

III Congreso Internacional de Psicología

Redes sociales, imagen corporal y trastornos alimentarios: desafíos para la educación y la intervención psicológica

David Domínguez Pérez; Elena Alonso de Mena

Enfoque

La expansión de las redes sociales ha transformado la manera en que niños, adolescentes y jóvenes construyen su identidad, establecen relaciones sociales y perciben su propia imagen corporal. Plataformas como Instagram, TikTok o BeReal favorecen dinámicas de comparación social constante, exposición a ideales corporales irreales y procesos de validación externa que pueden incrementar la vulnerabilidad psicológica y el riesgo de desarrollar trastornos de la conducta alimentaria. En el contexto educativo, esta realidad supone un importante desafío para la prevención, la promoción de la salud mental y el desarrollo de competencias críticas frente al consumo digital.

La presente ponencia tiene como objetivo analizar la relación entre el uso de redes sociales, la insatisfacción corporal y los trastornos alimentarios en población adolescente, prestando especial atención a los mecanismos psicológicos implicados, al papel de los algoritmos y a las implicaciones educativas derivadas de estos fenómenos. Asimismo, se pretende identificar factores de riesgo y protección descritos en la literatura científica reciente, así como reflexionar sobre posibles estrategias preventivas desde el ámbito escolar y familiar.

La metodología empleada consiste en una revisión sistemática de carácter teórico y científico basada en investigaciones recientes publicadas en revistas de impacto nacional e internacional sobre imagen corporal, redes sociales y salud mental adolescente. Se han revisado estudios centrados en la influencia del contenido visual y las tendencias digitales, el sesgo algorítmico y las “cámaras de eco”, los procesos de comparación social, la internalización del ideal corporal y el uso problemático de redes sociales. Del mismo modo, se incorporan trabajos relacionados con alfabetización mediática, prevención educativa y bienestar psicológico en adolescentes.

Los resultados encontrados muestran una asociación significativa entre el uso intenso y pasivo de redes sociales y el incremento de la insatisfacción corporal, la preocupación por el peso y la aparición de conductas alimentarias desadaptativas. La exposición continuada a contenidos centrados en la

aparición física, junto con la personalización algorítmica, parece reforzar procesos de comparación ascendente y perfeccionismo corporal, especialmente en población adolescente vulnerable. No obstante, algunos enfoques emergentes, como el movimiento body positivity o determinadas propuestas de alfabetización mediática, evidencian potenciales efectos protectores sobre el bienestar emocional y la aceptación corporal.

La discusión pone de manifiesto la necesidad de comprender los trastornos alimentarios y la insatisfacción corporal desde un enfoque biopsicosocial y educativo, integrando variables psicológicas, familiares, culturales y tecnológicas. En este sentido, el ámbito educativo adquiere un papel clave en el desarrollo de programas preventivos orientados al pensamiento crítico, la educación emocional y el uso saludable de redes sociales.

Los resultados evidencian que las redes sociales constituyen un factor de influencia relevante en la construcción de la imagen corporal adolescente y pueden actuar como elemento de riesgo en el desarrollo de trastornos alimentarios. Por ello, resulta fundamental promover intervenciones preventivas interdisciplinarias que involucren a profesionales de la psicología, la educación y las familias, favoreciendo una relación más crítica, saludable y consciente con el entorno digital.