



ORIGINALES

Influencia de las redes sociales en la imagen corporal de adolescentes: una revisión integrativa

Influence of social networks on adolescent body image. An integrative review

Georgina Casanova-Garrigós^{1,2}

Elisabet Torrubia-Pérez^{1,2,*}

Natividad Cañellas Reverté^{1,2}

Jesica Capera Fernández^{1,2}

Gerard Mora-López^{1,2}

Núria Albacar-Riobóo^{1,2}

¹ Departamento de Enfermería, Campus Terres de l'Ebre, Universitat Rovira i Virgili, Tarragona, España.

² Grup de Recerca en Infermeria Avançada SGR 1030, Universitat Rovira i Virgili, Tarragona, España.

(*) Autora para correspondencia Elisabet Torrubia-Pérez: elisabet.torrubia@urv.cat

<https://doi.org/10.6018/eglobal.622331>

eolocation-id: e622331

Recibido: 14/07/2024

Aceptado: 10/12/2024

RESUMEN:

Introducción: Durante la adolescencia se cimientan las bases sobre la figura, la apariencia, y cobran sentido constructos como el autoconcepto, autoestima e imagen corporal. Es una etapa del desarrollo evolutivo caracterizada por la búsqueda y consolidación de la identidad propia, en el desarrollo y adquisición de las cuales, las redes sociales influyen considerablemente.

Objetivo: Analizar la evidencia científica disponible sobre la influencia de las redes sociales en la imagen corporal de las y los adolescentes.

Métodos: Revisión integrativa de la literatura publicada en los últimos 5 años, realizada entre enero y marzo de 2024, en las bases de datos Pubmed, Psycodoc, CINAHL, Cuiden, Scopus y Web of Science. Se utilizaron descriptores en ciencias de la salud (DeCS) "salud mental", "adolescente", "redes sociales", "autoimagen", "imagen corporal", "trastorno de adicción a Internet" y sus equivalentes en inglés (MeSH), además de los operadores booleanos AND y OR para combinarlos.

Resultados: Se identificaron 19 artículos mediante los criterios de selección establecidos. Los resultados indicaron que existe una relación entre el uso excesivo de las redes sociales y una baja valoración de la imagen corporal entre las y los adolescentes.

Conclusiones: El uso excesivo de las redes sociales influye negativamente en la autoestima y autoconcepto de las y los adolescentes. Las redes sociales más utilizadas y con mayor impacto en la salud y bienestar de las y los jóvenes es Instagram seguida de YouTube. Además, se ha visto que existen diferencias en el uso y el impacto que estas tienen según el género.

Palabras clave: Adolescentes; imagen corporal; autoestima; redes sociales; enfermería.

ABSTRACT:

Introduction: During adolescence, the foundations of figure and appearance are laid, and constructs such as self-concept, self-esteem and body image make sense. It is a stage of evolutionary development characterized by the search and consolidation of one's own identity, in the development and acquisition of which social networks have a considerable influence.

Objective: To analyze the available scientific evidence on the influence of social networks on adolescents' body image.

Methods: An Integrative review of the literature published in the last 5 years, carried out between January and March 2024, in the databases Pubmed, Psycodoc, CINAHL, Cuiden, Scopus and Web of Science databases, following the phased process of the PRISMA statement. The search covered the period January to March 2024. We used health sciences descriptors (DeCS) "mental health", "adolescent", "social network", "self-image", "body image", "Internet addiction disorder" and their English equivalents (MeSH). The AND and OR operators were used to combine them. A total of 19 articles were included.

Results: 19 articles were identified through the established selection criteria. The results indicated that there is a relationship between excessive use of social media and a low assessment of body image among adolescents.

Conclusions: Excessive use of social network negatively influences the self-esteem and self-concept of adolescents. The most used social networks with the greatest impact on the health and well-being of young people is Instagram followed by YouTube. Furthermore, it has been seen that there are differences in the use and impact that these have between girls and boys, with the former being the most affected and those who spend the most time.

Keywords: Teenagers; body image; self-esteem; social networks; nursing.

INTRODUCCIÓN

La adolescencia se define como un periodo de transición en el cual suceden cambios en la vida del individuo, tanto fisiológicos, como psicológicos y relacionales⁽¹⁾. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS)⁽²⁾, esta etapa de la vida va desde la niñez a la edad adulta, o sea desde los diez a los diecinueve años. Representa una etapa singular del desarrollo humano y un momento importante para sentar las bases de una buena salud.

Además, es una etapa de desarrollo evolutivo donde se cimientan las bases del concepto sobre la figura y la apariencia⁽³⁾ y donde cobran sentido los constructos como el autoconcepto, la autoestima y la imagen corporal^(3,4).

La autoestima de cada persona se construye a través de la percepción de las experiencias de la vida, de la persona, en diferentes situaciones. Dependiendo de cómo se reciban y se procesen, esta puede ser un factor protector o todo el contrario; esta, se ve alterada a través de las comparaciones del individuo hacia el resto del mundo y de acuerdo con sus necesidades⁽⁴⁾. El autoconcepto se define como las diferentes percepciones que tiene sobre sí mismo, en base a sus experiencias con los demás y en las atribuciones en cuanto a su conducta sobre él mismo⁽⁵⁾.

Todos estos conceptos están relacionados con la imagen corporal que los y las adolescentes tienen de sí mismos, entendiendo imagen corporal como una actitud hacia el tamaño, la forma y la apariencia del propio cuerpo que incide de forma significativa en cómo se ven, interpretan y valoran a sí mismos como personas. Esta representación mental de cómo uno se ve a sí mismo puede ser consciente o inconsciente, realista o irreal, implica la interacción de actitudes, emociones, recuerdos, fantasías y experiencias y se construye a partir de autoobservaciones o de las reacciones de los otros. Así, la percepción de la imagen corporal está relacionada

con mensajes contextuales recibidos de la familia, los compañeros, los medios de comunicación y otras influencias sociales, culturales y religiosas teniendo dos componentes importantes: uno físico y otro psicosocial⁽⁶⁻⁸⁾.

Cabe señalar que durante la adolescencia pueden aparecer en mayor medida problemas de conducta como rebeldía, aparición de trastornos alimenticios o problemas sexuales, problemas de comunicación y de rol en los padres⁽⁹⁾. Además, es una etapa que se caracteriza por la búsqueda y consolidación de la identidad propia y, actualmente, las plataformas online, en concreto las redes sociales (RRSS en adelante) influyen considerablemente en su desarrollo y adquisición. Estas, facilitan al adolescente mostrarse, de tal forma que, la pantalla hace de “espejo” permitiendo representarse, comunicarse, construirse, relacionarse y manifestar sus emociones como una narración del “yo”, convirtiendo las plataformas virtuales en una práctica habitual y esencial en la construcción de la propia identidad⁽¹⁰⁾.

Por otra parte, las nuevas tecnologías han irrumpido en la sociedad de una forma meteórica y en relativamente pocos años han inundado el mercado de consumo y han cambiado nuestra forma de vida. Hoy no concebimos nuestra existencia sin el correo electrónico, WhatsApp, plataformas online, o los buscadores, imprescindibles en la rutina propia de la era digital^(11,12).

Existen múltiples definiciones y teorías sobre qué son y qué no son las RRSS, la gran mayoría de autores coinciden en que una red social es: “un sitio en la red cuya finalidad es permitir a los usuarios relacionarse, comunicarse, compartir contenido y crear comunidades”, o como una herramienta de “democratización de la información que transforma a las personas en receptores y en productores de contenidos”⁽¹³⁾. Otras fuentes apuntan que, las RRSS se pueden entender como sistemas que permiten establecer relaciones de diversas maneras, construirlas y fortalecerlas, además de ser un espacio en el cual se dan intercambios de información. De esta manera, se reconoce una gran variedad de medios sociales a los que los adolescentes tienen acceso Instagram (IG), Snapchat, X (antiguo Twitter), Twitch, Facebook (FB), Google+, Vine o Tumblr⁽¹⁴⁾. Se ha construido una nueva realidad alrededor de las nuevas tecnologías, que nos permite avanzar a pasos agigantados pero que acarrea una serie de consecuencias no tan positivas que, de momento, parecen la punta de un gran iceberg⁽¹⁵⁾. Según señala Unicef, los problemas de baja autoestima han crecido considerablemente (+494% respecto al año 2021), así como las obsesiones relacionadas con la autoimagen (+440%) y complejos (+350%)⁽¹³⁾. Además, esta práctica habitual entre los y las adolescentes del uso de las RRSS, puede conducir a una conducta adictiva, reconocida como un problema de salud pública según la OMS en 2014⁽¹⁶⁾. Ante esta adicción, cabe subrayar que existen factores protectores que la previenen, como la responsabilidad o una buena relación interpersonal familiar; y también factores de riesgo, como una baja autoestima o relaciones interpersonales desadaptativas. En este último caso, las actitudes más comunes, como consecuencia de la adicción, son el autoaislamiento, el descuido de las relaciones personales de forma física o insatisfacción con las mismas, e incluso riesgo de desarrollo de otros problemas de salud mental (depresión, soledad, trastornos alimenticios, alteración del sueño)⁽¹⁷⁾.

Así, ante esta presencia inherente de las RRSS en la adolescencia, y su influencia en la salud de esta población, se puede objetivar la relación del uso de las mismas con el desarrollo de diferentes problemas de salud⁽⁶⁾. Por ello es relevante la actuación de la

enfermera en general, y de la enfermera gestora de la imagen corporal en particular. Esta figura corresponde a la de una profesional capacitada para ayudar a las personas, proporcionando una atención enfermera enfocada especialmente a las respuestas humanas hacia la imagen corporal, entendiendo ésta como la atención holística, como afirmaba Jean Watson en su teoría del Cuidado Humano. Ésta considera la persona como un "ser en el mundo" con el que establece relaciones particulares a partir de sus experiencias en tres esferas: el alma, el cuerpo y el espíritu, de tal manera que contempla la persona de forma holística, en interacción con el mundo que nos rodea para conseguir junto a ella objetivos de mejora de la imagen corporal, autoestima y autoaceptación ⁽¹⁸⁾.

Por todo lo expuesto anteriormente el objetivo de este estudio fue analizar la evidencia científica disponible sobre la influencia de las redes sociales en la imagen corporal de las y los adolescentes.

MATERIAL Y MÉTODOS

Diseño

Para dar respuesta al objetivo de la investigación, entre los meses de enero y marzo de 2024 se llevó a cabo una revisión integrativa de la evidencia científica disponible. La finalidad de este tipo de revisiones es reunir y sintetizar resultados de investigaciones sobre un tema o una cuestión específicos de manera sistemática y ordenada, contribuyendo a la comprensión más profunda del tema investigado⁽¹⁹⁾. De esta forma, este tipo de revisión se ajustaba al alcance del objetivo propuesto.

Así, se formuló la pregunta de investigación siguiendo los criterios FINER⁽²⁰⁾ *¿Cómo afectan las redes sociales en la percepción de la imagen corporal de las y los adolescentes?*

Criterios de selección y estrategia de búsqueda

Se establecieron como criterios de inclusión: a) publicaciones disponibles en texto completo, b) escritas en inglés, español o portugués, c) centradas en la adolescencia y d) publicadas en los últimos 5 años, quedando excluidos los artículos que no cumplieron con los mismos y aquellos cuya población de estudio fuese adolescentes con problemas de salud mental severos previamente diagnosticados.

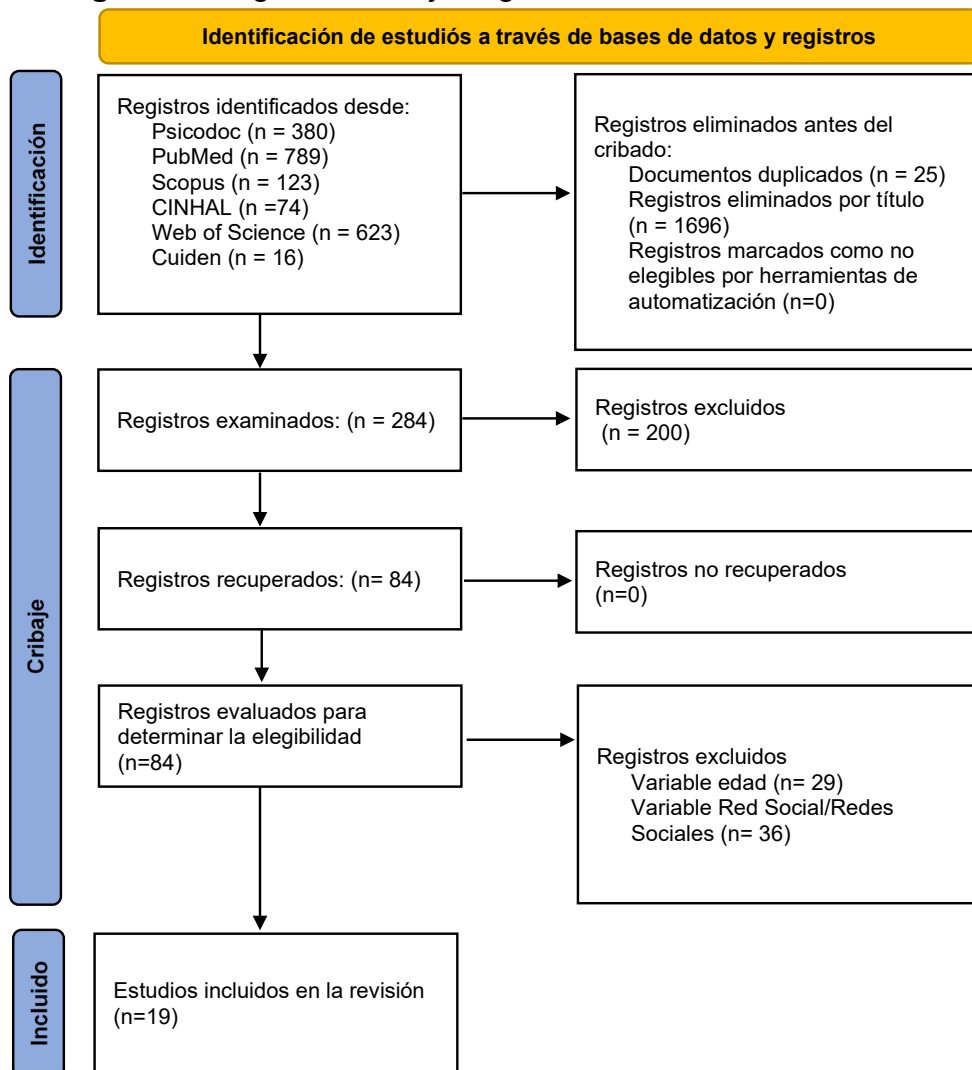
La búsqueda estructurada de información se realizó en las bases de datos PubMed, Psycodoc, CINAHL, Cuiden, Scopus y Web of Science, mediante el uso de términos de búsqueda definidos con los Descriptores de la Salud (DeCS) tales como "Salud mental", "Adolescente", "Red social", "Autoimagen", "Imagen corporal", "trastorno de adicción a Internet" y sus equivalentes en inglés según el Medical Subject Headings (MeSH). Se emplearon los operadores booleanos AND y OR para combinar los términos (Tabla 1).

Tabla 1: Fórmulas empleadas en la búsqueda.

Términos (DeCs) y operadores booleanos	Terms (MeSH) and boolean operators
autoconcepto AND redes sociales AND adolescentes	((self concept) AND (social networking)) AND (adolescent)
salud mental AND autoconcepto AND redes sociales AND adolescentes	((mental health) AND (self concept)) AND (social networking) AND (adolescent)
salud mental AND adolescentes AND redes sociales	((mental health) AND (adolescent)) AND (social networking)
redes sociales AND (autoimagen OR imagen corporal) AND adolescentes	((social networking) AND (body image)) AND (adolescent)
salud mental OR (Imagen corporal OR autoimagen) OR autoconcepto AND redes sociales AND adolescentes	((mental health) OR (body image) OR (self concept)) AND ((social networking) AND (adolescent))
redes sociales AND adolescentes AND autoconcepto	((ALL=(social networking)) AND ALL=(adolescent)) AND ALL=(self-concept)

El proceso de selección de artículos se llevó a cabo adaptándose a las directrices PRISMA (Figura 1)⁽²¹⁾.

Figura 1. Diagrama de flujo según el modelo PRISMA 2020.



RESULTADOS

Se realizó la revisión por pares; dos miembros del equipo investigador realizaron la revisión de manera simultánea, si en algún momento aparecieron discrepancias se resolvieron por un tercero/a. En primer lugar, se identificaron 2005 publicaciones y una vez aplicados criterios de inclusión y eliminación de los duplicados se analizaron de manera exhaustiva 19 artículos.

Siguiendo las directrices descritas para revisiones^(19,21), la información obtenida de cada artículo se clasificó en una tabla donde consta la información más relevante (Tabla 2), para su posterior análisis y discusión.

Tabla 2: Descripción de los artículos seleccionados para la revisión.

Autores Año País	Metodología Muestra	Objetivo	Resultados Conclusiones
Malo-Cerrato, et al ⁽¹⁶⁾ 2018 España	Estudio transversal 1102 adolescentes (11-18 años)	Explorar el perfil psicológico y social de adolescentes que realizan un uso excesivo de redes sociales.	Las mujeres suelen hacer mayor uso excesivo de las redes sociales. Sin diferencias en cuanto a la edad. Se observan puntuaciones altas en neuroticismo e impulsividad. Menor puntuación en relación familiar, académico y autoconcepto emocional.
Malo-Cerrato, et al ⁽²²⁾ 2023 España	Estudio transversal 593 estudiantes	Analizar el perfil psicosocial en adolescentes de 13 a 18 años que presentan conductas de bajo riesgo en el uso de las TIC.	Las mujeres se identifican con mayor frecuencia con situaciones problemáticas por el uso de las TIC y redes sociales. Igualmente, se encuentran los dos extremos: su uso de redes y TIC es excesivo (alto riesgo) pero es más adaptativo (bajo riesgo).
Prieler, et al ⁽²³⁾ Austria, Bélgica, España y Corea del Sur 2021	Estudio transversal. Encuesta internacional a gran escala en Austria, Bélgica, España y Corea del Sur 981 adolescentes (12-16 años)	Explorar como la comparación social relacionada con la apariencia en las redes sociales está relacionada con la autoestima en un contexto intercultural.	Existen diferencias entre el grado de afectación de las redes sociales entre los países de la muestra. Las mujeres europeas son más propensas a tener una autoestima baja, insatisfacción corporal y tienden más a la comparación en las redes sociales. El comportamiento de los adolescentes relacionado con el cuerpo y con el uso de RRSS (comparación de la apariencia física en las redes sociales) es un predictor de posibles perturbaciones corporales.
Kim, et al ⁽²⁴⁾ Suiza 2021	Estudio transversal Fase 1: 103 participantes	A través de dos estudios correlacionados, el objetivo es	La adicción a las redes sociales se relaciona con los constructos psicológicos relevantes para la comparación social, tanto de forma

Autores Año País	Metodología Muestra	Objetivo	Resultados Conclusiones
	Fase 2: 500 participantes.	investigar las contribuciones de las comparaciones sociales a la adicción a las redes sociales.	positiva (bienestar) como negativa (estrés).
Dam, et al ⁽²⁵⁾ Vietnam 2023	Estudio transversal 1891 participantes de tres ciudades de Vietnam	Identificar la relación entre el uso de las redes sociales y examinar los factores de riesgo en el uso de estas, la calidad de vida y la salud mental entre quienes las usan activamente.	Las mujeres utilizan más de 2h al día las redes sociales a diferencia de los hombres. Las mujeres tienen más riesgo de crear adicción a las redes sociales por el uso que suelen darles, ya que estas suelen crear conexiones interpersonales mientras que los hombres las utilizan más para actividades recreativas.
Frieiro, et al ⁽²⁶⁾ 2022 España	Estudio transversal 721 estudiantes (12-18 años)	Examinar la influencia de la autoestima y la socialización a través de redes sociales sobre conductas de trastorno alimentario en adolescentes.	Los estudiantes con puntuaciones más altas para el riesgo de padecer un trastorno de la conducta alimentaria (TAC) se obtuvieron para aquellos individuos con autoestima baja. Se mostró que una alta socialización a través de las redes sociales conduce a una mayor presencia de síntomas relacionados TCA.
Carbonell y Juliá ⁽²⁷⁾ 2023 España	Revisión narrativa 29 publicaciones	Explorar la relación del uso de las redes sociales con la autoestima, imagen corporal y la satisfacción corporal de adolescentes y adultos jóvenes	La comparación social es un comportamiento frecuente y dañino consecuente del uso de las RRSS. En las mujeres se genera insatisfacción corporal por una autocrítica propiciada por las preocupaciones relacionadas con el estado físico y la baja autoestima; teniendo un impacto negativo en la imagen corporal. El uso frecuente de las redes sociales y la comparación social se asocian con una autoestima baja en jóvenes.
Dienlin y Johannes ⁽²⁸⁾ 2020 Alemania	Revisión narrativa	Descripción general de la literatura sobre el uso de la tecnología digital y el bienestar de los adolescentes.	Aunque hay limitaciones, en cuanto a investigaciones ya hechas, el uso de la tecnología tiene un papel mediador; los problemas ya existentes aumentan el uso de la tecnología inadaptada, y como consecuencia, disminuye la satisfacción con la vida.

Autores Año País	Metodología Muestra	Objetivo	Resultados Conclusiones
Nevard et al ⁽²⁹⁾ 2021 Estados Unidos	Revisión sistemática 49 publicaciones	Proporcionar una base fundamental de la relación entre las redes sociales y la salud y el bienestar (niños y jóvenes, menores de 18 años) para futuras investigaciones.	Los vínculos creados en las redes sociales pueden compensar la falta de conexiones familiares, siendo esta falta normalmente un factor de riesgo por ser la familia la principal fuente de apoyo. La integridad a la red se asocia con resultados positivos, particularmente para aquellos niños y jóvenes vulnerables, en cuanto a salud y bienestar.
Ma ⁽³⁰⁾ China 2022	Estudio transversal 193 estudiantes (12-19 años)	Estudiar la relación entre los diferentes tipos de uso de redes sociales y la autoestima y si difieren según el género.	Las mujeres hacen más uso de las redes sociales y tienen más autoestima que los hombres. La relación entre el uso de las redes sociales y la autoestima no fue significativa; los antecedentes familiares mostraron ser un predictor más fuerte que la autoestima.
Maricuțoiu y Zogmaister ⁽³¹⁾ 2023 Italia	Estudio transversal. Complimentación de cuestionarios. 176 adolescentes	Investigar las relaciones entre el autoconcepto y el uso problemático de las redes sociales	El uso problemático de las redes sociales es mayor en el caso de adolescentes con alta autoestima segura. Esto se debe, a que las personas con una autoestima segura utilizan las redes con confianza esperando una retroalimentación positiva, mientras que las personas con autoestima frágil pueden dejar de usar las redes por falta de dicha retroalimentación.
Si, et al ⁽³²⁾ 2023 Corea del Sud	Estudio transversal. Complimentación de cuestionarios 506 adolescentes	Examinar la relación entre el tiempo de uso de las redes sociales y la autoestima entre los adolescentes e identificar el efecto moderador de la ciudadanía digital y el género en dicha relación.	Los efectos moderadores de los adolescentes y el género en la relación entre el tiempo de uso y la autoestima fueron significativos. Para los chicos, esa relación fue positiva en el grupo de alta ciudadanía digital y negativa para el de la baja. Para las chicas, al revés.
Morán-Pallero y Felipe-Castaño ⁽³³⁾ 2021 España	Estudio empírico, cuantitativo y transversal 350 adolescentes (14-19 años)	Analizar la congruencia o incongruencia del autoconcepto dentro (online) y fuera (offline) de las redes sociales	Instagram fue la red social más utilizada según los y las participantes (97,4%). Media de 2,85 perfiles públicos por persona y 6,84 días a la semana conectados. Promedio de 3,43h diarias.

Autores Año País	Metodología Muestra	Objetivo	Resultados Conclusiones
		y su relación con el afecto.	El género femenino pasa más horas conectado y publica un mayor número de fotografías a Internet, que no el género masculino.
Bajaña y García ⁽³⁴⁾ 2023 España	Revisión sistemática. 12 estudios de diseño transversal.	Revisar la literatura científica disponible sobre el uso de redes sociales y factores de riesgo para desarrollar trastornos de la conducta alimentaria, como la baja autoestima, insatisfacción corporal y/o idealización de delgadez, en población española.	El uso de aquellas redes sociales centradas en la apariencia se relaciona en mayor grado con la internalización del ideal de delgadez que el uso general de redes sociales, además de conductas alimentarias restrictivas, sentimientos de comparación y necesidad de validación externa. En España, el uso de IG destaca por su relación con insatisfacción corporal, impulso de delgadez y mayor tendencia a la comparación social.
Schreurs y Vandenberg ^{h(35)} 2022 Bélgica	Estudio longitudinal. 1032 adolescentes (media de 14,55 años)	Examinar las relaciones internas entre el uso de las redes sociales centrado en la apariencia de los adolescentes y la insatisfacción corporal	No se encontraron relaciones internas entre la insatisfacción personal y la interacción de las redes sociales. La retroalimentación sobre los <i>selfies</i> mediaron la asociación positiva entre la publicación de <i>selfies</i> y la satisfacción corporal. Los niños de este estudio mostraron mayor insatisfacción corporal que las niñas, pero, a diferencia de estas, los niños perciben el contenido de internet como una influencia positiva y motivadora.
Mas y Badajoz ⁽³⁶⁾ 2022 Austria, Bélgica, Corea del Sud y España	Estudio transversal. 1983 adolescentes austriacos, belgas, españoles y surcoreanos	Analizar cómo la intensidad del uso de las redes se asocia con el narcisismo a través de un uso centrado en la apariencia egocéntrica.	El uso egocéntrico de las redes sociales centrado en la apariencia modera la asociación entre el uso de las redes y el narcisismo, sobre todo en los hombres. Asociando al narcisismo sobre el tiempo y tipo de uso de las redes, independientemente del género y país de origen.
Kwon, et al ⁽³⁷⁾ 2022 Corea del	Estudio transversal 53133 adolescentes	Examinar las asociaciones entre la duración del uso del teléfono	El uso prolongado de teléfonos inteligentes se asoció con una mayor prevalencia de una mala percepción corporal y el uso de

Autores Año País	Metodología Muestra	Objetivo	Resultados Conclusiones
Sud	(12-18 años)	inteligente y los tipos de contenido a los que se accede con frecuencia con la distorsión de la imagen corporal y las conductas de pérdida de peso en adolescentes.	estrategias inapropiadas para perder peso. Existe la asociación positiva entre el uso prolongado de teléfonos inteligentes y una mala percepción corporal. El uso de los teléfonos para contenido centrado en la interacción, como las redes sociales, se asociaron con los comportamientos de pérdida de peso.
Fioravanti, et al ⁽³⁸⁾ 2022 Italia	Revisión sistemática. 43 estudios experimentales	Aclarar qué tipo de contenido de las redes sociales puede tener un impacto negativo en la imagen corporal y para qué tipo de individuos.	Entre las mujeres, la exposición a cuerpos atractivos y delgados aumentó la insatisfacción corporal y facial en relación con imágenes de viajes/paisajes. A su vez, las mujeres expuestas a perfiles reales de IG de mujeres atractivas informaron también una mayor insatisfacción. En los hombres, el resultado fue el mismo, pero con un nivel de afectación menor.
De Felice, et al ⁽³⁹⁾ 2022 Italia	Estudio cualitativo 296 adolescentes divididos en 24 grupos focales	Investigar los usos y peligros de las redes sociales, como afectan en el desarrollo de la salud mental de los adolescentes.	El uso de los hombres de las TIC fueron juegos, conocer a mujeres para crear relaciones. El uso de las mujeres, buscar apoyo, retroalimentación sobre su propio valor (a través de interacciones como me gustas (<i>likes</i>) o comentarios o desde la popularidad). Ambos géneros las utilizan para encontrar éxito y ganar dinero, realización de comentarios o publicaciones extremas para obtener el mayor número de <i>likes</i> posibles. La mayoría de las mujeres se encuentran en una exposición continua y comparación con el modelo de chica ideal.

De los 19 artículos recuperados, siete se llevaron a cabo en España^(16,22,26,27,33,34), tres en Italia^(31,38,39) y dos en Corea del Sur^(32,37), y también en China⁽³⁰⁾, Alemania⁽²⁸⁾, EEUU⁽²⁹⁾, Vietnam⁽²⁵⁾ y Suiza⁽²⁴⁾. Además, se incluyeron dos estudios multicéntricos que comprendían los países de España, Bélgica, Corea del Sur y Austria^(23,26). La metodología empleada en estos artículos se basó mayoritariamente en estudios transversales, tanto observacionales como mediante cumplimentación de

cuestionarios. No obstante, también se incluyeron tres revisiones sistemáticas, dos narrativas y un estudio cualitativo con grupos focales. Por lo que refiere a los años de publicación, se ha visto un aumento en el volumen de artículos publicados al respecto en los últimos años, siendo 2022 y 2023 los años con mayor número de publicaciones.

DISCUSIÓN

El objetivo principal de este estudio fue analizar la evidencia científica disponible sobre la influencia de las RRSS en la imagen corporal de las y los adolescentes. Como se ha mencionado anteriormente, se trata de un periodo de transición donde se produce la búsqueda intensificada de la propia identidad, junto a los cambios biológicos y psicosociales de la persona⁽¹⁾. Teniendo en cuenta que la imagen corporal está directamente relacionada con la autoestima y el autoconcepto, para dar respuesta al objetivo general, se planteó un primer objetivo específico, en el que se pretendía describir cómo afectan las RRSS a la autoestima y autoconcepto de las y los adolescentes. Al respecto se ha observado cómo entre los adolescentes que hacen un uso excesivo de las RRSS, aparece la comparación social como comportamiento dañino, generándoles insatisfacción corporal, autocrítica y una menor autoestima. Por un lado, esto actúa como un factor de riesgo para desarrollar una adicción, y por otro, disminuye la satisfacción con la vida y aumenta el estrés^(16,20-27). Por otra parte, según una revisión realizada por Dienlin y Johannes⁽²⁸⁾, los vínculos creados en las RRSS pueden compensar la falta de conexiones familiares, por lo que los autores afirman, que la integridad en la red se asocia con resultados positivos en cuanto a salud y bienestar. Esto coincide con la literatura que reafirma la importancia de las redes sociales en edades tempranas como promotor de bienestar y red compensatoria⁽²⁹⁾.

En un estudio multicéntrico publicado en 2021 se demostró que en Europa las mujeres adolescentes eran más propensas a tener una autoestima baja, insatisfacción corporal y tendían a la comparación en las RRSS⁽²³⁾ a diferencia de adolescentes de otros continentes como en Asia, donde la relación entre la autoestima y el uso de las RRSS no fue significativa⁽³⁰⁾. En cambio, otros trabajos realizados en Italia⁽³¹⁾ y Corea del Sur⁽³²⁾, coinciden en que el uso problemático de las RRSS es mayor en el caso de los adolescentes con alta autoestima, debido a que las utilizan con mayor confianza esperando una retroalimentación positiva. El uso de la RRSS también les sirve como una especie de “currículum” social donde muestran la versión en la que se sienten más satisfechos, aunque solo se de a corto plazo.

En cuanto al autoconcepto, se ha evidenciado que cuando éste es positivo sirve para prevenir el uso excesivo de las RRSS⁽¹⁶⁾ así como que existen diferencias en la construcción del autoconcepto “online” y “offline”, centrándose el primero en lo social y físico, y el segundo en el aspecto académico⁽³³⁾. Además, existen diferencias estadísticamente significativas entre una baja claridad de autoconcepto y la preferencia por las interacciones en línea, por lo que los autores sugieren que debe considerarse como un mecanismo de cambio en las relaciones entre las variables del autoconcepto y el uso problemático de las RRSS⁽³²⁾.

Otro aspecto destacado en la literatura por lo que refiere a la relación entre autoestima y RRSS, es la asociación de puntuaciones más altas ante el riesgo de

padecer un trastorno de la conducta alimentaria (TCA), ya que se ha observado que la alta socialización a través de las RRSS conduce a una mayor presencia de síntomas relacionados con los TCA, sobre todo en mujeres^(26,34).

Como segundo objetivo específico, se propuso determinar el tipo de RRSS más utilizadas y con mayor influencia sobre las y los adolescentes. Con relación a ello, la literatura refleja que las RRSS más utilizadas son Instagram (IG) y YouTube, en un 97'4% y un 84% en España⁽³³⁾, y en un 84% YouTube y 72% IG entre los adolescentes de Estados Unidos⁽²⁸⁾. A su vez, es IG la red que produce una mayor comparación y un mayor impacto negativo en la autoimagen de las y los adolescentes⁽²⁷⁾, sobre todo aquellas cuentas centradas en la apariencia, a partir de las cuales se obtuvieron valores más altos de insatisfacción corporal e impulso por la delgadez en comparación con los individuos que seguían otro tipo de contenidos⁽³⁴⁾.

A nivel europeo se ha observado que IG ha ganado rápidamente popularidad entre las adolescentes y, dado su contenido basado en imágenes, podría ser una fuente más importante de insatisfacción corporal que Facebook, cuyo perfil medio de usuarios/as ha madurado desde su despegue como plataforma⁽²³⁾. También otro estudio llevado a cabo entre la población adolescente vietnamita observó que las personas que usaban plataformas más visuales, como IG y Tik Tok, tenían niveles más altos de adicción a las mismas en comparación con plataformas convencionales como Whatsapp. Del mismo modo, concluyeron que a mayor uso de RRSS más problemas de comparación y más riesgo de adicción⁽²⁵⁾. En contraposición, un estudio longitudinal llevado a cabo en Bélgica no pudo demostrar ni el aumento en la exposición a contenido centrado en la apariencia, ni el aumento en los “me gusta” o los comentarios predijeran un aumento en la insatisfacción corporal con el tiempo⁽³⁵⁾.

Por lo que refiere a la afectación en la salud de las y los adolescentes, un trabajo multicéntrico publicado en 2022, concluyó que existía una correlación positiva entre el uso de las RRSS y el narcisismo, tanto en hombres como en mujeres de todos los países participantes, con mayor presencia en los primeros. Se trata de un caldo de cultivo idóneo ya que las redes permiten gran visibilidad, retroalimentación social, estrecho control sobre la imagen y fácil accesibilidad⁽³⁶⁾. Por otra parte, se ha podido demostrar que el uso prolongado de teléfonos inteligentes se asocia con una mayor prevalencia de mala percepción corporal y uso de estrategias inapropiadas para perder peso⁽³⁷⁾, lo cual se ve de nuevo reforzado el alto impacto que tienen las RRSS en el desarrollo de TCA^(24,34).

Finalmente, como último objetivo específico se plantea analizar las diferencias de género sobre el uso e influencia de las RRSS en las y los adolescentes. Aunque ya se ha podido observar discretamente a lo largo de este trabajo, cabe señalar que muchos de los estudios incluidos en esta revisión coinciden en que existen diferencias entre mujeres y hombres adolescentes^(16,22,23-25,27,30,32,33). Algunos trabajos coinciden en que el género femenino hace un uso más excesivo de las RRSS, pasa más horas conectado y publica un mayor número de imágenes en Internet que el género masculino^(16,24,33). Además, en mujeres, la mayor exposición al consumo de imágenes de cuerpos atractivos y delgados en perfiles reales de IG de mujeres atractivas, puede llevar a un aumento de la insatisfacción corporal y facial, que en los chicos se ve atenuada al no ser objeto de consumo de este tipo de contenido⁽³⁸⁾. También se ha visto en la literatura que las mujeres se encuentran con mayor frecuencia con situaciones problemáticas por el uso de Internet y las RRSS⁽²²⁾. Por otra parte, aunque

en otro trabajo se evidenció que los hombres muestran una mayor insatisfacción corporal que las mujeres, perciben el contenido de internet como una influencia positiva y motivadora⁽³⁵⁾.

Cabe destacar en esta investigación el aspecto sociocultural, que puede dar lugar a divergencias entre los resultados en función de género. Ejemplo de ello es que una investigación realizada en Hong Kong concluyó que aunque las mujeres hacen más uso de las RRSS, tienen mayor autoestima que los hombres⁽³⁰⁾, y por otra parte, se ha observado que las mujeres europeas son más propensas a tener una autoestima baja que las asiáticas⁽²³⁾.

En cuanto al uso que hacen de las RRSS durante la adolescencia, también se evidencian diferencias según género. Particularmente, mediante metodología cualitativa se ha comprobado que los hombres utilizan las redes para jugar, conocer mujeres y establecer relaciones, mientras que éstas las utilizan para buscar apoyo y retroalimentación sobre su propio valor⁽³⁹⁾. Finalmente, la literatura evidencia que las mujeres tienen más riesgo de crear adicción a las redes por el uso que hacen de las mismas, ya que tienden a crear conexiones interpersonales y realizar actividades de construcción intrapersonal, mientras que los hombres las utilizan en mayor medida para actividades recreativas⁽²⁵⁾.

Así, a partir de los estudios analizados y mediante el desarrollo de los objetivos específicos se logra alcanzar el objetivo principal de esta investigación. Aun así, este estudio tiene limitaciones, por una parte, el hecho de añadir estudios secundarios como son las revisiones no ha permitido sacar unos resultados ajustados en cuanto a características de las muestras para poder hacer una aproximación más exacta al fenómeno de estudio. Por otra parte, en los descriptores se ha utilizado la palabra "adolescentes" y la misma incluye edades de 13 a 18 años, posiblemente se hubiese podido incluir el descriptor "adulto joven" para poder ampliar la búsqueda. Por todo ello, como futuras líneas de investigación, sería interesante realizar una revisión sistemática donde solo se incluyeran investigaciones primarias y con descriptores más acotados al tema, así como plantear investigaciones en la misma línea con una metodología cualitativa para dar voz a los y las adolescentes y poder diseñar programas y estrategias de prevención ajustados a su realidad, llevados a cabo por equipos multidisciplinares donde tengan cabida las enfermeras gestoras de la imagen corporal. La importancia de la inclusión de éstas últimas reside en su papel fundamental en la promoción de la salud de los y las jóvenes y sus familias. Sus intervenciones deben ir de la mano de la proactividad en la detección precoz de situaciones de riesgo en el uso de las redes sociales y la presencia de problemas relacionados con la imagen corporal en adolescentes, como pueden ser la baja autoestima, insatisfacción corporal y problemas más graves como los trastornos de la conducta alimentaria. Para finalizar, subrayar que las enfermeras pueden incluir en su práctica diaria la educación para la salud centrada en la gestión emocional, fomentar una autoestima saludable y ayudar a construir una identidad propia menos influida por estereotipos impuestos, en general, promover una mejor salud emocional en esta etapa del desarrollo.

CONCLUSIÓN

El uso excesivo de las RRSS entre los y las adolescentes influye negativamente en el desarrollo de su autoestima y autoconcepto. Las RRSS más utilizadas y con mayor impacto en la salud y bienestar de las y los jóvenes es IG y YouTube. Además, se ha visto que existen diferencias en el uso e impacto que estas tienen entre la juventud, siendo las mujeres las más afectadas y las que pasan más tiempo. Con todo ello, se puede afirmar que la percepción de la imagen corporal de las y los adolescentes puede llegar a distorsionarse y a crear malestar y problemas de salud con el uso de las redes. Las enfermeras, presentes en todos los niveles de atención, tienen un papel clave en la prevención e intervención ante los efectos negativos que las redes sociales puedan tener sobre la imagen corporal y la salud mental de los y las adolescentes.

BIBLIOGRAFÍA

1. Megías Plata D, Seguranyes Guillot G. La pubertad. En: Rodríguez López MA, González Fernández CT, Megías Plata D (coordinadores). Enfermería del niño y el adolescente II. Valencia: Difusión Avances de Enfermería (DAE); 2021, p. 1073. [consultado 9 diciembre 2023]
2. Organización Mundial de la Salud [Internet]. La salud del adolescente. 2022. [consultado 15 enero 2024]. Disponible en: https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1
3. Gaete V. Desarrollo psicosocial del adolescente. Rev Chil Pediatr [Internet]. 2015 [consultado 15 enero 2024]; 86(6): 436-443. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-chilena-pediatria-219-pdf-S0370410615001412>
4. De Oliveira Ribeiro Silva Pinheiro AP, Dantas de Sena MC, Damasceno Almeida Gonçalves R, De Souza JM. Autoestima como Fator Protetivo para a Saúde Mental. Id on Line Revis Psic [Internet]. 2023 [consultado 8 septiembre 2024]; 17(68): 46-56. DOI: 10.14295/online.v17i68.3844
5. Fuentes MC, García JF, Gracia E, Lila M. Autoconcepto y ajuste psicosocial en la adolescencia. Psicothema [Internet]. 2011[consultado 8 septiembre 2024]; 23(1): 7. Disponible en: <https://www.psicothema.com/pi?pii=3842>
6. Nus Agency. Imagen corporal y salud: qué es, cómo se crea y como nos afecta [Internet] Barcelona; [consultado 15 enero 2024] Disponible en: <https://www.nus.agency/master-imagen-corporal/imagen-corporal-y-salud-que-es-como-se-crea-y-como-nos-afecta>
7. Schilder P. Image and appearance of the human body. Londres: Kegan Paul, Trench, Trubner & Co; 1935.
8. Sepúlveda AR, Gandarillas A, Carrobes, JA. Prevalencia de trastornos del comportamiento alimentario en la población universitaria. En: 5º Congreso Virtual de Psiquiatría, [Internet] 2004 feb 23-28; Virtual [consultado 9 diciembre 2023]. Disponible en: <https://psiquiatria.com/bibliopsiquis/prevalencia-de-trastornos-del-comportamiento-alimentario-en-la-poblacion-universitaria-2605>
9. Galiana Roch, J. Concepto de salud mental y epidemiología psiquiátrica. En: Pichardo R, Diego J. Enfermería psiquiátrica. Barcelona: Elsevier; 2016. 13-21p.
10. Ramírez Cerón GG. Adolescentes y la consolidación de sus identidades en el "espejo" de facebook. Anu Investig [Internet]. 2018 [consultado 15 enero 2024]; XXV. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/3691/369162253039/html/>

11. García del Castillo JA. Adicciones tecnológicas: el auge de las redes sociales. *Salud y Drog* [Internet]. 2013 [consultado 15 enero 2024]; 13(1): 5-13. Disponible en:
12. Barrio Fernández A, Ruiz Fernández I. Los adolescentes y el uso de las redes sociales. *IJODAEP* [Internet]. 2014 [consultado 5 septiembre 2024]; 1(3): 571-576. DOI: <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2014.n1.v3.537>
13. Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad, Red.es, Secretaría de Estado de Digitalización e Inteligencia Artificial, Ministerio de Asuntos Económicos y Transformación Digital. Impacto del aumento del uso de Internet y las redes sociales en la salud mental de jóvenes y adolescentes. Madrid: Policy Brief [Internet]; 2023 [consultado 6 septiembre 2024]. Disponible en: <https://www.ontsi.es/sites/ontsi/files/2023-10/policybriefredesocialesaludmentaljovenesyadolescentes.pdf>
14. Baron Pulido M, Duque Soto A, Mendoza Lozano F, Wuintero Peña W. Redes sociales y relaciones digitales, una comunicación que supera el cara a cara. *Revista Internacional de Pedagogía e Innovación Educativa* 2021; 1(1): 123-148.
15. García del Castillo JA. Adicciones tecnológicas: el auge de las redes sociales. *Salud y Drog* [Internet]. 2013 [consultado 2 febrero 2024]; 13(1): 5-13. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/839/83928046001.pdf>
16. Malo Cerrato S, Martín Perpiñá MM, Viñas Poch F. Excessive use of social networks: Psychosocial profile of Spanish adolescents. *Comunicar* [Internet]. 2018 [consultado 10 marzo 2024]; 56(XXVI). Disponible en: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1183382.pdf>
17. Pop LM, Iorga M, Iurcov R. Body-Esteem, Self-Esteem and Loneliness among Social Media Young Users. NIH. [Internet]. 2022 [consultado el 23 enero 2024]; 19(9): 5064. DOI: <https://doi-org/10.3390/ijerph19095064Jaho>
18. Col·legi Oficial d'Infermeres i Infermers de Barcelona (COIB). Perfil profesional de la enfermera en el ámbito de la gestión de la imagen corpora [Internet]. Barcelona: 2017 [consultado 10 febrero 2024]. Disponible en: <https://www.coib.cat/Rendering/Render/ca-ES/3857d53e-73f7-4911-8e1c-1687eff232e3>
19. Whittmore R, Knafel K. The integrative review: updated methodology. *J Adv Nurs*[Internet]. 2005 [consultado 10 febrero 2024]; 52(5): 546-53. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1111/j.1365-2648.2005.03621.x>
20. Sánchez-Martín M, Pedreño Plana M, Ponce Gea AI, Navarro-Mateu F. And, at first, it was the research question... The PICO, PECO, SPIDER and FINER formats. *Espiral* [Internet]. 2023 [consultado 10 febrero 2024]; 16(32): 126–36. DOI:<https://doi.org/10.25115/ecp.v16i32.9102>
21. Page MJ, McKenzie JE, Bossuyt PM, Boutron I, Hoffmann TC, Mulrow CD, et al. The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ* [Internet]. 2021 [consultado 10 febrero 2024]; 372: (71). Disponible en: <https://www.bmj.com/content/372/bmj.n71>
22. Malo Cerrato M, Martín Perpiñá MM, Cornellà Font MG. Psychosocial factors and low-risk behaviour in ICT use among adolescents. *Comunicar* [Internet]. 2018 [consultado 10 febrero 2024]; 75 (XXXI). Disponible en: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1384751.pdf>
23. Prieler M, Choi J, Lee HE. 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* [Internet]. 2021 [consultado 10 febrero 2024]; 18(3): 901. <https://doi.org/10.3390/ijerph18030901>

24. Kim H, Schlicht R, Schardt M, Florack A. The contributions of social comparison to social network site addiction. *PLoS One* [Internet]. 2021 [consultado 10 febrero 2024]; 16(10): e0257795. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0257795>
25. Dam VAT, Dao NG, Nguyen DC, Vu TMT, Boyer L, Auquier P, et al. Quality of life and mental health of adolescents: Relationships with social media addiction, Fear of Missing out, and stress associated with neglect and negative reactions by online peers. *PLoS One* [Internet]. 2023 [consultado 10 febrero 2024]; 18(6): e0286766. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0286766>
26. Frieiro P, González-Rodríguez R, Domínguez-Alonso J. Self-esteem and socialisation in social networks as determinants in adolescents' eating disorders. *Health Soc Care Community* [Internet]. 2022 [consultado 10 febrero 2024];30(6). Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1111/hsc.13843>
27. Carbonell Forniés G, Juliá Sanchis R. Influencia de las redes sociales en la autoestima, imagen corporal y satisfacción corporal de adolescentes y jóvenes. *Metas Enferm* [Internet]. 2023 [consultado 10 febrero 2024]; 26. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.35667/metasenf.2023.26.1003082058>
28. Dienlin T, Johannes N. The impact of digital technology use on adolescent well-being. *Dialogues Clin Neurosci* [Internet]. 2020 [consultado 24 febrero 2024]; 22(2): 135–42. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.31887/dcns.2020.22.2/dienlin>
29. Nevard I, Green C, Bell V, Gellatly J, Brooks H, Bee P. Conceptualising the social networks of vulnerable children and young people: a systematic review and narrative synthesis. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol* [Internet]. 2021 [consultado 24 febrero 2024];56, 169–182. Disponible en: <https://doi.org/10.1007/s00127-020-01968-9>
30. Ma CMS. Relationships between social networking sites use and self-esteem: The moderating role of gender. *Int J Environ Res Public Health*. 2022 [consultado 24 febrero 2024]; 19(18): 11462. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph191811462>
31. Maricuțoiu L, Zogmaister C. The mediating role of preference for online interactions in the relationship between self-knowledge and problematic use of social networks. *Cyberpsycholog (Brno)* [Internet]. 2023 [consultado 24 febrero 2024];17(4). Disponible en: <http://dx.doi.org/10.5817/cp2023-4-1>
32. Si E, Lee G, Lee IH, Lee J-Y. The significance of digital citizenship and gender in the relationship between social media usage time and self-esteem among adolescents: A secondary analysis. *Children* [Internet]. 2023 [consultado 2 marzo 2024]; 10(9):1561. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3390/children10091561>
33. Morán Pallero N, Felipe Castaño E. Self-Concept in social networks and its relation to affect in adolescents. *Behav Psychol* [Internet]. 2021 [consultado 24 febrero 2024]; 29 (3): 611-625. Disponible en: https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2021/12/06.Moran_29-3En.pdf
34. Bajaña Marín S, García AM. Uso de redes sociales y factores de riesgo para el desarrollo de trastornos relacionados con la alimentación en España: una revisión sistemática. *Aten Primaria* [Internet]. 2023 [consultado 4 marzo 2024];55(11):102708. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.aprim.2023.102708>
35. Schreurs L, Vandenbosch L. Different interactions with appearance-focused social media content and adolescents' body dissatisfaction: A within-person perspective. *Comput Human Behav* [Internet]. 2022 [consultado 4 marzo 2024];135(107364):107364. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2022.107364>

36. Mas Manchón L, Badajoz Dávila D. The use of social media as a two-way mirror for narcissistic adolescents from Austria, Belgium, South-Korea, and Spain. PLoS One [Internet]. 2022 [consultado 4 marzo 2024];17(8): e0272868. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0272868>
37. Kwon S, Kim R, Lee J-T, Kim J, Song S, Kim S, et al. Association of smartphone use with body image distortion and weight loss behaviors in Korean adolescents. JAMA Netw Open [Internet]. 2022 [consultado 4 marzo 2024];5(5): e2213237. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2022.13237>
38. Fioravanti G, Bocci Benucci S, Ceragioli G, Casale S. How the exposure to beauty ideals on social networking sites influences body image: A systematic review of experimental studies. Adolesc Res Rev [Internet]. 2022 [consultado 4 marzo 2024];7(3):419–58. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1007/s40894-022-00179-4>
39. de Felice G, Burrari J, Mari E, Paloni F, Lausi G, Giannini AM, et al. How do adolescents use social networks and what are their potential dangers? A qualitative study of gender differences. Int J Environ Res Public Health [Internet]. 2022 [consultado 4 marzo 2024];19(9):5691. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph19095691>

ISSN 1695-6141

© [COPYRIGHT](#) Servicio de Publicaciones - Universidad de Murcia