleen Silva de Paula, Maria Romina Leardi.
Administración del proyecto: Lorrayne Kathleen Silva de Paula, Maria Romina Leardi.
Recursos: Lorrayne Kathleen Silva de Paula, Maria Romina Leardi.
Software: Lorrayne Kathleen Silva de Paula, Maria Romina Leardi.
Supervisión: Lorrayne Kathleen Silva de Paula, Maria Romina Leardi.
Validación: Lorrayne Kathleen Silva de Paula, Maria Romina Leardi.
Visualización: Lorrayne Kathleen Silva de Paula, Maria Romina Leardi.
Redacción – borrador original: Lorrayne Kathleen Silva de Paula, Maria Romina Leardi.
Redacción – revisión y edición: Lorrayne Kathleen Silva de Paula, Maria Romina Leardi.