

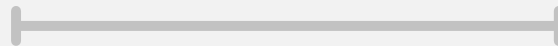
Licenciatura en Nutrición  
Trabajo Final Integrador

Autora: Joana Belén Accorinti

**RELACIÓN ENTRE EL USO DE LAS REDES  
SOCIALES, LA PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN  
CORPORAL Y EL RIESGO DE DESARROLLAR  
TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA EN  
ADOLESCENTES ESCOLARIZADOS  
DE SAN JUSTO, LA MATANZA**

2025

Tutora: Lic. Andrea Lo Bianco



*Citar como:* Accorinti JB. Relación entre el uso de las redes sociales, la percepción de la imagen corporal y el riesgo de desarrollar trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes escolarizados de San Justo, La Matanza. [Trabajo Final de Grado]. Universidad ISALUD, Buenos Aires; 2025. <http://rid.isalud.edu.ar/handle/1/3055>

## RESUMEN

El trabajo analiza la relación entre el uso de redes sociales, la percepción de la imagen corporal y el riesgo de conductas alimentarias de riesgo en adolescentes de 5.º Año del Instituto Educacional Almafuerde, San Justo, La Matanza, durante 2025. Se trabajó con una cohorte de 34 estudiantes, especificando población y contexto institucional, y organizando el estudio en torno a dos variables principales: uso de redes y percepción corporal/conductas alimentarias vinculadas a TCA. El objetivo general fue analizar dicha relación e identificar, en particular, si mayor exposición horaria y contacto con contenidos corporales se asocian con mayor insatisfacción y con indicadores de riesgo. El diseño declarado es descriptivo, transversal y observacional, con criterios de inclusión, exclusión y eliminación predefinidos para asegurar consistencia del relevamiento. Se aplicó un cuestionario autoadministrado y anónimo estructurado en cuatro secciones: caracterización, uso de redes en los últimos siete días (horas, plataformas, modalidad activa o pasiva, exposición a contenidos sobre cuerpo, fitness, estética e “influencers”), evaluación de imagen corporal mediante una escala Likert de 12 ítems y tamizaje de actitudes alimentarias mediante EAT-26. La codificación previó variables continuas, dicotómicas y ordinales, con descripción mediante frecuencias e índices específicos para exposición a contenidos y para insatisfacción corporal. Los resultados describen patrones de uso intensivo y alta exposición a contenidos corporales en redes, junto con niveles variables de satisfacción con la imagen y presencia de indicadores de preocupación por el peso, discutidos a la luz de antecedentes nacionales e internacionales sobre comparación social y estándares estéticos. A partir de estos hallazgos, se propone una línea de intervención escolar desde la nutrición basada en alfabetización mediática alimentaria y prácticas de autocuidado, orientada a desplazar el foco del peso hacia decisiones saludables y sostenibles en la vida escolar.

**Palabras clave:** *redes sociales, imagen corporal, adolescencia, conductas alimentarias de riesgo, alfabetización mediática.*

## Índice

RESUMEN .....	1
INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN .....	1
MARCO TEÓRICO Y ESTADO DE ARTE .....	2
Antecedentes nacionales .....	8
Antecedentes internacionales .....	9
PROBLEMA .....	12
PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN.....	12
Objetivos .....	12
Objetivo general.....	12
Objetivos específicos.....	12
METODOLOGÍA.....	14
Enfoque .....	14
Diseño.....	14
Población.....	14
Criterios de inclusión:.....	14
Criterios de exclusión: .....	15
Criterios de eliminación: .....	15
Instrumento.....	15
Codificación y análisis.....	16
Variables.....	16
Variables de caracterización .....	16
Variables en estudio.....	16
RESULTADOS .....	19
DISCUSIÓN.....	34
CONCLUSIONES .....	37
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	39
ANEXO I. INSTRUMENTO .....	41
ANEXO II. CONSENTIMIENTO INFORMADO .....	44
Asentimiento para estudiantes.....	44

## INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

En la actualidad, las redes sociales son parte de las formas de comunicación más importantes, así como elementos de entretenimiento y construcción de identidad de los grupos sociales, entre ellos los adolescentes. De ese modo, las plataformas como Instagram, TikTok y Whatsapp permiten compartir imágenes y contenidos personales, sino que también funcionan como escenarios donde se reproducen y refuerzan modelos estéticos dominantes. En este contexto, los adolescentes se ven constantemente expuestos a estándares corporales idealizados que pueden distorsionar la percepción de su imagen corporal, generando presión por alcanzar determinados cánones de belleza.

El presente proyecto se propone analizar la relación entre el uso de redes sociales, la percepción de la imagen corporal y la aparición de conductas alimentarias de riesgo en adolescentes del Instituto Educacional Almafuerde, en San Justo, La Matanza, durante el año 2025. A partir del estudio de una población que incluye a estudiantes de 5° año, y se buscará identificar patrones de consumo digital vinculados a contenidos sobre cuerpo, alimentación y belleza, así como las posibles consecuencias subjetivas de esta exposición. El análisis se enfocará particularmente en cómo estas prácticas pueden influir en la autopercepción corporal y en la adopción de conductas asociadas a los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA).

La elección de este tema está relacionado con una preocupación en el ámbito educativo y de la salud mental por el impacto de las redes sociales en la construcción de la identidad adolescente, especialmente en lo que respecta a la imagen corporal y los hábitos alimentarios. Varias investigaciones señalan una correlación entre el uso intensivo de plataformas digitales y la insatisfacción corporal, lo cual puede derivar en conductas de riesgo como dietas extremas, restricción alimentaria, atracones o prácticas compensatorias. En el ámbito escolar, estas problemáticas muchas veces pasan desapercibidas hasta que se manifiestan de manera clínica, por lo cual resulta fundamental anticipar señales y factores asociados desde un enfoque preventivo.

Estudiar esta problemática permite comprender cómo el uso frecuente de redes sociales puede influir en la forma en que los adolescentes valoran su propio cuerpo y adoptan ciertos hábitos alimentarios. Al tratarse de una etapa de desarrollo en la que la imagen personal cobra gran importancia, resulta

necesario analizar los efectos que tiene la exposición constante a contenidos sobre apariencia física. Este trabajo busca aportar elementos para pensar estrategias educativas que ayuden a prevenir posibles conductas de riesgo, especialmente en el contexto escolar, donde estas situaciones pueden pasar desapercibidas.

## **MARCO TEÓRICO Y ESTADO DE ARTE**

La adolescencia forma parte de una fase de transición vital atravesada por profundas transformaciones biológicas, psicológicas y sociales que configuran una etapa particularmente compleja en la construcción de la subjetividad. A diferencia de una mera etapa cronológica, la adolescencia debe ser comprendida como una experiencia situada, modelada por variables culturales, históricas y contextuales. En tanto proceso subjetivo, implica un reordenamiento de la identidad, en el que el sujeto reelabora sus vínculos afectivos, sus posicionamientos frente al mundo adulto y la representación de sí. Esta reconfiguración no es unívoca ni lineal, sino que se inscribe en múltiples tensiones, entre la dependencia y la autonomía, entre la interioridad emergente y la validación externa.

Uno de los núcleos centrales de esta reorganización psíquica es la construcción de la identidad personal. Erikson (1968) postuló que en la adolescencia el sujeto enfrenta una “crisis de identidad” en la que se articulan las experiencias infantiles con las nuevas demandas del entorno social, dando lugar a un sentido relativamente estable del yo. No obstante, esa estabilidad es parcial y transitoria. La identidad en esta etapa no es una totalidad coherente, sino una trama de significaciones en disputa, en la que los adolescentes exploran diversas formas de ser, pertenecer y aparecer ante los otros. Esta búsqueda no se agota en lo introspectivo, sino que está mediada por los discursos sociales, los dispositivos de representación y las dinámicas de reconocimiento.

Dentro de este proceso, el cuerpo ocupa un lugar central como soporte material y simbólico del yo. Lejos de ser una entidad natural o neutra, el cuerpo adolescente se convierte en un campo de visibilidad y una superficie de inscripción identitaria. Le Breton (2010) plantea que el cuerpo es un “hecho social total”, cuyo sentido se construye a partir de las miradas, los juicios y las normas culturales que lo atraviesan. En la adolescencia, el cuerpo es vivido con una intensidad particular: se transforma, se sexualiza, se expone, se compara. Este carácter emergente del cuerpo como objeto de

representación y como vector de identidad genera frecuentemente una tensión entre lo que el adolescente percibe, lo que desea y lo que el entorno espera.

La corporalidad, en este sentido, no es una experiencia individual aislada, sino un fenómeno relacional que se constituye en el entramado social. Bordo (1993) sostiene que los cuerpos son moldeados por estructuras culturales que imponen ideales normativos de belleza, salud y desempeño. Estos ideales no operan como sugerencias abstractas, sino como mandatos performativos que orientan prácticas cotidianas: dietas, ejercicios, modos de vestir, formas de exposición. Para los y las adolescentes, que se encuentran en pleno proceso de afirmación de su identidad, estas exigencias adquieren una fuerza particular, al presentarse como condiciones necesarias para ser aceptados, deseados o validados por sus pares.

En relación a las redes sociales digitales, éstas forman parte de las formas en que los sujetos construyen su identidad, se vinculan con los demás y dan sentido a su experiencia cotidiana. No se trata simplemente de tecnologías de comunicación, sino de entornos sociotécnicos que producen nuevas formas de subjetividad. Estas plataformas, especialmente aquellas centradas en la imagen como Instagram o TikTok, operan como escenarios de exposición permanente donde los usuarios compiten por atención, validación y reconocimiento. En este sentido, las redes sociales instauran una lógica performativa en la que el “yo” se convierte en un producto visualizable, evaluable y constantemente actualizado.

Sibilia (2008) analizó cómo la cultura contemporánea ha desplazado el eje de la interioridad hacia la visibilidad, promoviendo un sujeto que se define por su capacidad de mostrarse. Esta “extimidad”, es decir, la exteriorización de lo íntimo, encuentra en las redes sociales su canal privilegiado. En este entorno, la construcción de la identidad ya no pasa por procesos reflexivos sino por la gestión estratégica de la imagen: qué se muestra, cómo se encuadra, qué reacciones genera. La identidad digital se construye a través de una narrativa fragmentada de imágenes, signos y comentarios que circulan en una economía de atención regida por métricas cuantificables.

Los adolescentes, inmersos en este ecosistema desde edades tempranas, desarrollan una relación particularmente intensa con estos dispositivos de socialización. La necesidad de pertenencia, típica de esta etapa, encuentra en las redes una vía acelerada pero ambivalente de reconocimiento. Como advierten Boyd (2014) y Livingstone (2016), la participación en plataformas sociales ofrece a los jóvenes oportunidades de conexión, pero también los expone a una constante evaluación pública. Esta

exposición se ve mediada por algoritmos que priorizan ciertos contenidos en función de su capacidad de generar interacción, reforzando representaciones dominantes de cuerpo, éxito o belleza.

Los mecanismos de retroalimentación que ofrecen estas plataformas (likes, comentarios, visualizaciones) funcionan como dispositivos de regulación simbólica. Las publicaciones que se ajustan a los cánones estéticos dominantes son premiadas con mayor visibilidad, mientras que aquellas que se desvían de estos moldes suelen quedar invisibilizadas o ser objeto de crítica. De este modo, los algoritmos no sólo organizan el contenido, sino que moldean activamente las prácticas de los usuarios, promoviendo determinados estilos de vida, estéticas corporales y formas de autovaloración.

En este escenario, la comparación social se intensifica. Festinger (1954) señaló que los sujetos tienden a evaluarse a sí mismos en relación con otros cuando no cuentan con criterios objetivos. En las redes sociales, esta dinámica se vuelve continua, visual y cuantificable. Los adolescentes no sólo se comparan con pares, sino también con influencers, celebridades o modelos cuyos cuerpos han sido filtrados, editados y profesionalmente producidos. Esta comparación, en muchos casos, no genera inspiración sino frustración, dado que se realiza frente a estándares inalcanzables que se presentan como naturales.

La interacción digital también se ha vuelto una fuente de autoobservación constante. El acto de mirar y ser mirado configura una subjetividad escindida, que alterna entre la producción de una imagen deseada y el temor a la desaprobación. Esta tensión permanente puede afectar la autoestima, inducir comportamientos de ocultamiento corporal o fomentar prácticas orientadas al control del cuerpo. Tal como señalan Fardouly y Vartanian (2016), existe evidencia empírica de que el uso intensivo de redes sociales se asocia con una mayor preocupación por la apariencia, insatisfacción corporal y riesgo de desarrollar conductas alimentarias desordenadas.

La lógica de las redes no sólo promueve una estética dominante, sino que convierte la imagen en moneda de valor social. El cuerpo se vuelve mercancía simbólica que debe cumplir con ciertos requisitos para ser visible y deseable. Esta estetización compulsiva del yo promueve una relación instrumental con el cuerpo, que deja de ser vivido desde su dimensión sensorial para convertirse en objeto de gestión, cálculo y exposición. Tal como lo argumenta Han (2014), la positividad tóxica que promueven estas plataformas disfraza de libre elección una presión estructural a la optimización constante de la imagen personal.

En efecto, las redes sociales no sólo reflejan normas estéticas dominantes, sino que las refuerzan activamente mediante procesos de validación algorítmica. Esta dinámica, internalizada por los adolescentes, configura un entorno subjetivo caracterizado por la vigilancia mutua, la ansiedad por el rendimiento visual y la necesidad de aprobación externa. Estas condiciones resultan especialmente problemáticas cuando se intersectan con la construcción de la imagen corporal, ya que pueden dar lugar a conflictos psíquicos profundos, afectando el bienestar emocional y la relación con el propio cuerpo.

Por otro lado, la imagen corporal no puede ser reducida a una percepción visual del propio cuerpo. Es, ante todo, una construcción psíquica que integra representaciones, valoraciones y afectos sobre la corporeidad. Cash (2004) la define como una experiencia subjetiva multidimensional, en la que confluyen dimensiones perceptuales (cómo se percibe el cuerpo), cognitivas (qué se piensa sobre él), afectivas (qué se siente) y conductuales (cómo se actúa en consecuencia). Esta construcción se ve influida por variables individuales, sociales y culturales, y se modifica a lo largo del ciclo vital.

Durante la adolescencia, la imagen corporal se vuelve un núcleo particularmente sensible de la identidad. Las transformaciones puberales generan cambios físicos visibles que a menudo no coinciden con los ideales de belleza promovidos socialmente. Esta disonancia puede producir malestar, vergüenza o inseguridad, sobre todo cuando el entorno refuerza criterios normativos restrictivos. La mirada de los otros, tanto presencial como mediada por dispositivos digitales, actúa como espejo simbólico que valida o cuestiona la autoimagen del adolescente.

La insatisfacción corporal emerge cuando existe una brecha significativa entre el cuerpo real y el cuerpo ideal internalizado. Esta insatisfacción no se limita al deseo de modificar aspectos del propio cuerpo, sino que puede convertirse en un factor de vulnerabilidad psíquica, asociado a baja autoestima, ansiedad y en algunos casos, a conductas alimentarias disfuncionales. Thompson et al. (1999) han señalado que la internalización de ideales corporales inalcanzables constituye un predictor fuerte de insatisfacción corporal, especialmente en contextos hipermediatizados.

Las redes sociales, como entornos de exposición permanente, intensifican estos procesos. Las imágenes que circulan en plataformas como Instagram o TikTok suelen responder a una estética homogénea: cuerpos delgados, tonificados, simétricos, cuidados. Esta homogeneización de lo bello, promovida por filtros, retoques y producción digital, genera un ideal estético artificial que opera como modelo de comparación permanente. El problema no radica sólo en la existencia de estos modelos, sino en sus presentaciones como deseables, alcanzables y normales.

Festinger (1954) argumentaba que la comparación social constituye un mecanismo básico de autovaloración. En el ecosistema digital, esta comparación se torna inmediata, constante y visualmente explícita. Los adolescentes se enfrentan así a un repertorio infinito de cuerpos idealizados, que condicionan la percepción del propio cuerpo y generan insatisfacción cuando no se ajusta a esas representaciones. Esta insatisfacción puede derivar en prácticas de control, evitación o modificación corporal que afectan la relación con la alimentación, el ejercicio y el propio bienestar.

La afectación subjetiva no se limita a la dimensión estética. Diversas investigaciones han demostrado que la insatisfacción corporal se asocia con síntomas depresivos, baja autoestima, conductas autolesivas y mayor riesgo de desarrollar trastornos alimentarios (Fardouly et al., 2015). Este riesgo aumenta cuando la identidad del adolescente se encuentra excesivamente anclada en la validación externa y la apariencia física. El cuerpo, en lugar de ser vivido como fuente de placer o expresión, se convierte en un objeto a corregir, vigilar o castigar.

El ideal corporal impuesto desde los medios y reforzado en las redes sociales no contempla la diversidad de formas, tamaños y características corporales que existen en la realidad. Esta exclusión simbólica opera como forma de violencia estética, generando sensación de fracaso o de inadecuación. Los adolescentes que no se identifican con estos modelos pueden desarrollar una percepción distorsionada de sí mismos, reforzada por la ausencia de referentes corporales diversos y positivos en los espacios de socialización digital.

En cuanto a los trastornos de la conducta alimentaria, estos constituyen alteraciones complejas del comportamiento alimentario que involucran dimensiones cognitivas, afectivas y corporales. Lejos de tratarse de hábitos o elecciones individuales aisladas, estos trastornos expresan conflictos profundos en la constitución de la identidad, el control del cuerpo y la relación con los otros. Desde una perspectiva clínica, se reconocen entre los principales cuadros la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa y el trastorno por atracón, aunque en la actualidad se admite una gama más amplia de presentaciones subclínicas o atípicas agrupadas bajo la denominación de "otros trastornos de la conducta alimentaria no especificados" (TANE) (Thompson et al., 1999). Todas estas formas comparten un eje estructurante: la alteración persistente de la autoimagen corporal y la vivencia del cuerpo como objeto a dominar o corregir.

La anorexia nerviosa se caracteriza por la restricción voluntaria de la ingesta alimentaria, acompañada de un temor intenso a ganar peso y una percepción distorsionada del propio cuerpo. En la bulimia nerviosa, la persona alterna episodios de ingesta compulsiva con conductas compensatorias

inadecuadas, como el vómito autoprovocado o el uso excesivo de laxantes. El trastorno por atracón, por su parte, implica la presencia de episodios recurrentes de ingesta descontrolada, sin conductas purgativas posteriores, pero con sentimientos intensos de culpa y vergüenza. Si bien estas categorías diagnósticas permiten delimitar perfiles clínicos, es necesario reconocer que muchas de las conductas alimentarias de riesgo se manifiestan antes de alcanzar una formalización diagnóstica, en forma de restricciones alimentarias intermitentes, dietas no supervisadas, ejercicios compulsivos o evitación de comidas sociales.

En el caso de la adolescencia, estas manifestaciones tempranas revisten particular gravedad por coincidir con una etapa de construcción identitaria, reorganización psíquica y vulnerabilidad emocional. Diversas investigaciones han señalado que las conductas alimentarias de riesgo pueden iniciarse como intentos de adaptación social, búsqueda de control o respuesta a presiones externas, especialmente en contextos que privilegian la delgadez como valor simbólico (Espinoza et al., 2019; Ojeda-Martín et al., 2021). En este sentido, la incorporación de discursos alimentarios restrictivos no suele percibirse como un problema, sino como una práctica legitimada socialmente y alentada incluso desde ciertas narrativas escolares, familiares o mediáticas.

Los indicadores tempranos de estas conductas suelen incluir la preocupación excesiva por el peso o la figura, la valoración de la autoestima en función de la apariencia física, la evitación de grupos alimentarios específicos (como los hidratos de carbono), el uso de aplicaciones para el conteo calórico y el seguimiento de figuras públicas o influencers centradas en el culto al cuerpo. Estas prácticas, si bien no configuran en sí mismas un diagnóstico clínico, pueden ser precursores directos de trastornos alimentarios si se mantienen en el tiempo y se intensifican frente a situaciones de estrés, rechazo o presión social (Fernández Pérez & Morales Gil, 2022).

Uno de los factores que ha cobrado creciente atención en la literatura especializada es el rol de los medios digitales en la promoción de estas prácticas. Las redes sociales no sólo permiten la difusión masiva de contenidos vinculados a la alimentación y el cuerpo, sino que también ofrecen espacios de validación, emulación y refuerzo simbólico. En comunidades online centradas en el fitness o la estética corporal, se normalizan discursos que exaltan el control sobre la ingesta, la restricción alimentaria o la transformación corporal como signo de voluntad, éxito o superioridad moral. Esta circulación de contenidos actúa como una pedagogía informal que instala modelos normativos de belleza, pero también de comportamiento, reforzando la idea de que el cuerpo debe ser intervenido, corregido y disciplinado.

Además, los algoritmos de recomendación utilizados por plataformas como Instagram y TikTok tienden a ofrecer al usuario contenido similar al que ya ha consumido, generando una cámara de eco que amplifica ciertos ideales corporales y estilos de vida. En adolescentes con baja autoestima o en búsqueda de pertenencia, esta exposición continua puede intensificar la comparación social y generar una progresiva disociación entre el cuerpo vivido y el cuerpo idealizado. Lejos de tratarse de una influencia neutral, este entorno refuerza modos de subjetivación que anclan el valor personal en la apariencia física y el control alimentario, estableciendo así una relación instrumental y punitiva con el propio cuerpo (Torrubia-Pérez & García-García, 2024).

Desde un enfoque psicosocial, resulta indispensable comprender los TCA no como trastornos individuales sino como expresiones sintomáticas de contextos sociales donde el cuerpo se convierte en medida de aceptación, éxito o moralidad. En este marco, las conductas alimentarias de riesgo pueden entenderse como respuestas adaptativas a un orden simbólico que sanciona la diferencia corporal, medicaliza el deseo alimentario y exalta el control como forma de afirmación subjetiva. La lógica del rendimiento, la estetización permanente y la lógica meritocrática que atraviesan el discurso contemporáneo sobre el cuerpo configuran un terreno fértil para el malestar adolescente, especialmente en entornos escolares donde el cuerpo aún en transformación se encuentra sometido a juicios ajenos y tensiones de pertenencia.

Reconocer estas dinámicas permite orientar intervenciones preventivas que no se limiten a la corrección de conductas, sino que cuestionen los marcos culturales que las producen y legitiman. En este sentido, el trabajo con adolescentes en el ámbito educativo debe incluir no sólo información sobre nutrición o hábitos saludables, sino también espacios de reflexión crítica sobre la construcción social del cuerpo, la diversidad corporal, la autonomía subjetiva y el impacto de las redes sociales en la construcción de la identidad. Este abordaje integral es el único capaz de desactivar los mecanismos simbólicos que sostienen las conductas alimentarias de riesgo, antes de que estas se consoliden como trastornos clínicamente estructurados.

### **Antecedentes nacionales**

En un estudio realizado en la Universidad Nacional de Córdoba, López y Fernández (2021) investigaron la relación entre el uso de redes sociales y la percepción de la imagen corporal en estudiantes de nivel secundario. Mediante la aplicación de encuestas estandarizadas a una muestra de 120 adolescentes de entre 15 y 18 años, encontraron que un uso intensivo de plataformas como Instagram y TikTok se asocia con una mayor autoevaluación negativa del cuerpo, especialmente en

mujeres. Los autores concluyen que la exposición frecuente a contenidos visuales con ideales de belleza influye directamente en la construcción de la autoimagen, aumentando la preocupación por el peso y la apariencia.

Por su parte, en una investigación desarrollada en el Hospital de Clínicas “José de San Martín” (Buenos Aires), García, Suárez y Ramírez (2020) analizaron la incidencia de síntomas alimentarios disfuncionales en adolescentes con alta exposición a redes sociales. El estudio, de tipo descriptivo transversal, incluyó 87 participantes entre 14 y 17 años, atendidos en consultas de salud mental. Los resultados mostraron una prevalencia elevada de conductas restrictivas y pensamientos distorsionados sobre la imagen corporal en aquellos jóvenes que dedicaban más de tres horas diarias a redes sociales. Los autores advierten sobre la necesidad de fortalecer intervenciones preventivas desde espacios escolares y sanitarios.

### **Antecedentes internacionales**

El estudio de Ojeda-Martín, López-Morales, Jáuregui-Lobera y Herrero-Martín (2021) se centra en la relación entre el uso de redes sociales y el riesgo de desarrollar trastornos de la conducta alimentaria en jóvenes. A partir de una muestra representativa, los autores identifican una asociación significativa entre el tiempo de exposición a plataformas como Instagram, la frecuencia de interacción con contenidos relacionados al cuerpo y la emergencia de conductas alimentarias restrictivas, purgativas o de control obsesivo. Lo relevante del estudio es que no atribuye el riesgo únicamente al tiempo de uso, sino al tipo de contenido que predomina en la experiencia digital de los adolescentes. Las publicaciones que refuerzan ideales de delgadez extrema o promueven hábitos alimentarios no supervisados constituyen factores de riesgo, especialmente cuando se entrelazan con baja autoestima, vulnerabilidad emocional o necesidad de validación externa. Además, el trabajo destaca el papel de la comparación social como mecanismo mediador entre el consumo de redes y la aparición de malestar corporal. En este sentido, las redes sociales actúan como entornos de exposición comparativa permanente, donde los adolescentes internalizan cuerpos idealizados como referencia para valorar el propio. Esta disonancia entre el cuerpo real y el cuerpo aspiracional puede generar una percepción distorsionada de la propia imagen, lo cual incrementa el riesgo de iniciar prácticas alimentarias desadaptativas. El aporte de esta investigación consiste en mostrar que las redes no sólo son herramientas tecnológicas, sino entornos simbólicos donde se negocia la autopercepción y el valor del cuerpo, muchas veces bajo una lógica de consumo y rendimiento estético.

Por su parte, Espinoza, Penafiel y Orellana (2019) presentan una revisión sistemática que analiza el impacto de las redes sociales en la imagen corporal y su relación con trastornos alimentarios en jóvenes latinoamericanos. A través del análisis de múltiples estudios empíricos, los autores identifican que existe una tendencia reiterada: los adolescentes expuestos de forma intensiva a imágenes corporalmente normativas tienden a desarrollar mayor insatisfacción con su propio cuerpo, lo que puede derivar en síntomas vinculados a trastornos de la conducta alimentaria. Uno de los principales hallazgos de esta revisión es que los efectos de las redes sociales no son homogéneos, sino mediados por factores de género, tipo de plataforma, nivel educativo, clase social y entorno familiar.

El trabajo enfatiza además que la adolescencia es una etapa particularmente vulnerable a este tipo de influencia, dado que en ella se produce una intensa búsqueda de identidad, reconocimiento y pertenencia. En este proceso, el cuerpo aparece como un vehículo privilegiado para construir y comunicar esa identidad. Cuando las referencias corporales disponibles en las redes responden a cánones homogéneos —principalmente delgadez extrema en mujeres y musculatura marcada en varones—, los adolescentes tienden a internalizarlos como modelos de normalidad. La ausencia de representaciones corporales diversas limita las posibilidades de identificación y aumenta la presión por modificar el propio cuerpo, lo que puede derivar en prácticas alimentarias compensatorias. La revisión aporta así una visión crítica y contextualizada, particularmente relevante para estudios en contextos escolares o comunitarios.

El artículo de Torrubia-Pérez y García-García (2024) sistematiza la evidencia científica sobre la influencia de las redes sociales en la imagen corporal de adolescentes. A partir de una revisión integradora, las autoras argumentan que las plataformas digitales actúan como espacios de construcción estética del yo, donde la visibilidad del cuerpo se convierte en un eje central de validación. El estudio documenta cómo la exposición prolongada a imágenes filtradas, editadas o estéticamente producidas incrementa la posibilidad de desarrollar una imagen corporal negativa. Asimismo, señala que la interacción digital no se limita a una recepción pasiva de contenidos, sino que implica prácticas activas de autoobservación, selección de imágenes propias, edición y publicación, lo que refuerza una relación instrumental con el cuerpo.

La revisión destaca, además, que el uso de redes sociales promueve una lógica de vigilancia corporal sostenida. Los adolescentes no sólo observan cuerpos ajenos, sino que se observan a sí mismos como si fueran observados por otros, generando una subjetividad fragmentada y ansiosa. Esta autovigilancia

puede derivar en conductas de evitación (como no asistir a eventos sociales por vergüenza corporal), restricciones alimentarias no supervisadas o comportamientos compensatorios. El estudio concluye que existe una correlación clara entre la intensidad del uso de redes, el grado de internalización de ideales estéticos y la insatisfacción corporal. Este enfoque integrador resulta valioso para comprender la multicausalidad de los malestares vinculados a la imagen corporal en el entorno digital contemporáneo.

Por otra parte, el trabajo de Fernández Pérez y Morales Gil (2022) analiza la relación entre redes sociales, autoestima corporal y conductas alimentarias en adolescentes, focalizándose en las condiciones particulares derivadas del contexto pandémico. Los autores señalan que durante el confinamiento por COVID-19 se intensificó el tiempo de permanencia frente a pantallas y la exposición a redes sociales, lo cual coincidió con un aumento de los niveles de ansiedad, insatisfacción corporal y prácticas alimentarias restrictivas. Esta asociación resulta relevante porque introduce la dimensión emocional como un factor central en la mediación entre el entorno digital y los trastornos de la conducta alimentaria.

El estudio plantea que la ansiedad generada por el aislamiento social y la falta de rutinas estables llevó a muchos adolescentes a focalizar su atención en el cuerpo como objeto de control. En ese contexto, las redes sociales ofrecieron no sólo modelos corporales normativos, sino también consejos alimentarios no regulados, desafíos de ejercicio extremo y discursos sobre autocuidado estético que reforzaron prácticas de riesgo. Los autores advierten que estas prácticas muchas veces no son reconocidas como problemáticas en el entorno escolar o familiar, lo cual dificulta la detección temprana y la prevención. Su aporte permite comprender que los efectos de las redes no deben leerse en términos meramente comunicacionales, sino como parte de una ecología emocional más amplia, donde se entrecruzan vulnerabilidad psíquica, presiones sociales y tecnologías de exposición permanente.

## **PROBLEMA**

El uso intensivo de redes sociales entre adolescentes se ha convertido en un fenómeno cotidiano que, más allá de sus beneficios comunicacionales, plantea interrogantes sobre sus efectos en la construcción de la identidad corporal y la aparición de conductas alimentarias de riesgo. En particular, la constante exposición a imágenes idealizadas del cuerpo, sumada a prácticas de comparación social y búsqueda de validación digital, puede distorsionar la autopercepción física y favorecer actitudes alimentarias poco saludables. En este sentido, resulta pertinente indagar si esta influencia se verifica en adolescentes escolarizados en el Instituto Educacional Almafuerte, y de qué manera impacta en su percepción corporal y comportamiento alimentario, considerando las particularidades socioculturales del entorno.

## **PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN**

¿Influye el tiempo de exposición a redes sociales en la percepción corporal y en la aparición de conductas alimentarias de riesgo en adolescentes?

### **Objetivos**

#### **Objetivo general**

Analizar la relación entre el uso de redes sociales, la percepción de la imagen corporal y el riesgo de desarrollar conductas alimentarias de riesgo en adolescentes del 5.º Año del Instituto Educacional Almafuerte, San Justo, La Matanza, durante el año 2025.

#### **Objetivos específicos**

- a) Describir los patrones de uso de redes sociales (frecuencia, tiempo de exposición y tipo de contenidos) en los adolescentes estudiados.

- b) Identificar el grado de satisfacción o insatisfacción con la imagen corporal en la muestra analizada.
- c) Determinar la presencia y frecuencia de conductas alimentarias de riesgo en los adolescentes participantes.
- d) Evaluar si un mayor nivel de exposición a redes sociales (horas diarias y tipo de contenidos corporales) se asocia con mayor insatisfacción con la imagen corporal y con mayor riesgo de conductas alimentarias de riesgo.

# METODOLOGÍA

## **Enfoque**

El presente estudio se encuadra dentro del enfoque cuantitativo, ya que busca recolectar y analizar datos empíricos de forma objetiva y sistemática, con el fin de establecer relaciones entre variables previamente definidas (Hernández Sampieri, 2014).

## **Diseño**

El diseño adoptado es de tipo descriptivo, ya que se pretende caracterizar fenómenos concretos relacionados con el uso de redes sociales, la percepción corporal y las conductas alimentarias de riesgo en adolescentes. Asimismo, se clasifica como un estudio observacional, dado que no se manipulan las variables independientes, sino que se observan tal como se presentan en la realidad.

Desde el punto de vista temporal, el diseño es transversal, pues la información será recolectada en un único momento del tiempo, sin realizar seguimiento longitudinal. Además, el estudio se considera retrospectivo, ya que se indagará sobre experiencias previas de uso de redes sociales y percepción corporal en el grupo seleccionado, a partir de cuestionarios y autoevaluaciones diseñadas para recuperar esa información.

## **Población**

La población del estudio está conformada por los 34 estudiantes que cursan el quinto año en el Instituto Educacional Almafuerde, ubicado en la localidad de San Justo, partido de La Matanza, durante el ciclo lectivo 2025. Dado que se trabajará con la totalidad de los sujetos que integran esta cohorte, no se aplicará un muestreo probabilístico ni no probabilístico, sino un muestreo por conveniencia basado en criterios de accesibilidad y pertinencia.

## **Criterios de inclusión:**

Estudiantes regulares que cursen 5.º Año en el Instituto Educacional Almafuerde.

Que hayan utilizado redes sociales al menos durante el último año.

Que otorguen su consentimiento informado (y, en su caso, el de sus responsables legales).

**Criterios de exclusión:**

Estudiantes que no utilicen redes sociales de forma habitual.

Aquellos que, por decisión propia o de sus tutores legales, no autoricen su participación.

**Criterios de eliminación:**

Cuestionarios incompletos, ilegibles o con respuestas inconsistentes.

Participantes que abandonen el estudio antes de finalizar el cuestionario.

**Instrumento**

Se aplicó un cuestionario autoadministrado, anónimo y estructurado, compuesto por cuatro secciones. La Sección A releva variables de caracterización (edad y sexo biológico). La Sección B mide el uso de redes sociales con referencia temporal a los últimos siete días, incluyendo horas promedio diarias de exposición, plataformas utilizadas, modalidad de participación (activa/pasiva) y frecuencia de exposición a contenidos corporales (fitness/entrenamiento, belleza/estética, influencers de cuerpo/dieta y retos vinculados a apariencia o control de peso).

La Sección C evalúa la insatisfacción con la imagen corporal mediante una escala propia de 12 ítems con formato Likert de cinco puntos; cuatro reactivos se puntúan en sentido inverso y el puntaje total se obtiene por suma (valores más altos indican mayor insatisfacción). La Sección D incorpora el Eating Attitudes Test (EAT-26), instrumento estandarizado de tamizaje para riesgo de trastornos de la conducta alimentaria, con 26 ítems y opciones de respuesta de seis puntos; se calcula el puntaje total y se utiliza el punto de corte (igual o mayor) a 20 para clasificación de riesgo. Las opciones de respuesta se enuncian una sola vez al inicio de cada sección para optimizar la extensión del cuestionario.

## **Codificación y análisis.**

Las horas de uso se registran como variable continua; las plataformas como nominales binarias; la participación como dicotómica; y la exposición a contenidos corporales como cuatro ítems ordinales que, además de analizarse por separado, se pueden sumar en un índice específico (rango 4–16). El puntaje de imagen corporal (rango 12–60) resulta de la suma recodificada de los 12 ítems; el EAT-26 se puntúa según sus reglas oficiales (rango 0–78). El análisis estadístico contempla descripción con frecuencias absolutas y relativas

## **Variables**

### **Variables de caracterización**

Se relevarán los siguientes datos con el objetivo de caracterizar a la muestra estudiada (34 adolescentes de 5.º Año):

Edad: expresada en años cumplidos.

Sexo biológico: femenino / masculino.

Frecuencia de uso de redes sociales: expresada en cantidad de horas diarias promedio, según lo declarado por los participantes.

Tipo de redes sociales utilizadas: Instagram, TikTok, Facebook, otras (respuesta múltiple).

Se añadirá el nivel de actividad física autoinformado, considerando minutos semanales de actividad moderada/vigorosa y su clasificación ordinal en bajo, medio o alto, en función de puntos de corte operativos (p. ej., menos a 150, entre 150 y 299, igual o mayor a 300 minutos/semana). También se incorporará la percepción subjetiva del peso, relevada con una sola pregunta de autoclasificación en bajo peso, normal o sobrepeso. Estas dos últimas variables operarán como covariables de control, por su influencia en la imagen corporal y las prácticas alimentarias.

### **Variables en estudio**

Con la idea de resolver los objetivos de investigación se definieron cinco variables, tres independientes y dos dependientes, con sus operacionalizaciones (ver tabla 1).

El uso de redes sociales (exposición) se entiende como la práctica de interacción y consumo de contenidos en plataformas digitales por parte de adolescentes. Operativamente se midió mediante la autodeclaración de horas promedio diarias de uso durante los últimos siete días, junto con la identificación de las plataformas utilizadas. Esta variable se registró como continua para las horas y como categórica nominal para las plataformas. Valores horarios más altos representan mayor exposición; cuando resulte útil para descripción, puede estratificarse en terciles o cuartiles.

El tipo de contenido corporal consumido refiere a la exposición a publicaciones centradas en cuerpo, dieta, apariencia y estética. Se midió a través de la frecuencia de visualización, en la última semana, de cuatro categorías: fitness/entrenamiento, belleza/estética, “influencers” de cuerpo/dieta y retos o “challenges” vinculados a apariencia y control de peso. Cada categoría se respondió en una escala Likert de cuatro puntos (nunca, a veces, frecuentemente, siempre). Con estos cuatro ítems se construyó un índice de exposición específica por suma, en el que puntajes más elevados indican mayor contacto con contenidos corporales.

La participación en redes describe el grado en que la persona produce/publica contenido o bien solo observa. Se operacionalizó mediante una autclasificación dicotómica (activa: publica/comenta; pasiva: observa). Su naturaleza es nominal y se utiliza como covariable explicativa y de control en los análisis.

La insatisfacción con la imagen corporal constituye la evaluación subjetiva negativa del propio cuerpo en dimensiones cognitivas, afectivas y conductuales. Se midió con una escala propia de 10–12 ítems con formato Likert de cinco puntos (nunca–siempre). El puntaje total surge de la suma de los reactivos, tras invertir los ítems formulados en sentido positivo, y se trata como variable continua; valores más altos expresan mayor insatisfacción. Para exhibición tabular puede clasificarse en terciles definidos sobre la distribución muestral.

El riesgo de trastornos de la conducta alimentaria se evaluó mediante el EAT-26, instrumento de tamizaje compuesto por 26 ítems con opciones de respuesta de seis puntos. Se calcularon el puntaje total y las subescalas habituales, aplicando las reglas de codificación oficiales, incluida la inversión correspondiente.

Tabla 1. Operacionalización de variables

<b>Variable</b>	<b>Tipo</b>	<b>Definición conceptual</b>	<b>Definición operativa</b>	<b>Indicadores/Ítems</b>
<b>Uso de redes sociales (exposición)</b>	Cuantitativa continua	Práctica de interacción y consumo de contenidos en plataformas digitales por parte de adolescentes.	Horas promedio diarias autoinformadas de uso en los últimos 7 días; identificación de plataformas utilizadas.	Horas/día; plataformas empleadas (Instagram, TikTok, Facebook, otras).
<b>Tipo de contenido corporal consumido</b>	Cuantitativa nominal	Exposición a contenidos referidos a cuerpo, dieta, apariencia, fitness/estética.	Frecuencia de visualización en los últimos 7 días de: fitness/entrenamiento; belleza/estética; influencers de cuerpo/dieta; retos vinculados al control de peso.	Ítems Likert de 4 puntos: nunca, a veces, frecuentemente, siempre (por categoría de contenido).
<b>Participación en redes (activa/pasiva)</b>	Cualitativa nominal	Grado en que el/la adolescente produce y publica vs. sólo observa contenido.	Autoclasificación de participación: activa (publica/comenta), pasiva (observa).	Ítem dicotómico (activa/pasiva).
<b>Insatisfacción con la imagen corporal</b>	Cuantitativa continua	Evaluación subjetiva negativa del propio cuerpo en dimensiones cognitivas, afectivas y conductuales.	Escala propia de 10–12 ítems Likert 1–5 (nunca–siempre). Puntuación total por suma: mayor puntaje = mayor insatisfacción.	Ejemplos: "Me siento conforme con la apariencia de mi cuerpo" (invertido); "Siento presión por modelos estéticos en redes".
<b>Riesgo de TCA</b>	Cuantitativa continua	Riesgo de conductas alimentarias desordenadas evaluado por el EAT-26.	Aplicación del EAT-26 (Likert de 6 puntos). Cálculo de puntuación total y subescalas.	Puntuación total del EAT-26; subescalas tradicionales.

Fuente: elaboración propia.

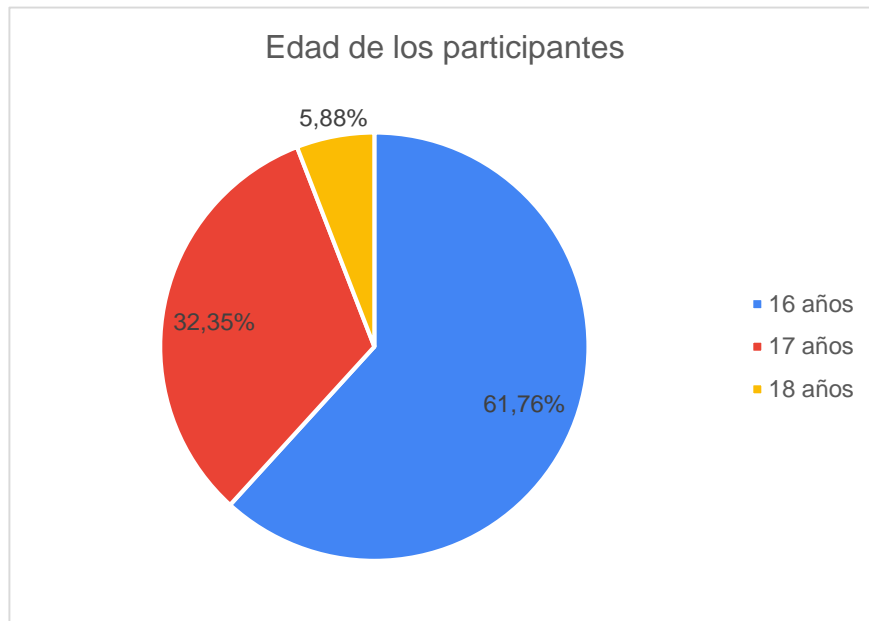
## RESULTADOS

La sección presenta los hallazgos obtenidos en una muestra censal de 34 estudiantes de 5.º año del Instituto Educacional Almafuerte (San Justo, La Matanza). Para su caracterización básica, se informan la edad (años cumplidos) y el sexo biológico (femenino/masculino), a fin de contextualizar el resto de los análisis y facilitar la lectura comparada de los gráficos.

Seguidamente, se describen los patrones de uso de redes sociales en la última semana (horas diarias promedio), las plataformas más utilizadas y el tipo de participación (activa: publica/comenta; pasiva: observa). Seguidamente, se reporta la exposición a contenidos corporales en cuatro categorías: fitness/entrenamiento, belleza/estética, influencers de cuerpo/dieta y retos vinculados a apariencia o control del peso. Finalmente, se presentan indicadores de imagen corporal y actitudes alimentarias mediante ítems específicos de conformidad con la apariencia, comparación corporal, evitación de fotografías, satisfacción con el peso, presión percibida por modelos estéticos e importancia atribuida al peso. Estos datos se muestran en gráficos de frecuencias absolutas y relativas (porcentajes), calculadas sobre el total de casos válidos.

Los resultados se organizan en tres bloques: (1) caracterización de la cohorte (edad y sexo biológico); (2) uso y exposición en redes (intensidad, plataformas, participación y tipos de contenido); y (3) autoimagen y actitudes vinculadas al cuerpo y al peso. Esta estructura permite vincular, de forma ordenada, los patrones de consumo digital con percepciones y conductas relacionadas con la imagen corporal.

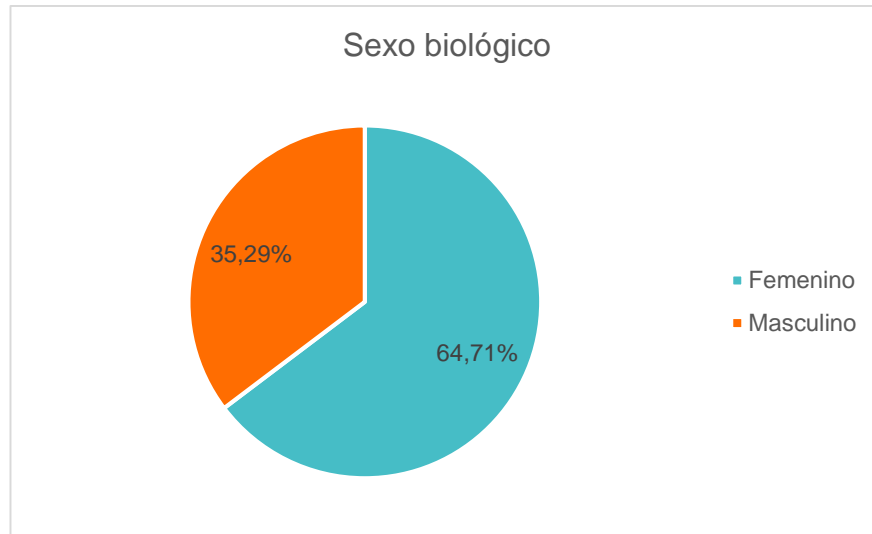
Gráfico 1. Edad de los participantes



Fuente: elaboración propia.

El gráfico 1 presenta la distribución de edades de los/as estudiantes de 5.º año incluidos en el estudio. Se observa un predominio de participantes de 16 años, seguido por un conjunto menor de 17 años y una frecuencia reducida de 18 años. Esta estructura etaria es consistente con el curso al que pertenece la cohorte y aporta una caracterización básica de la muestra para la interpretación posterior de los resultados. Dado que la variabilidad por edad es acotada y se concentra en torno a los 16–17 años, no se esperan sesgos relevantes por diferencia etaria en los análisis descriptivos principales; de ser necesario, puede verificarse la homogeneidad reagrupando en categorías (16 vs. 17) para análisis comparativos exploratorios.

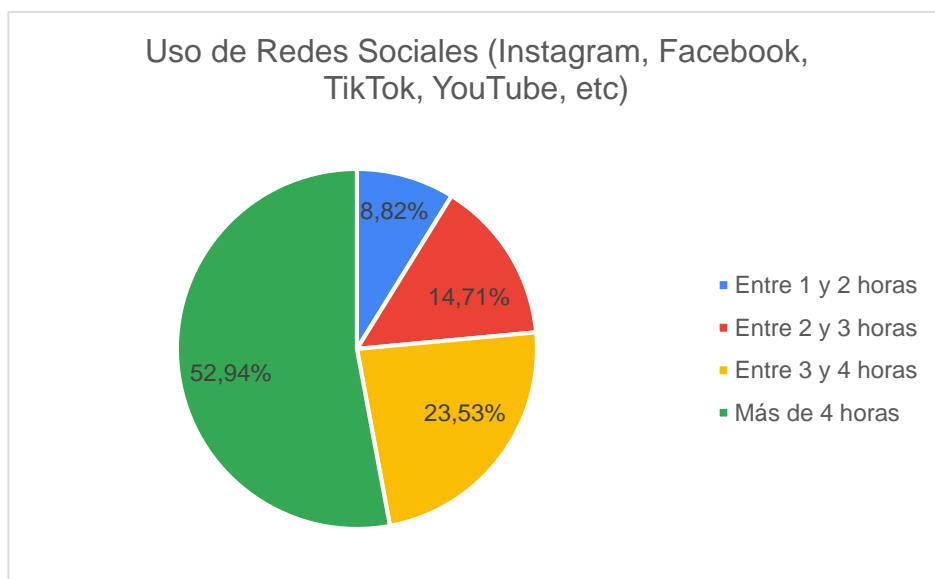
Gráfico 2. Sexo biológico



Fuente: elaboración propia.

El gráfico 2 muestra la proporción de estudiantes según sexo biológico. Del total de la muestra, el 64,71 % corresponde al sexo femenino y el 35,29 % al sexo masculino. La representación evidencia un predominio femenino dentro del grupo, lo cual puede influir en los resultados cuando se analicen variables relacionadas con actitudes o percepciones. Esta distribución se alinea con la composición habitual de los cursos del nivel, en los que suelen predominar las mujeres.

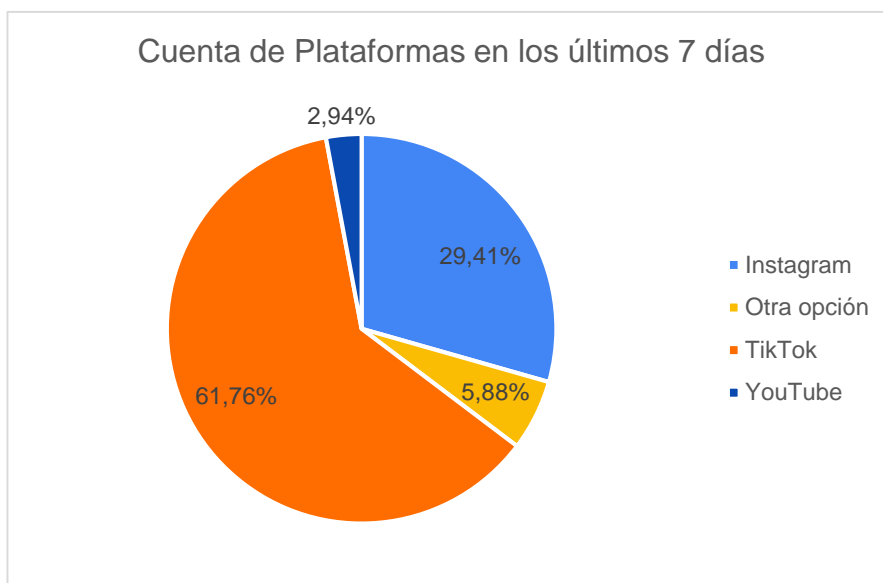
Gráfico 3. Uso de redes sociales



El gráfico 3 indica que la mayor proporción de estudiantes utiliza redes sociales más de 4 horas por día (52,94 %). En segundo lugar se ubica el grupo de 3 a 4 horas con 23,53 %, seguido por quienes

reportan 2 a 3 horas (14,71 %) y, por último, 1 a 2 horas (8,82 %). La distribución revela alta intensidad de exposición en la muestra, dado que tres de cada cuatro estudiantes declaran un uso igual o superior a 3 horas diarias, dato relevante para contextualizar los análisis sobre imagen corporal y actitudes alimentarias.

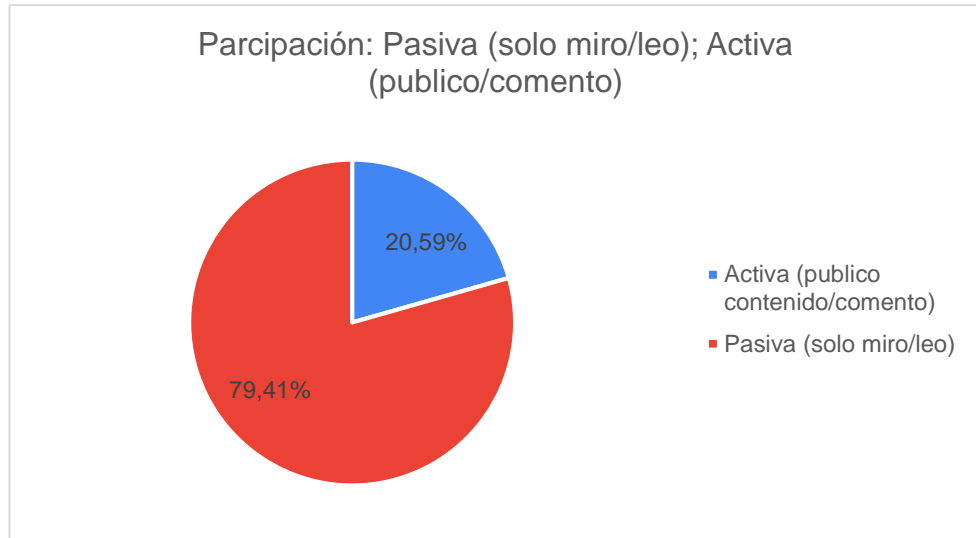
Gráfico 4. Uso de plataformas



Fuente: elaboración propia.

En este caso se evidencia que TikTok fue la plataforma más utilizada durante la última semana, con un 61,76 % de las menciones. En segundo lugar se encuentra Instagram con 29,41 %, mientras que YouTube alcanza apenas 2,94 %, y otras opciones no especificadas representan un 5,88 %. Esta distribución revela una clara preferencia por las redes de consumo rápido y alto nivel de interacción visual, en detrimento de aquellas orientadas a contenidos extensos o de formato audiovisual tradicional. El predominio de TikTok sugiere un patrón de uso vinculado al entretenimiento inmediato y a la comunicación breve, característica de los adolescentes actuales.

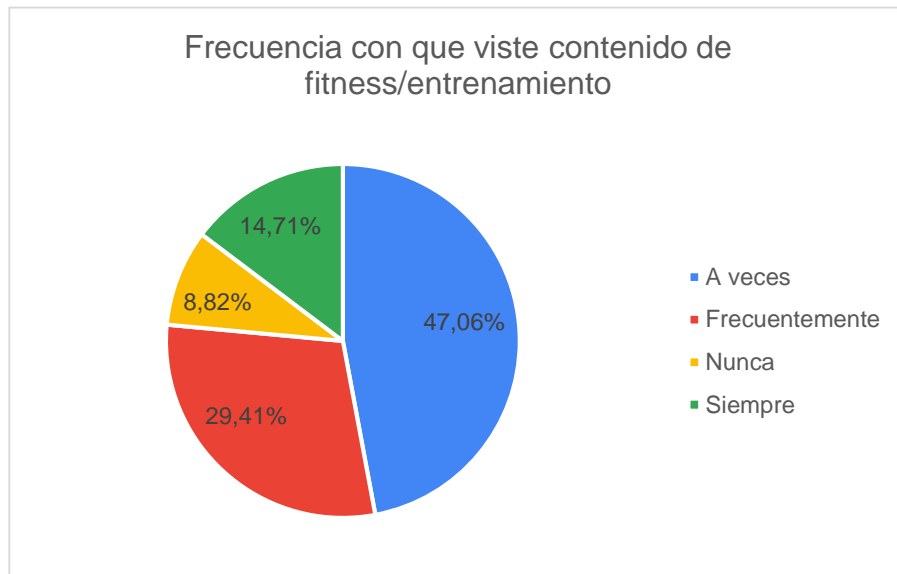
Gráfico 5. Tipo de participación



Fuente: elaboración propia.

Aquí se refleja que el 79,41 % de los estudiantes adopta una participación pasiva, limitada a observar o leer contenidos, mientras que el 20,59 % participa de manera activa, publicando o comentando. Este resultado sugiere una tendencia predominante hacia el consumo pasivo de información y entretenimiento digital, lo cual podría asociarse con una menor exposición a la crítica pública y un uso más contemplativo de las redes. En el contexto adolescente, esta modalidad puede implicar una forma de resguardo frente a la exposición personal, característica del uso social de plataformas digitales en esta etapa.

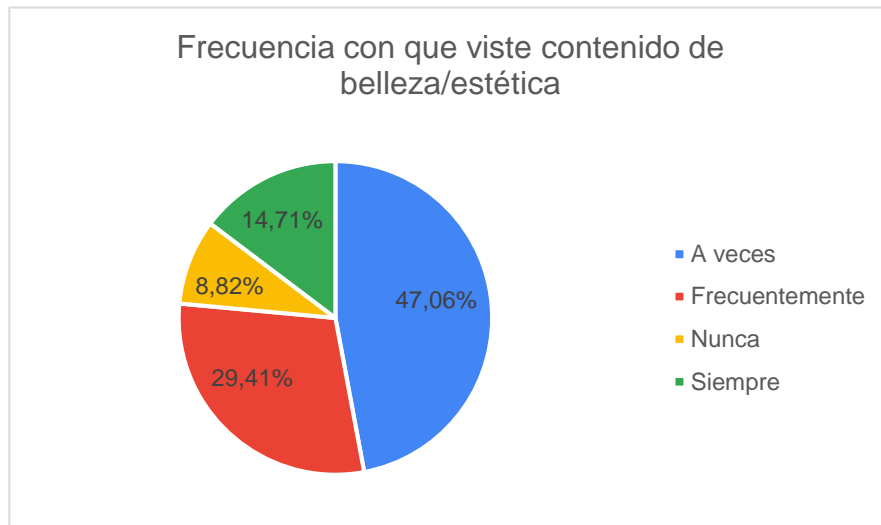
Gráfico 6. Frecuencia visualización contenido fitness



Fuente: elaboración propia.

El gráfico 6 muestra que el 47,06 % de los participantes observa contenido de fitness o entrenamiento “a veces”, seguido por un 29,41 % que lo hace frecuentemente. Un 14,71 % afirma hacerlo siempre, mientras que solo un 8,82 % declara no consumir nunca este tipo de material. Estos resultados indican que más de nueve de cada diez estudiantes están expuestos de manera habitual a contenidos vinculados con el ejercicio físico y la estética corporal. Este patrón de consumo resulta relevante, ya que puede influir en las percepciones sobre el cuerpo, los hábitos saludables y la autovaloración física dentro del grupo etario analizado.

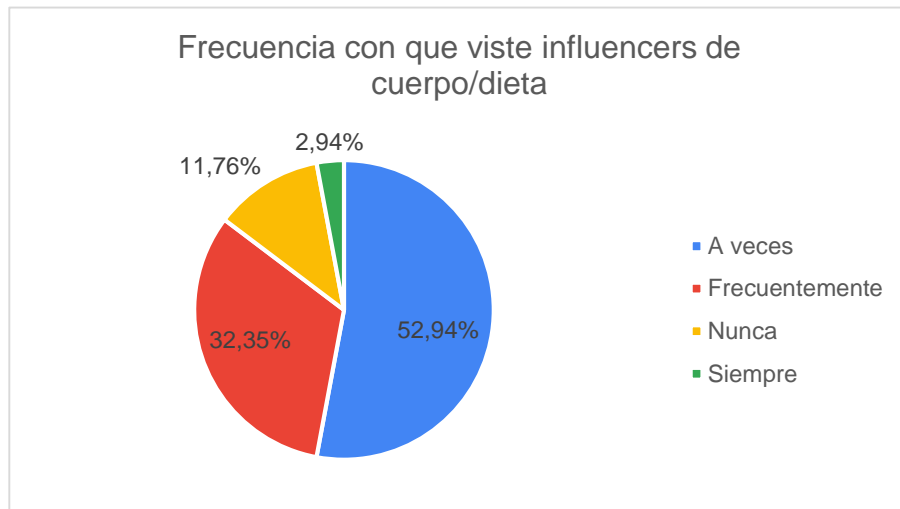
Gráfico 7. Frecuencia contenido belleza



Fuente: elaboración propia.

El gráfico 7 indica que el 47,06 % de los estudiantes observa contenido de belleza o estética “a veces”, mientras que el 29,41 % lo hace con frecuencia. En tanto, el 14,71 % declara hacerlo siempre, y solo el 8,82 % manifiesta no consumir este tipo de contenido. En conjunto, estos datos muestran que más del 90 % de los participantes mantiene algún grado de exposición a publicaciones vinculadas con la apariencia física, el maquillaje o las rutinas de cuidado personal. Esta tendencia refleja el peso que tienen los estándares estéticos en las prácticas digitales cotidianas, lo cual puede incidir en la autopercepción corporal y en las dinámicas de comparación social.

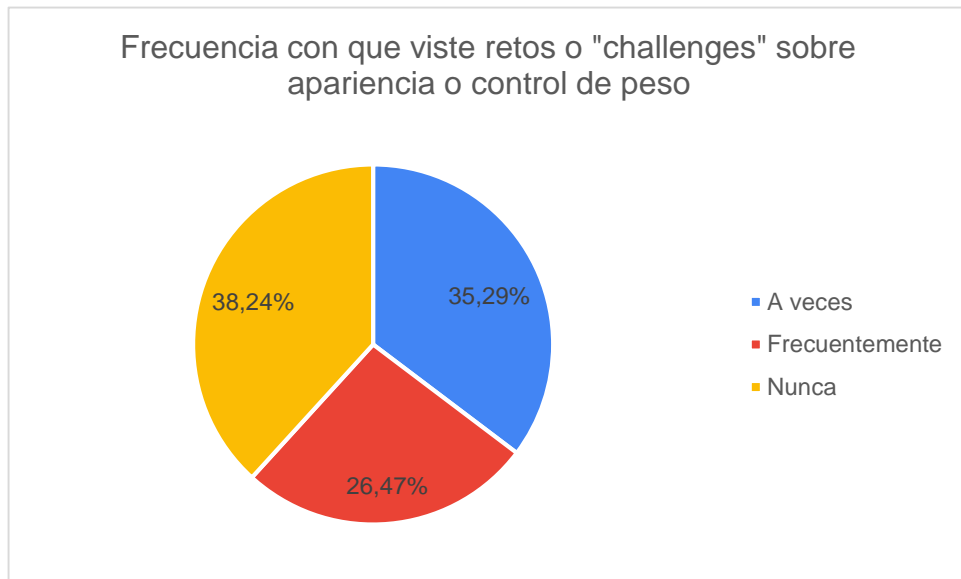
Gráfico 8. Frecuencia influencers de cuerpo/dieta



Fuente: elaboración propia.

Aquí se muestra que el 52,94 % de los estudiantes observa este tipo de contenido “a veces”, mientras que el 32,35 % lo hace con frecuencia. Un 11,76 % afirma no hacerlo nunca, y solo el 2,94 % declara consumirlo siempre. La distribución evidencia que más de ocho de cada diez participantes están expuestos en algún grado a influencers que promueven hábitos alimentarios o estilos de vida asociados a la apariencia corporal. Este nivel de exposición, aunque mayormente ocasional, resulta relevante dado que estos mensajes pueden influir en la construcción de ideales de cuerpo y en la adopción de conductas vinculadas al control del peso o la imagen física.

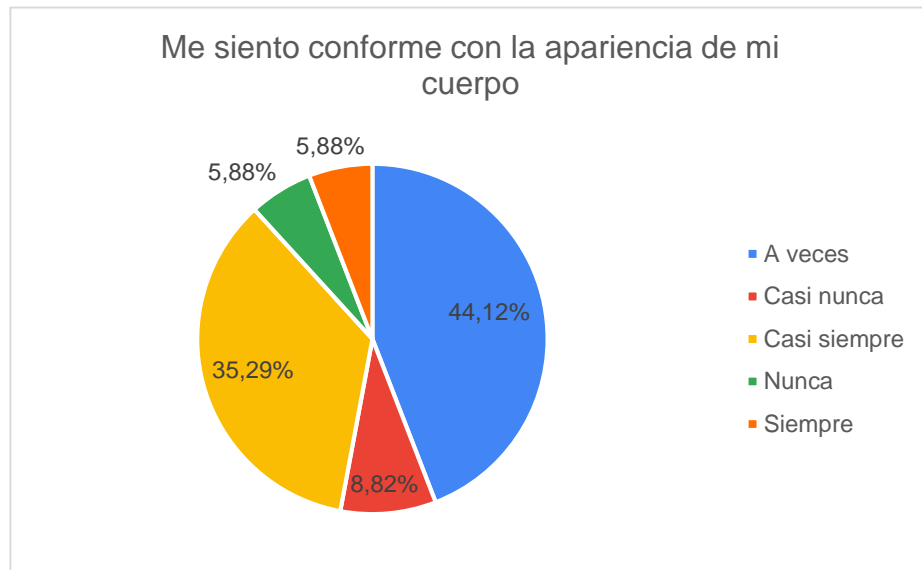
Gráfico 9. Frecuencia de retos



Fuente: elaboración propia.

En este caso se muestra que el 38,24 % de los estudiantes afirma no visualizar nunca este tipo de retos, mientras que el 35,29 % lo hace ocasionalmente y el 26,47 % con frecuencia. Si bien una parte significativa de la muestra evita este tipo de contenidos, más del 60 % mantiene algún nivel de exposición, lo que indica que los desafíos vinculados con la imagen corporal y el control del peso circulan activamente en los entornos digitales de los adolescentes. Estos resultados son relevantes, dado que tales contenidos pueden promover comparaciones corporales, prácticas restrictivas o percepciones distorsionadas del propio cuerpo.

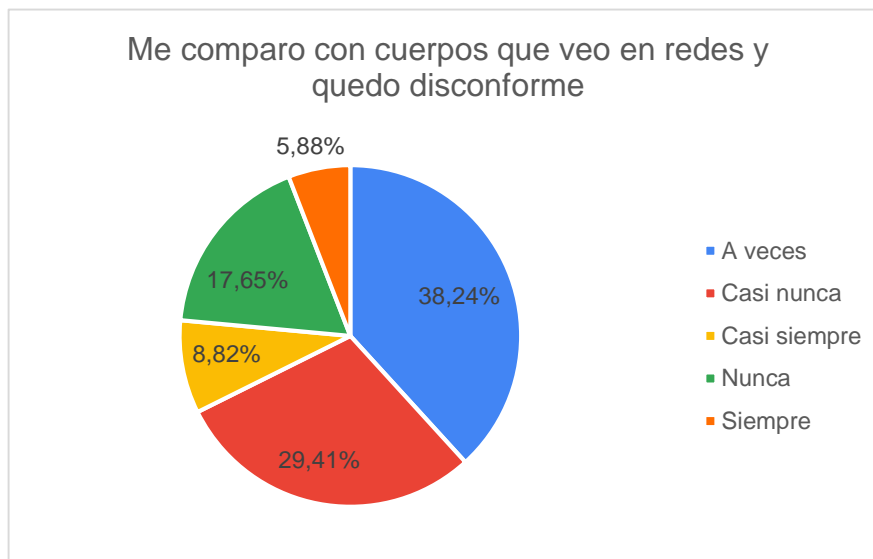
Gráfico 10. Conformidad con apariencia



Fuente: elaboración propia.

El gráfico 10 evidencia que el 44,12 % de los participantes manifiesta sentirse conforme con su cuerpo solo a veces, mientras que el 35,29 % declara estarlo casi siempre. En contraste, el 8,82 % expresa sentirse conforme casi nunca, y el 5,88 % indica no sentirse conforme nunca; el mismo porcentaje (5,88 %) afirma sentirse conforme siempre. La distribución revela que una proporción considerable de estudiantes experimenta niveles variables de satisfacción corporal, predominando la percepción intermedia o fluctuante. Este patrón sugiere la existencia de ambivalencias en la autoimagen y posibles presiones socioculturales que inciden en la relación con el propio cuerpo, especialmente en una etapa de desarrollo identitario como la adolescencia.

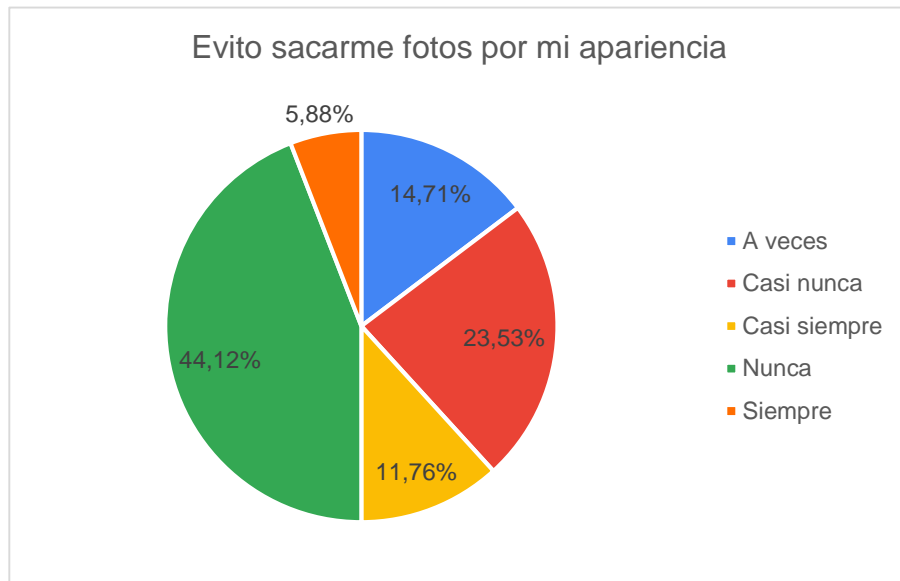
Gráfico 11. Comparación con cuerpos



Fuente: elaboración propia.

El gráfico 11 muestra que el 38,24 % de los estudiantes reconoce compararse con cuerpos vistos en redes y quedar disconforme “a veces”, mientras que el 29,41 % indica hacerlo casi nunca. Un 17,65 % manifiesta sentirse disconforme casi siempre, en tanto que el 8,82 % afirma no hacerlo nunca y el 5,88 % expresa que siempre experimenta disconformidad al compararse. Estos datos reflejan que más de la mitad del grupo experimenta en algún grado efectos de comparación social, un fenómeno habitual en entornos digitales donde predominan estándares de belleza idealizados. Esta tendencia evidencia la influencia de las redes en la autopercepción corporal y la vulnerabilidad adolescente ante modelos corporales hegemónicos.

Gráfico 12. Fotos por apariencia



Fuente: elaboración propia.

El gráfico 12 indica que el 44,12 % de los participantes afirma nunca evitar sacarse fotos por su apariencia, mientras que el 23,53 % declara hacerlo casi nunca. Un 14,71 % señala que evita fotografiarse a veces, el 11,76 % casi siempre, y el 5,88 % siempre. Esta distribución revela que si bien la mayoría mantiene una relación relativamente positiva con su autoimagen fotográfica, existe un grupo minoritario que presenta conductas de evitación ligadas a la insatisfacción corporal o la autoexigencia estética. Tales conductas pueden estar asociadas a percepciones negativas de la imagen personal y a la internalización de modelos físicos socialmente valorados.

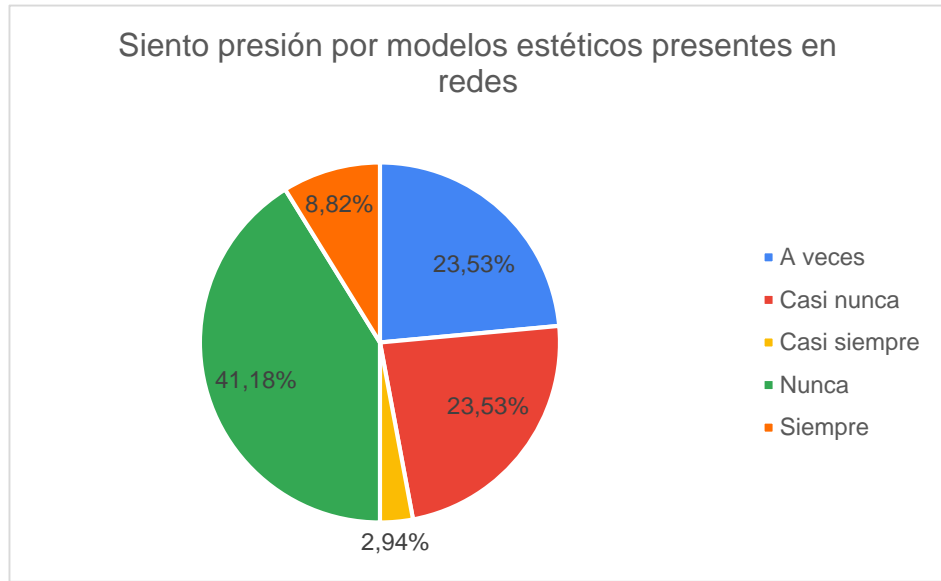
Gráfico 13. Satisfacción con el peso



Fuente: elaboración propia.

El gráfico 13 muestra que el 35,29 % de los estudiantes manifiesta sentirse satisfecho con su peso casi siempre, mientras que el 20,59 % lo está casi nunca y el 17,65 % solo a veces. En tanto, el 14,71 % afirma sentirse satisfecho siempre y el 11,76 % declara no estarlo nunca. La distribución refleja una tendencia moderada hacia la aceptación del propio peso, aunque con una proporción considerable de participantes que evidencian cierta inconformidad o fluctuación en la autopercepción corporal. Estos datos permiten inferir la presencia de valoraciones ambivalentes respecto al peso y la imagen física, influenciadas por factores socioculturales y mediáticos que modelan los ideales de cuerpo en la adolescencia.

Gráfico 14. Presión por los modelos estéticos



Fuente: elaboración propia.

Se evidencia que el 41,18 % de los encuestados afirma no sentir presión por los modelos estéticos difundidos en redes sociales, mientras que el 23,53 % manifiesta sentirla a veces y otro 23,53 % casi nunca. En contraste, solo el 8,82 % refiere experimentar esa presión siempre y el 2,94 % casi siempre. Esta distribución indica que la mayoría de los participantes no se percibe afectada directamente por los estándares de belleza promovidos en el entorno digital, aunque un sector relevante reconoce cierta influencia ocasional.

Gráfico 15. Importancia del peso



Fuente: elaboración propia.

Se muestra que el 41,18 % de los encuestados otorga mucha importancia a su peso corporal, mientras que otro 41,18 % declara darle poca relevancia. En contraste, solo el 17,65 % afirma no otorgarle ninguna importancia. Esta distribución evidencia una división equilibrada entre quienes priorizan el control del peso y quienes lo relativizan, reflejando percepciones diversas en torno a la valoración del propio cuerpo. La paridad entre los grupos de alta y baja importancia sugiere que el peso continúa siendo un factor significativo en la autopercepción, aunque con diferencias individuales asociadas probablemente a experiencias previas, contextos socioculturales o exposición a modelos corporales idealizados.

## DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos permiten observar una relación estrecha entre el uso intensivo de redes sociales y las percepciones vinculadas a la imagen corporal en la población adolescente estudiada. El tiempo de exposición diaria a plataformas digitales, donde predomina el consumo de contenidos visuales asociados a cánones de belleza y modelos corporales idealizados, aparece como un elemento que incide en la autovaloración y en las prácticas de comparación social. Según los hallazgos, más de la mitad de los participantes manifestó utilizar redes sociales más de cuatro horas diarias, lo que coincide con la tendencia descrita por Fardouly (2016), quienes sostienen que el entorno digital se ha convertido en un espacio central de socialización e identidad para los jóvenes, desplazando gradualmente los referentes presenciales. Esta dinámica propicia la construcción de autoimágenes basadas en la aprobación externa y en la constante exposición pública del cuerpo.

El patrón de uso identificado se vincula con una exposición sostenida a contenidos centrados en la apariencia física, el fitness y la estética personal. Tal como señala Espinoza (2019), las redes sociales operan como amplificadores de los discursos de éxito, belleza y autocontrol corporal, generando presiones simbólicas que afectan la percepción subjetiva del propio cuerpo. En este sentido, los datos del estudio revelan que una proporción considerable de adolescentes declara sentirse conformes con su cuerpo solo en ocasiones o casi siempre, mientras que un porcentaje menor manifiesta disconformidad frecuente. Esto sugiere la presencia de una tensión permanente entre la búsqueda de aceptación y la comparación con estándares inalcanzables, fenómeno que ya había sido descrito por Cash y Smolak (2011) al analizar los mecanismos de comparación social en poblaciones adolescentes.

La percepción de presión por modelos estéticos, aunque no fue predominante en todos los casos, evidencia la interiorización parcial de estos ideales. Que un 41 % de los estudiantes declare no sentirse presionado no implica la ausencia de influencia, sino posiblemente un proceso de naturalización de esos modelos dentro del propio sistema de valores. Festinger (1954), en su teoría de la comparación social, ya anticipaba que los sujetos tienden a evaluarse según criterios externos cuando el entorno provee referentes constantes de éxito o atractivo. En el contexto digital, este proceso se intensifica, pues las plataformas no solo difunden imágenes, sino también jerarquías de visibilidad sustentadas por algoritmos que privilegian determinados cuerpos o estilos de vida.

Asimismo, los resultados sobre satisfacción con el peso corporal y la importancia atribuida al mismo reflejan una relación ambigua: mientras un sector significativo otorga alta relevancia al peso y se muestra satisfecho, otro grupo manifiesta indiferencia o baja valoración. Esta polarización puede interpretarse como una expresión de los distintos modos en que los adolescentes enfrentan la presión estética. De acuerdo con Boyd (2014), la autoaceptación corporal en esta etapa se encuentra en permanente negociación entre las normas culturales y la afirmación individual de la identidad. El hallazgo de un equilibrio casi exacto entre quienes otorgan mucha y poca importancia al peso refuerza la hipótesis de que el cuerpo se configura como territorio de disputa simbólica, más que como objeto de consenso.

En cuanto a la variable de género, si bien no se observaron diferencias extremas, los datos sugieren que las adolescentes presentan una autopercepción corporal más vulnerable a la exposición mediática. Este patrón es consistente con lo planteado por Shilling (2003), quien afirma que la construcción de la feminidad contemporánea se articula con ideales de delgadez y autocontrol corporal promovidos por los medios digitales. Sin embargo, la presencia de inconformidad también entre varones indica que los mandatos estéticos masculinos —musculatura, fortaleza y rendimiento físico— han ganado peso en la cultura visual juvenil, fenómeno ya descrito por en estudios sobre adolescentes usuarios de redes visuales como Instagram.

Finalmente, los datos reflejan un punto de tensión entre la aparente autonomía del uso de redes y la internalización de sus discursos hegemónicos. La percepción subjetiva de “no sentir presión” convive con prácticas cotidianas de comparación, edición de la propia imagen y búsqueda de aprobación virtual. En términos de Le Breton (2010) el cuerpo se convierte en un “capital simbólico” que los sujetos gestionan para obtener reconocimiento social, y las redes sociales constituyen el escenario privilegiado donde ese capital se exhibe, evalúa y negocia. Esta lógica explica que, aun en ausencia de coerción directa, los adolescentes internalicen pautas de presentación de sí que responden a modelos normativos de belleza, reforzando un ciclo de autoobservación permanente.

Los resultados evidencian que la exposición prolongada a redes sociales no solo influye en la valoración del cuerpo, sino también en la configuración de la identidad juvenil. Los adolescentes no son meros receptores de los discursos estéticos, sino participantes activos en su reproducción, legitimación y transformación. No obstante, la variabilidad de respuestas respecto de la satisfacción corporal y la importancia del peso sugieren la existencia de márgenes de resistencia, donde el sujeto reinterpretar los significados impuestos y elabora estrategias de diferenciación simbólica. Este

hallazgo coincide con la noción de agencia cultural propuesta por López& Fernández (2021), que concibe a los jóvenes como actores capaces de resemantizar las representaciones sociales, incluso dentro de entornos tecnológicamente condicionados.

## CONCLUSIONES

Este trabajo concluye que la alta exposición a redes sociales de formato visual, con predominio de consumo pasivo y contacto frecuente con contenidos sobre apariencia, fitness, influencers y retos, se asocia a evaluaciones corporales ambivalentes en la cohorte analizada. En conjunto, los hallazgos describen un entorno de uso intensivo —con mayor concentración de tiempo diario en redes— y una preferencia clara por plataformas de consumo rápido, lo que refuerza dinámicas de visibilidad y comparación que inciden en la autopercepción del cuerpo.

La caracterización del grupo y la organización de los resultados permiten interpretar con precisión ese planteo, es decir, la centralidad de TikTok en la última semana, la prevalencia de participación pasiva y la exposición mayoritaria a contenidos corporales configuran un escenario de evaluación social permanente que opera aun cuando no se publique activamente. Este marco es consistente con la noción del cuerpo como hecho social y con procesos adolescentes de búsqueda de reconocimiento; en ese sentido, la lectura articulada de las figuras respalda que la visibilidad del cuerpo es un eje de regulación del valor personal y de pertenencia entre pares.

En los indicadores de autoimagen, la muestra da cuenta de la conformidad intermedia con la apariencia, comparación frecuente con imágenes de redes y relevancia otorgada al peso con distribución no homogénea. Esta combinación señala que la influencia de las redes no es uniforme, si bien coexisten estudiantes que refieren no sentir presión con otros que manifiestan disconformidad recurrente, lo que sugiere distintos modos de tramitar los cánones estéticos y las métricas de aprobación digital. La heterogeneidad encontrada habilita márgenes de elaboración subjetiva, pero también necesita detección temprana de señales sutiles (p. ej., evitación de fotos, rumiación comparativa, preocupación por el peso).

En términos aplicados, los resultados aportan hacia las intervenciones preventivas en el ámbito escolar que vayan más allá de recomendaciones conductuales. Se propone: (a) alfabetización mediática crítica orientada a comprender algoritmos, lógicas de visibilidad y sesgos de contenido; (b) promoción de diversidad corporal y de criterios internos de valoración no dependientes de métricas sociales; y (c) espacios de conversación estructurados para quienes ya presentan malestar, articulando

orientación con familias y referentes institucionales. Esta línea de acción es coherente con el modo en que se organizó la medición (uso, tipos de contenido y autoimagen) y con el patrón empírico observado en las gráficas.

Los datos sitúan a la cohorte en un régimen de alta visibilidad digital que incrementa la probabilidad de insatisfacción y conductas de control cuando el consumo se orienta a contenidos estéticos y comparativos, sin que ello excluya trayectorias de resignificación y resistencia. La escuela dispone de margen para modular estas dinámicas mediante dispositivos pedagógicos y de cuidado que fortalezcan la autonomía valorativa, la lectura crítica de contenidos y la construcción de vínculos saludables con el propio cuerpo, preservando la diversidad y el bienestar subjetivo del estudiantado.

A su vez, para intervenir desde la nutrición en el ámbito escolar estudiado en este trabajo, se propone implementar un programa de alfabetización mediática alimentaria, el cual está orientado a desarrollar lectura crítica y reflexiva de mensajes sobre comida y cuerpo, junto con habilidades prácticas de autocuidado. Este programa, requiere una estrategia la cual se organiza en clases breves y periódicas que trabajan con publicaciones reales de redes sociales, examinan cómo se construyen los mensajes, qué intereses promueven y qué señales de riesgo presentan, y traducen ese análisis en decisiones cotidianas como planificar colaciones adecuadas para la cursada, reconocer señales internas de hambre y saciedad y evitar prescripciones restrictivas. Esto requiere modificar y desplazar el centro de la conversación del peso hacia conductas concretas y sostenibles, promoviendo criterios internos para evaluar recomendaciones dietéticas y resguardar la diversidad corporal sin reforzar lógicas de control. Es necesario que se encuentre integrado a tutorías y equipos de orientación, a fin de brindar una vía factible para atenuar el impacto de la comparación social digital sobre la autoimagen y mejorar la relación de los adolescentes con la alimentación en la vida escolar.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bauman, Z. (2007). *Vida líquida*. Fondo de Cultura Económica.
- Bordo, S. (1993). *Pesos insoportables. Feminismo, cultura occidental y cuerpo*. Ediciones García, M., Suárez, F., & Ramírez, L. (2020). Incidencia de síntomas alimentarios disfuncionales en adolescentes con alta exposición a redes sociales. Hospital de Clínicas “José de San Martín”, Buenos Aires.
- Cátedra.  
[Obra original: *Unbearable weight: Feminism, Western culture, and the body*. University of California Press].
- Boyd, D. (2014). *Es complicado: El uso social de las redes sociales por los adolescentes*. Ediciones Morata.
- Cash, T. F. (2004). Body image: Past, present, and future. *Body Image*, 1(1), 1–5.  
[https://doi.org/10.1016/S1740-1445\(03\)00011-1](https://doi.org/10.1016/S1740-1445(03)00011-1)  
[Traducción propia utilizada en el marco teórico].
- Cosntaín, G., Ramírez, C. Rodríguez-Gázquez, A. (2014). Validez y utilidad diagnóstica de la escala EAT-26 para la evaluación del riesgo de trastorno de la conducta alimentaria en población femenina de Medellín, Colombia. Elsevier; DOI: <https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-validez-utilidad-diagnostica-escala-eat-26-S0212656714000134>
- Erikson, E. H. (1968). *Identidad: Juventud y crisis*. Ediciones Paidós.
- Espinoza, P., Penafiel, C., & Orellana, L. (2019). Impacto de las redes sociales en la imagen corporal y su relación con trastornos alimentarios en jóvenes latinoamericanos: Una revisión sistemática. *Revista Chilena de Nutrición*, 46(6), 686–693.  
<https://revistaaxenthos.org/index.php/Axenthos/article/view/27>
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women’s body image concerns and mood. *Body Image*, 13, 38–45.  
[Referencia traducida para uso académico como “Fardouly et al., 2015”].

- Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2016). Social media and body image concerns: Current research and future directions. *Current Opinion in Psychology*, 9, 1–5.  
[Referencia traducida y utilizada en el marco teórico].
- Fernández Pérez, N., & Morales Gil, I. (2022). Relación entre el uso de redes sociales y los problemas alimentarios adolescentes. *Análisis y Modificación de Conducta*, 48(177), 73–88.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140.  
[Traducción académica utilizada: “Una teoría de los procesos de comparación social”].
- Han, B. C. (2014). *La sociedad de la transparencia*. Herder Editorial.
- Le Breton, D. (2010). *Antropología del cuerpo y modernidad*. Ediciones Nueva Visión.
- Livingstone, S. (2016). *Los adolescentes y sus vidas digitales: Riesgos, oportunidades y prácticas mediáticas*. Ediciones Universitat Oberta de Catalunya (UOC).
- López, C., & Fernández, J. (2021). Relación entre uso de redes sociales e imagen corporal en adolescentes escolarizados. Universidad Nacional de Córdoba. Tesis de grado en Psicología.
- Ojeda-Martín, Á., López-Morales, M. P., Jáuregui-Lobera, I., & Herrero-Martín, G. (2021). Uso de redes sociales y riesgo de padecer TCA en jóvenes. *Journal of Negative and No Positive Results*, 6(10), 1289–1307. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S2529-850X2021001001289&script=sci\\_arttext](https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S2529-850X2021001001289&script=sci_arttext)
- Shilling, C. (2003). *El cuerpo y la cultura: Una aproximación sociológica*. Ediciones Morata.
- Sibilia, P. (2008). *La intimidad como espectáculo*. Fondo de Cultura Económica.
- Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M., & Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance*. American Psychological Association.  
[Traducción citada como fuente clásica sobre insatisfacción corporal].
- Torrubia-Pérez, E., & García-García, I. (2024). Influencia de las redes sociales en la imagen corporal de adolescentes: Una revisión sistemática. *Enfermería Global*, 23(2), 622331. <https://revistas.um.es/eglobal/article/view/622331>

## **ANEXO I. INSTRUMENTO**

El instrumento es un cuestionario autoadministrado, anónimo y estructurado, compuesto por cuatro secciones y 20 preguntas cerradas. Su finalidad es describir el patrón reciente de uso de redes sociales e indagar indicadores de imagen corporal y de actitudes alimentarias compatibles con riesgo, con análisis exclusivamente descriptivo. Para evitar repeticiones, las opciones de respuesta se enuncian una sola vez al inicio de cada sección.

La Sección A (Datos generales) releva edad y sexo biológico para caracterizar a la muestra.

La Sección B (Uso de redes sociales) indaga la intensidad de uso en los últimos 7 días (categorías de horas diarias), las plataformas utilizadas, la modalidad de participación (activa/pasiva) y la exposición a contenidos corporales (fitness, estética, influencers y retos sobre apariencia/ control de peso). La ventana temporal de siete días reduce sesgo de recuerdo y facilita una descripción comparable.

La Sección C (Imagen corporal) aplica una escala breve de 5 ítems con formato Likert de cinco puntos para relevar dimensiones cognitivas y afectivas de la autoevaluación corporal; permite obtener un puntaje descriptivo por suma si se requiere para la presentación de resultados.

La Sección D (EAT-26 abreviado) incluye 4 interrogantes adaptado con el formato de respuesta original. Dado que no se administra la escala completa, su uso es orientativo y descriptivo por ítem; no se calculará un puntaje total ni se realizará clasificación de riesgo por punto de corte ni por subescalas.

### **Sección A. Datos generales**

#### **Opciones sección A**

A1 (Edad): 15 o menos; 16; 17; 18; 19 o más.

A2 (Sexo biológico): Femenino; Masculino.

A1) Edad (marcar una).

A2) Sexo biológico asignado al nacer (marcar una).

### **Sección B. Uso de redes sociales**

#### **Opciones sección B**

B1 (Horas promedio por día en los últimos 7 días):

- Menos de 1 hora

- Entre 1 – 2 horas
- Entre 2-3 horas
- Entre 3-4 horas
- Más de 4 horas

B2 (Plataformas en los últimos 7 días – selección múltiple): Instagram; TikTok; Facebook; YouTube; Otra.

B3 (Participación): Pasiva (solo miro/leo); Activa (publico/comento).

B4–B7 (Frecuencia en los últimos 7 días): Nunca; A veces; Frecuentemente; Siempre.

B1) En los últimos 7 días, ¿cuántas horas por día usaste redes sociales en promedio?

B2) En los últimos 7 días, ¿qué plataformas usaste? (podés marcar más de una)

B3) En los últimos 7 días, tu participación en redes fue...

B4) Frecuencia con que viste contenido de fitness/entrenamiento.

B5) Frecuencia con que viste contenido de belleza/estética.

B6) Frecuencia con que viste influencers de cuerpo/dieta.

B7) Frecuencia con que viste retos o “challenges” sobre apariencia o control de peso.

### **Sección C. Imagen corporal**

#### **Opciones sección C (para todos los ítems)**

Nunca; Casi nunca; A veces; Casi siempre; Siempre.

C1) Me siento conforme con la apariencia de mi cuerpo.

C2) Me comparo con cuerpos que veo en redes y quedo disconforme.

C3) Evito sacarme fotos por mi apariencia.

C4) Estoy satisfecho/a con mi peso actual.

C5) Siento presión por modelos estéticos presentes en redes.

### **Sección D. EAT-26**

#### **Opciones sección D**

D1) Cuanto te importa tu imagen corporal (mucho, poco, nada)

D2) Qué importancia le das al peso? (mucho, poco, nada)

D3) Te afecta la imagen corporal en tu pensamiento? (sí, no, un poco)

D4) Cómo percibís tu imagen corporal actualmente? (bajo de lo que me gustaría/ más alto/ mucho más alto/ mucho más bajo).

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScTnliADLtNNUGC4vBc0ZEIVVFCAlm2Z462d\\_1NYluXKvje6w/viewform?usp=header](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScTnliADLtNNUGC4vBc0ZEIVVFCAlm2Z462d_1NYluXKvje6w/viewform?usp=header)

## **ANEXO II. CONSENTIMIENTO INFORMADO**

### **Consentimiento para madres, padres o tutores**

Autorizo la participación de mi hija/o en un estudio que busca describir el uso reciente de redes sociales y relevar indicadores de imagen corporal y actitudes alimentarias en estudiantes de 5.º año. La participación consiste en completar, en la escuela, un cuestionario anónimo de 20 preguntas cerradas, con una duración aproximada de 10–15 minutos. La colaboración es voluntaria: su hija/o puede omitir cualquier pregunta o retirarse en cualquier momento, sin consecuencias académicas ni administrativas.

Las respuestas no incluyen nombre ni datos que permitan identificar a las personas; se analizarán de manera agregada y confidencial. El contenido puede resultar levemente incómodo para algunas/os estudiantes al reflexionar sobre el cuerpo o la alimentación; si aparece malestar, se ofrecerá orientación y vías de consulta. Si está de acuerdo con la participación, confirme su autorización por el medio indicado por la escuela. Para consultas:

Investigadora: Joana Belén Accorinti

Teléfono: 1165962552

Email: joanaaccorinti@hotmail.com

### **Asentimiento para estudiantes**

Te invitamos a participar de un estudio sobre cómo usás las redes sociales y cómo te sentís con tu cuerpo y tu alimentación. Si aceptás, vas a completar un cuestionario anónimo de 20 preguntas cerradas durante unos minutos en la escuela. Participar es voluntario: podés saltarte cualquier pregunta que no quieras responder o dejar de participar cuando quieras, y esto no afecta tus notas ni tu relación con la escuela.

Tus respuestas no llevan tu nombre y se analizarán solo en conjunto, sin identificar a nadie. Algunas preguntas pueden resultarte incómodas; si eso pasa, avisá y te daremos opciones para hablar con alguien de confianza. Si entendiste y querés participar, marcá tu aceptación cuando te lo pidan. Si tenés dudas, consultá a:

Investigadora: Joana Belén Accorinti

Teléfono: 1165962552

Email: [joanaaccorinti@hotmail.com](mailto:joanaaccorinti@hotmail.com)