South American Publishing

SAP Gamification and Augmented Reality. 2024; 2:22
doi: 10.56294/gr202422

REVIEW

Bodies on screen: the impact of social networks on body image and mental health

Cuerpos en pantalla: el impacto de las redes sociales en la imagen corporal y la salud mental

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.

Cite as
Silva de Paula LK, Romina Leardi M. Bodies on screen: the impact of social networks on body image and mental health. SAP Gamification and Augmented Reality. 2024; 2:22. https://doi.org/10.56294/gr202422

Publication History
Submitted: 17-10-2023
Revised: 05-01-2024
Accepted: 26-02-2024
Published: 27-02-2024

Corresponding Author
Lorrayne Kathleen Silva de Paula ✉

ABSTRACT

The rise of social media transformed body perception, especially among teenagers and young adults. He argued that constant exposure to idealised bodies on platforms such as Instagram and TikTok generated body dissatisfaction, affecting self-esteem and favouring the development of eating disorders. He pointed out that concepts such as body image distortion and the 'fitspiration' trend intensified these problems. He also indicated that many users opted for aesthetic procedures in response to these beauty standards. However, he mentioned that movements such as body positivity emerged, promoting acceptance and emotional well-being in the face of aesthetic pressure.

Keywords: Body Dissatisfaction; Self-Esteem; Social Networks; Eating Disorders; Body Positivity.

RESUMEN

El auge de las redes sociales transformó la percepción corporal, especialmente entre adolescentes y jóvenes adultos. Expuso que la constante exposición a cuerpos idealizados en plataformas como Instagram y TikTok generó insatisfacción corporal, afectando la autoestima y favoreciendo el desarrollo de trastornos alimentarios. Señaló que conceptos como la distorsión de la imagen corporal y la tendencia "fitspiration" intensificaron estas problemáticas. También indicó que muchos usuarios optaron por procedimientos estéticos como respuesta a estos estándares de belleza. No obstante, mencionó que surgieron movimientos como la positividad corporal, que promovieron la aceptación y el bienestar emocional frente a la presión estética.

Palabras clave: Insatisfacción Corporal; Autoestima; Redes Sociales; Trastornos Alimentarios; Positividad Corporal.

© 2024; The Authors. This Open access article is distributed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

INTRODUCCIÓN

El auge de las redes sociales ha transformado radicalmente la manera en que las personas interactúan, se informan y se perciben a sí mismas. Este fenómeno, especialmente presente entre adolescentes y jóvenes adultos, ha generado nuevas formas de influencia que trascienden la comunicación y afectan directamente la salud mental y física de los usuarios. Uno de los impactos más notorios es la creciente insatisfacción corporal, alimentada por la exposición constante a estándares de belleza irreales y cuerpos idealizados que circulan en plataformas como Instagram y TikTok. Estas representaciones, muchas veces manipuladas digitalmente, generan comparaciones poco realistas que afectan la autoestima y favorecen el desarrollo de trastornos alimentarios. En este contexto, resulta fundamental analizar cómo las redes sociales actúan como vehículos de presión estética, influyendo en la percepción del cuerpo y motivando decisiones como procedimientos estéticos invasivos o prácticas de riesgo para alcanzar un ideal de belleza socialmente aceptado.

DESARROLLO

En la actualidad, las redes sociales han adquirido un papel central en la vida cotidiana, especialmente entre adolescentes y jóvenes adultos. Estas plataformas, que permiten compartir imágenes, vídeos y mensajes de forma instantánea, han modificado la manera en que los individuos se perciben a sí mismos y a los demás. Según Zapillón[1], el uso intensivo de redes sociales influye directamente en la percepción corporal de los usuarios, lo que puede desencadenar problemas de autoestima y trastornos en la conducta alimentaria.

Uno de los conceptos clave es la insatisfacción corporal, entendida como la inconformidad del individuo con su imagen física real en comparación con un modelo idealizado. Este fenómeno se ve exacerbado por la constante exposición a imágenes de cuerpos "perfectos" en plataformas como Instagram y TikTok, muchas veces editadas con filtros o programas de retoque digital.[2] Esta idealización de la belleza promueve la idea de que solo un cuerpo delgado, tonificado y sin imperfecciones es socialmente aceptable.[3]

Asimismo, el concepto de distorsión de la imagen corporal juega un rol importante. Esta se define como la percepción errónea que una persona tiene sobre su cuerpo, lo cual puede provocar conductas autocríticas y conductas extremas para modificar su apariencia.[4] La distorsión de la imagen corporal se ha asociado estrechamente con el desarrollo de trastornos alimentarios como la anorexia, bulimia o el trastorno por atracón, condiciones que afectan de forma severa la salud física y mental de quienes las padecen.[5]

Un fenómeno que ha cobrado fuerza en redes sociales es la tendencia conocida como "fitspiration", que promueve un ideal de cuerpo saludable y atlético, pero que muchas veces presenta una realidad distorsionada e inalcanzable. Ladwig et al.[6] señalan que este tipo de contenido puede tener efectos tanto positivos como negativos, ya que en ciertos casos motiva al autocuidado, pero en otros refuerza la comparación social y la insatisfacción con el cuerpo.

Otro aspecto relevante es el aumento de los procedimientos estéticos como mecanismo para acercarse al ideal de belleza promovido en redes sociales. Rebordinos[7] y Ruiz[2] coinciden en que los influenciadores digitales tienden a mostrar estas intervenciones como accesibles, eficaces e incluso necesarias, lo que lleva a muchas personas a optar por ellas sin considerar los riesgos físicos y emocionales involucrados.

Además, la relación entre el uso excesivo de redes sociales y la autoestima baja es ampliamente documentada. Estudios como los de Roqué Vall et al.[8] han demostrado que, durante periodos como el confinamiento por COVID-19, el aumento en el tiempo de exposición a contenido digital se correlacionó con una mayor prevalencia de trastornos de la imagen corporal, especialmente entre mujeres jóvenes.

Por otro lado, movimientos como el de la positividad corporal y la neutralidad corporal han surgido como respuestas al modelo hegemónico de belleza. Estos movimientos proponen la aceptación de cuerpos diversos y reales, promoviendo el bienestar emocional por encima de la apariencia física.[6] Tal enfoque se presenta como una alternativa saludable frente a la presión social que imponen los estándares de belleza actuales.

Finalmente, se ha evidenciado que no solo las mujeres se ven afectadas. Aunque en menor medida, los hombres también experimentan insatisfacción corporal, especialmente relacionada con la masa muscular y la fuerza física, lo cual puede derivar en prácticas como el uso de esteroides o rutinas extremas de ejercicio.[9,10]

CONCLUSIONES

El uso intensivo de redes sociales ha demostrado tener un impacto significativo en la percepción de la imagen corporal, promoviendo estándares de belleza que, en muchos casos, resultan inalcanzables e irreales. Esta exposición constante puede generar insatisfacción corporal, baja autoestima, y contribuir al desarrollo de trastornos alimentarios y conductas dañinas. Sin embargo, también han surgido movimientos alternativos como la positividad y neutralidad corporal, que buscan contrarrestar estas influencias fomentando la aceptación de la diversidad física y el bienestar emocional. A pesar de estos avances, es crucial seguir promoviendo una educación crítica frente al contenido digital y una reflexión colectiva sobre los ideales de belleza, con el fin de construir una relación más saludable y realista con el propio cuerpo.

FINANCIACIÓN

Ninguna.

CONFLICTO DE INTERESES

Ninguno.

https://doi.org/10.56294/gr202422

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.

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. 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/

3. 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

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

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

6. 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.

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

8. 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.

9. 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.

10. 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.