

Efecto del uso de las redes sociales en la imagen corporal de las mujeres

una revisión sistemática.

The effect of social media use on body image across gender lines: a systematic review.
O efeito do uso das redes sociais na imagem corporal em todas as faixas de género: uma revisão sistemática



María Alejandra **Vilca Pérez**
María F. **Rabito-Alcón**

2026

Ante el espejo (1931), vintage: Rowpixel.com

Rip
191

Volumen 19 #1 ene-abr
19 Años



Revista Iberoamericana de
Psicología

ISSN-L: 2027-1786 | e-ISSN: 2500-6517

Publicación Cuatrimestral

ID: [10.33881/2027-1786.rip.19102](https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.19102)

Title: The effect of social media use on body image across gender lines

Subtitle: A systematic review.

Título: Efecto del uso de las redes sociales en la imagen corporal de las mujeres

Subtítulo: Una revisión sistemática.

Titulo: O efeito do uso das redes sociais na imagem corporal em todas as faixas de género:

Subtitle: uma revisão sistemática.

Alt Title / Título alternativo:

[en]: The effect of social media use on body image across gender lines: a systematic review.

[es]: Efecto del uso de las redes sociales en la imagen corporal de las mujeres: una revisión sistemática.

[pt]: O efeito do uso das redes sociais na imagem corporal em todas as faixas de género: uma revisão sistemática.

Author (s) / Autor (es):
Vilca Pérez, M. F y Rabito-Alcón. M. F

Keywords / Palabras Clave:

[en]: Body image, Eating disorders, Gender difference, Social comparison, Social media

[es]: Comparación social, Diferencia de género, Imagen corporal, Redes sociales, Trastornos alimenticios

[pt]: Comparação social, Diferença de género, Distúrbios alimentares, Imagem corporal, Redes sociais

Submitted: 2024-12-08

Acepted: 2025-07-12

Resumen

En la actualidad, existe una estrecha relación entre la imagen corporal y el uso de las redes sociales, particularmente durante la preadolescencia y la juventud. Se realizó una revisión sistemática utilizando las palabras clave: género, redes sociales e imagen corporal. Tras aplicar los criterios de inclusión y exclusión, se seleccionaron 21 estudios. Este trabajo tiene como objetivo examinar cómo el uso constante de las redes sociales afecta de manera diferente a hombres y mujeres, destacando la presión que recae sobre ambos géneros. Las conclusiones revelan que el género es un factor clave en la manera en que las redes sociales afectan la imagen corporal y la insatisfacción corporal, siendo las mujeres las más afectadas en términos generales. Sin embargo, los hombres se ven más impactados en aspectos específicos como la masa muscular. Finalmente, se sugiere que estos factores pueden contribuir al desarrollo de trastornos alimentarios y otros problemas de salud relacionados.

Abstract

There is currently a close relationship between body image and the use of social media, particularly during preadolescence and youth. A systematic review was conducted using the keywords: gender, social media, and body image. After applying the inclusion and exclusion criteria, 21 studies were selected. This work aims to examine how the constant use of social media affects men and women differently, highlighting the pressure that falls on both genders. The conclusions reveal that gender is a key factor in the way social media affects body image and body dissatisfaction, with women being the most affected in general terms. However, men are more impacted in specific aspects such as muscle mass. Finally, it is suggested that these factors may contribute to the development of eating disorders and other related health problems.

Resumo

Atualmente, existe uma estreita relação entre a imagem corporal e o uso das redes sociais, particularmente durante a pré-adolescência e o início da idade adulta. Foi conduzida uma revisão sistemática utilizando as palavras-chave: género, redes sociais e imagem corporal. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, foram selecionados 21 estudos. Este estudo tem como objetivo examinar como o uso constante das redes sociais afeta homens e mulheres de forma diferente, destacando a pressão exercida sobre ambos os géneros. As conclusões revelam que o género é um factor-chave na forma como as redes sociais afetam a imagem corporal e a insatisfação corporal, sendo as mulheres mais afetadas em geral. No entanto, os homens são mais impactados em aspetos específicos, como a massa muscular. Por fim, sugere-se que estes fatores podem contribuir para o desenvolvimento de distúrbios alimentares e outros problemas de saúde relacionados.

Citar como:

Vilca Pérez, M. A. & Rabito-Alcón, M. F. (2026). Efecto del uso de las redes sociales en la imagen corporal de las mujeres: Una revisión sistemática.. **Revista Iberoamericana de Psicología**, 19 (1), 1-14.
Obtenido de: <https://reviberopsicologia.ibero.edu.co/article/view/3160>

María Alejandra **Vilca Pérez**, Psi
ORCID: [0009-0001-2983-5779](https://orcid.org/0009-0001-2983-5779)

Source | Filiacion:
UDIMA

BIO:
Graduada en Psicología con mención en Psicología de la Salud y mención en Intervención Clínica.

City | Ciudad:
Barcelona [sp]

e-mail:
maria22199@icloud.com

Dra María F. Rabito-Alcón, Dra
ORCID: [0000-0003-3524-5481](https://orcid.org/0000-0003-3524-5481)

Source | Filiacion:
UDIMA

BIO:
Doctora en Psicología, especialista en Evaluación y el tratamiento del trauma psicológico

City | Ciudad:
Madrid [sp]

e-mail:
mariafrenzi.rabito@udima.es

Efecto del uso de las redes sociales en la imagen corporal de las mujeres

una revisión sistemática.

The effect of social media use on body image across gender lines: a systematic review
O efeito do uso das redes sociais na imagem corporal em todas as faixas de género:
uma revisão sistemática

María Alejandra **Vilca Pérez**
María F. **Rabito-Alcón**

La imagen corporal ha tenido varias definiciones a lo largo de la historia. En 2018 APA lo define como la representación mental de un conjunto de percepciones tanto corporales como las actitudes referentes a éstas (Díaz, 2024).

La imagen corporal no es solo la propia percepción del cuerpo, sino que también toma en cuenta pensamientos, actitudes y emociones asociadas, además de las consecuencias, es decir, como se actúa frente a esta situación (Rabito-Alcón, 2015). Debido a ello, podremos asociar que la imagen corporal cuenta con diferentes componentes: el componente cognitivo (referente a la valoración del cuerpo), el componente perceptual (referente a la percepción del propio cuerpo entero o una parte de éste), componente conductual (como consecuencia de la percepción qué tipo de comportamientos o acciones se dan) y el componente afectivo (los sentimientos o actitudes respecto al cuerpo) (Vaquero et al., 2013). Las dimensiones de los componentes afectivos y cognitivos tienen relación con la insatisfacción corporal (Díaz, 2024).

La comparación social es el proceso mediante el cual los individuos evalúan su propia apariencia corporal en comparación con los demás, siendo éstos modelos idealizados o personas cercanas de su entorno, esto está relacionado con el aumento de la insatisfacción corporal (Jones, 2001).

La insatisfacción corporal se refiere a una evaluación negativa del propio cuerpo que incluye percepciones distorsionadas sobre el tamaño, forma o apariencia corporal. Usualmente se asocia con comparaciones sociales, presiones socioculturales o ideales de belleza. Esta insatisfacción puede afectar la autoestima, que está vinculada a otros factores como la ansiedad, depresión o trastornos alimentarios (Stice & Shaw, 2002).

Efecto del uso de las redes sociales en la imagen corporal de las mujeres

Una revisión sistemática

Esta insatisfacción aparece cuando el individuo interioriza la existencia de un cuerpo ideal y asume que el suyo no lo es, debido a que tiene una percepción negativa de su propio cuerpo o parte de éste. Esto es debido a que se ha visto afectado por los estándares de belleza establecidos en las diferentes culturas (Vaquero et al., 2013). Existen unos cánones de belleza en función del género que afectan en cómo se perciben a sí mismos (Gaibor & Marcelo, 2024). Por último, mencionar que, en la actualidad, existe una constante exposición a estándares de belleza (especialmente por parte del mundo de internet) que potencian esta insatisfacción y otros aspectos como el propio bienestar emocional y la autoestima. Esto afecta en mayor medida a los adolescentes, quienes aún están en búsqueda de su propia identidad (Duno & Acosta, 2019).

Investigaciones contemporáneas como la realizada por Fardouly et al. (2015) relacionan el incremento de la insatisfacción corporal con el uso de las redes sociales (Gaibor & Marcelo, 2024).

Las redes sociales son un entorno digital altamente interactivo que facilita el intercambio constante de imágenes, opiniones, experiencias personales, especialmente entre iguales. Estas plataformas pueden influir de manera significativa en las preocupaciones que se crean respecto a la imagen corporal (Perloff, 2014).

Ellas impactan cada vez más en la vida de los adolescentes y los jóvenes, ya que, su uso cada vez más frecuente y sin control está derivando a problemas de salud psicológica. Muchas veces, ellos buscan de sentirse parte de un grupo, por ello, son los más vulnerables ante las imágenes subidas en internet y el feedback dado por su grupo de iguales, esto afecta de sobremanera su autoestima e imagen corporal, siendo ésta última el tema de estudio (Camacho et al., 2023). El acceso a internet, al estar cada vez más en uso en la gente joven, éstos tienen acceso a información errónea respecto a cómo tener una vida saludable a través de dietas o estigmas sobre el peso y la comida. Las redes sociales más comunes donde se observan este tipo de recomendaciones son Facebook, X, TikTok o Instagram, dando lugar a conocidos hashtags (#thinspo o #fitspo) que crean comunidades cerradas que buscan “inspirar” a conseguir dicha meta inadecuada provocada por una insatisfacción corporal (Harris et al., 2018). Por lo tanto, se considera las redes sociales como un determinante social que influye en la imagen corporal y en la insatisfacción corporal (Ladera, 2016).

Se observa que existe una correlación entre el exceso de tiempo en redes sociales y el incremento de preocupación sobre la apariencia, que afecta mayormente al género femenino (Camacho et al., 2023), así como hay resultados que indican que desconectar de las redes sociales incrementa la satisfacción corporal y la autoestima (Smith et al., 2024).

Se observa que la insatisfacción corporal no es solo un problema del género femenino (Marín et al., 2023). Hay diferencias por géneros relacionadas con la insatisfacción corporal. Por un lado, se observa que, referido al ideal de la delgadez, influye en mayor medida a las mujeres que en los hombres, quienes buscan más un cuerpo musculado. De hecho, se observa que personas del género femenino con normopeso tienen una gran preocupación por adelgazar (en torno al 60%) (Maganto & Cruz, 2000). Se observa que los que poseen normopeso son los que mayor alteración tienen de su propio cuerpo (Durán & Miranda, 2016).

Por otro lado, los hombres desean aumentar su composición muscular y son más propensos a usar suplementos y someterse a una dieta más rigurosa (Marín et al., 2023).

Perkins y Lerner (1995) mencionan que los adolescentes se preocupan mucho por el aspecto físico. En el estudio de Ramos et al. (2016) se observa que las mujeres tienen mayor insatisfacción corporal

al igual que ocurre en otros estudios que mencionan que son los de Calzo et al. (2012) o Merino et al. (2001). Otro factor que se analiza en este estudio es la conducta de hacer dieta, nuevamente, es mayor en el género femenino. En definitiva, este estudio comprueba que las chicas adolescentes perciben de manera negativa y tienen mayor insatisfacción respecto a su cuerpo (Ramos et al., 2016)

Dentro de los trastornos de conducta alimentaria (TCA), tanto la Bulimia como la Anorexia, comparten la insatisfacción corporal como uno de sus síntomas principales, es decir, posiblemente este síntoma señala un posible problema que pudiera derivar en algún tipo de trastornos de la conducta alimentaria.

Ante este panorama el objetivo de este trabajo de revisión es explorar las investigaciones que relacionan el uso de las redes sociales y ver cómo éste uso afecta a la imagen corporal, pudiendo derivar a problemas de insatisfacción corporal o trastornos de la conducta alimentaria destacando las diferencias por géneros.

Por lo tanto, la pregunta a la que se busca responder es la siguiente: ¿Existe una relación entre el uso de redes sociales y la insatisfacción corporal? ¿El uso de redes sociales afecta más a la insatisfacción corporal de las mujeres en comparación con los hombres?

Por lo tanto, las hipótesis que se plantean son las siguientes:

1. Existe una relación proporcional entre ambas, es decir, a mayor uso o exposición a las redes sociales, mayor será la insatisfacción corporal.
2. No existen diferencias significativas en el impacto del uso de redes sociales sobre la imagen corporal entre hombres y mujeres.

Método

Este estudio se llevó a cabo mediante una revisión sistemática, siguiendo las recomendaciones metodológicas de la Declaración Prisma 2020 (Page et al., 2021). El diseño se estructuró en torno a una pregunta de investigación orientada por el modelo PICO, considerando:

- ➔ P (Población): Los adolescentes y jóvenes de 10 a 35 años.
- ➔ I (Intervención/Exposición): El uso de las redes sociales.
- ➔ C (Comparación): Las diferencias entre géneros.
- ➔ O (Outcome): Nivel de insatisfacción corporal.

En este caso, no fue necesaria la aprobación por parte de un comité de ética institucional, ya que no se trabajó con personas ni con datos primarios.

Búsqueda e identificación de estudios

El proceso de búsqueda se realizó a través de las bases de datos de MeSH/PubMed y ProQuest tanto en inglés como en español a través de la búsqueda avanzada. Las palabras claves de la búsqueda en las bases de datos fueron “Gender” (género), “social media [Title/Abstract]” (redes sociales en el título o el resumen) AND “Body image” (imagen corporal). Mencionar que ProQuest no cuenta con la opción de título y

resumen junto, así que se aplicó dos veces redes sociales en cada una de las secciones.

Se obtuvo 1.156 artículos en ProQuest y 120 artículos en PubMed, para reducir la cantidad se aplicaron los siguientes filtros en ambas bases de datos: texto completo, que el artículo sea de los últimos 5 años (2019-2024), en edad se seleccionaba tanto adolescent [adolescente] (en ProQuest el término es “teenagers”) como young adult [joven adulto], textos evaluados por expertos e idioma en español o inglés, estos filtros redujeron a un total de 24 artículos en PubMed y 179 artículos en ProQuest. La búsqueda se realizó el 28 de abril de 2024.

Se seleccionó un total de 13 artículos en PubMed y 8 artículos de ProQuest que cumplen lo demandado en inclusión y se rechazó aquello que no cumplía dichos requisitos. (tabla 1).

En cuanto a los descriptores principales utilizados (gender, social media y body image) se observó que cuentan con relación con otros términos como self-esteem, eating disorders, depression, anxiety y social comparison.

Criterios de inclusión y exclusión

Tabla 1.
Criterios de inclusión y exclusión.

Criterio de inclusion	Criterio de exclusión
1. Todos aquellos artículos que relacionan intrínsecamente las redes sociales con la imagen corporal y/o trastornos alimenticios.	1. Artículos que se centren únicamente en uno de los dos/ tres conceptos principales.
2. Rango de edad 10-35 años.	2. Edades inferiores o superiores al rango de 10-35 años.
3. Artículos entre 2019-2024	3. Reseñas o revisiones sistemáticas.
4. Artículos tanto en español como inglés.	4. Estudios sin comparativa de género.
5. Artículos evaluados por expertos provenientes de revistas científicas.	5. Textos sin acceso gratuito.
6. Estudios realizados con ambos géneros (masculino y femenino).	
7. Textos completos de acceso gratuito.	

Valoración de validez interna

Seguendo las directrices de la Declaración Prisma 2020, se tomaron diversas medidas para garantizar la validez interna del presente trabajo (Page et al., 2021).

En primer lugar, se aplicaron criterios de inclusión y exclusión (ver Tabla 1) garantizando una selección rigurosa y coherente. Este procedimiento redujo el sesgo de selección y aseguró que los artículos tuvieran relación con los objetivos de estudio.

Para la extracción de datos, se utilizó una tabla estructurada (ver Tabla 2) en la que se organizaron sistemáticamente las siguientes variables: características del autor (nombre, año y país), objetivos del estudio, características de la muestra (tamaño, género y edad), el diseño metodológico, los instrumentos utilizados y las conclusiones. Esta tabla sistematizada permitió comparar de forma uniforme los artículos seleccionados, lo que favorece la fiabilidad y la transparencia del análisis, minimizando el sesgo de interpretación.

La búsqueda bibliográfica se realizó en dos bases de datos reconocidas (PubMed y ProQuest) en dos idiomas diferentes para ampliar la búsqueda (español e inglés) y utilizando operados booleanos. Se establecieron filtros para limitar los resultados: en los últimos cinco años, con texto completo y de acceso libre, un rango de edad limitado (10 a 35 años) y que estén evaluados por expertos. Esto permitió alcanzar una calidad metodológica mínima y redujo el sesgo de publicación.

Asimismo, no se incluyeron revisiones sistemáticas previas ni estudios que no cuenten con diferenciación de género, lo que evitó duplicidades y mejoró la coherencia de la muestra.

Los artículos seleccionados se valoraron críticamente tanto la calidad como el contexto metodológico, contribuyendo así a la credibilidad de los hallazgos.

Plan de análisis de datos

El análisis de los datos se realizó siguiendo los principios de la Declaración Prisma 2020 (Page et al., 2021).

La muestra final quedó conformada por 21 estudios, los cuales cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión establecidos previamente (ver Tabla 1).

Para cada uno de los estudios incluidos se extrajeron y organizaron los siguientes ítems:

- ➔ Participantes: número de personas, rango de edad (10 a 35 años) y distribución por género (12.361 hombres, 16.152 mujeres, 77 personas transgénero y 83 personas no binarias).
- ➔ Población objetivo: preadolescentes, adolescentes y jóvenes adultos.
- ➔ Instrumentos utilizados: mayormente son estudios de corte transversal (n = 20) y uno de diseño longitudinal.
- ➔ Comparación: Se analizaron diferenciaciones por género.

Estos puntos se observan ampliamente en cada uno de los 21 artículos (ver Tabla 2).

Se realizó una síntesis narrativa estructurada debido a la heterogeneidad significativa entre los estudios incluidos tanto a nivel de metodología como de presentación de los resultados. Por lo tanto, se centró el estudio en los hallazgos en función de género, la edad y el país de procedencia de los participantes (destacando patrones comunes) y los factores de riesgo asociados.

Por último, hay que mencionar que, aunque el protocolo de esta revisión no fue registrado en la base de datos de PROSPERO, se elaboró un protocolo previo al análisis siguiendo las directrices de la Declaración de Prisma 2020 (Page et al., 2021).

Resultados

El proceso de selección de estudios se presenta en la Figura 1, adaptada del diagrama de flujo Prisma 2020 (Page et al., 2021). Se identificaron 1.276 estudios en total a través de PubMed y ProQuest. Tras eliminar duplicados y aplicar los criterios de inclusión y exclusión, se seleccionaron 21 estudios para su análisis final.

Efecto del uso de las redes sociales en la imagen corporal de las mujeres

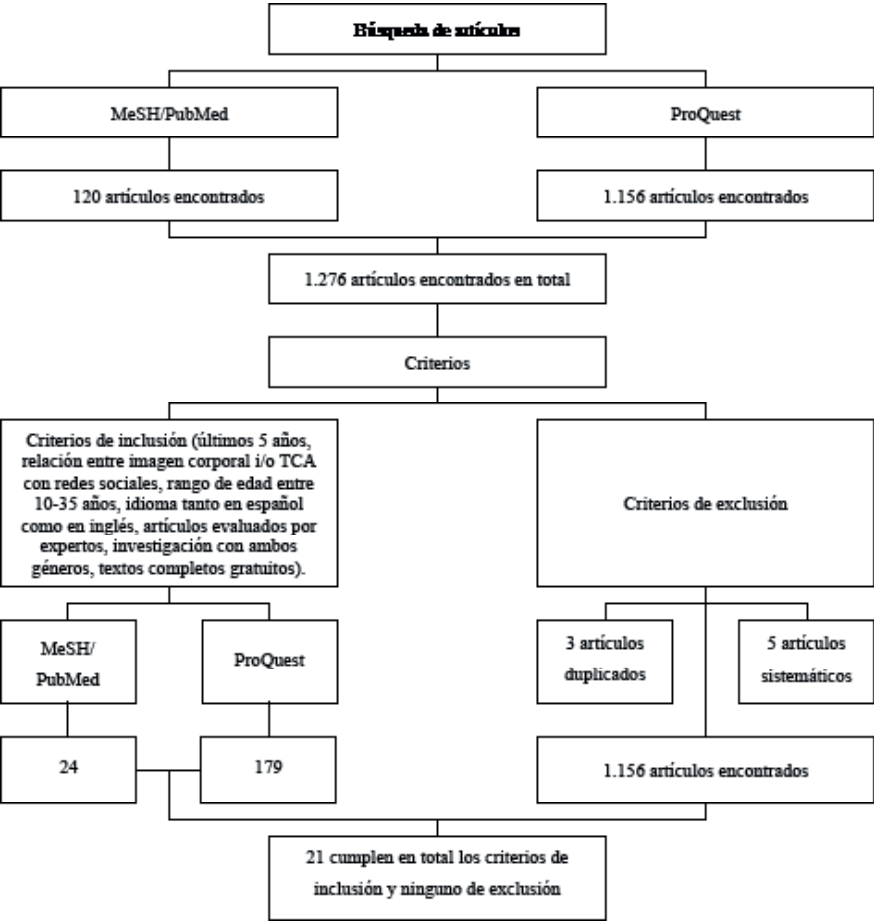
Una revisión sistemática

Figura 1. Diagrama de flujo del proceso de selección de estudios (adaptado de Prisma 2020).

A continuación, se presenta de manera más amplia la búsqueda sistemática que se ha realizado en la búsqueda (ver Figura 2).



Figura 2. Representación de la búsqueda sistemática realizada para el encuentro de artículos de interés.



A continuación, se presenta en la Tabla 2 los principales datos asociados a los artículos seleccionados como el autor o los autores del artículo, los objetivos de la investigación, el tamaño de la muestra y su rango de edad, el método, los instrumentos utilizados y las conclusiones.

Tabla 2. Estudios incluidos en la revisión sistemática respecto a la comparativa de las redes sociales en la imagen corporal según el género.

Autor (año) [País]	Objetivos del estudio	Muestra (edad)	Método	Instrumentos	Conclusiones
Bradley, Nesi, Widman, Galla (2019) [Estados Unidos]	Validar el instrumento ASMC para adolescentes. A través del instrumento se buscaba demostrar que las redes sociales provocan en los adolescentes una preocupación constante de verse atractivos.	1227 [636 hombres y 591 mujeres] adolescentes de 9th a 12th (14-19 años)	Transversal, aplicada 2 veces en diferentes instituciones, de los dos estudios mostrados, se tomará en cuenta el estudio 2 que aplica el instrumento.	ASMC	Se concluyó que el instrumento era válido y se centraba en la afectación de las redes sociales en la imagen corporal del individuo. Referente a la aplicación, se observa en el estudio 2 que existe una clara diferencia entre ambos géneros, siendo mayor en las mujeres.
Cohrdes, Santos-Hövenner, Kajikhina y Hölling (2021) [Alemania]	Centrarse en ver la relación entre los trastornos alimenticios y diferentes factores de riesgo para así poder saber cómo prevenirlo.	8504 adolescentes y jóvenes adultos [3870 hombres y 4634 mujeres] (14 – 31 años)	Transversal	SCOFF, WA-RD, SES, BSI, Self-Efficacy, SUP	Se concluyó que el uso de las redes sociales es debido a la idealización de un cuerpo delgado y la comparación social. Además, mujeres y hombres se encontraban insatisfechos con su cuerpo debido a, en el caso de los hombres, incrementar masa muscular, mientras las mujeres eran respecto a bajar peso. Se observa que ellas se veían con más peso al real y los hombres menos peso del real.
Coyne, Weinstein, Sheppard, James, Gale, Van Alfen, Ririe, Monson, Ashby, Weston y Bank (2023) [Estados Unidos]	Busca encontrar la relación entre las redes sociales y la salud mental de los adolescentes transgénero. Evalúa diversos aspectos, entre ellos la imagen corporal.	1231 adolescentes transgénero y cisgénero [479 hombres cisgénero, 675 mujeres cisgénero, 77 transgénero y 4 no binario] (10-17 años).	Transversal	PHQ-8, SDQ, BESAA	Se observa que las personas transgénero se ven afectadas por las redes sociales y cómo ésta afecta en su imagen corporal, en mayor medida a las mujeres cisgénero y transgénero frente a los hombres cisgénero y transgénero.

Autor (año) [País]	Objetivos del estudio	Muestra (edad)	Método	Instrumentos	Conclusiones
DiBisceglie y Arigo (2021) [Estados Unidos]	Observar la percepción tanto de los fitstagrammers (quiénes publican el contenido) como de los que consumen dicho contenido (los seguidores).	Fitstagrammers 65 participantes (edad media = 30,2) y seguidores adultos jóvenes 331 participantes [270 mujeres y 61 hombres] (18-23 años)	Transversal	Uso de Fitspiration, Razones del seguimiento, emociones ante el contenido.	No hay diferencias de género respecto al uso de Fitspiration, la mayoría de los creadores llevan de 1-2 años (40%) y postean diariamente (33%). En cuanto al porqué suben este contenido la mayoría de Fitstagrammers eligieron que era para inspirar a otros (77%) y los seguidores dijeron que era porque querían aprender ejercicios y tips para usar (81%). Por otro lado, las reacciones de los Fitstagrammers indicaron sentirse mal a veces (50%) al igual que los seguidores (64%). En cuanto al género, se observó que las mujeres tienden a sentirse mal respecto a los posts, esto se podría estudiar si es respecto a insatisfacción corporal u otras opciones. En definitiva, los Fitstagrammers buscan inspirar con su contenido, pero también atraen consecuencias negativas en ambos géneros, más en mujeres.
Digennaro y Iannaccone (2023) [Italia]	Presentar el dualismo entre la identidad real y la virtual referente a su satisfacción corporal en los preadolescentes italianos. También se exploró según el género.	2378 preadolescentes (11-13 años) [1092 chicos y 1286 chicas]	Transversal	IIAS, IACS, BISS, PAQ-C	La influencia de las redes sociales afecta en mayor medida a los preadolescentes, esto es debido a que siguen modelos que provocan su preocupación hacia su imagen corporal, en consecuencia, se realizan actos como modificar fotos, sacar muchas fotos y subir la mejor, buscar aprobación de amigos antes de publicarlo... esto como consecuencia puede provocar una divergencia entre cuál es el cuerpo real o el ficticio. En la comparativa de género se observó mayor adicción a las redes sociales e insatisfacción respecto a su peso en las mujeres.
Ding y Xu (2023) [China]	Obtener la relación entre la comparación social, las redes sociales, la ansiedad y problemas alimenticios de los adolescentes chinos.	551 adolescentes de Shandong [283 mujeres y 268 hombres] (15-17 años)	Transversal	EES-C, DASS, SATAQ-4, Appearance-based social comparison on social media	Las mujeres obtuvieron puntuaciones más altas en ansiedad y presión social, además de las comparaciones con otros, otro factor a tomar en cuenta es sus niveles de comida. No hay diferencias significativas por géneros.
Dzielska y Woynarowska (2022) [Polonia]	Investigar la relación entre la autopercepción corporal y los factores psicosociales seleccionados (entre ellos las redes sociales) de adolescentes entre 15-17 años desde una perspectiva tanto de edad como de género.	3508 adolescentes en Polonia [1670 chicas y 1838 chicos] (15-17 años)	Transversal	PACS, BIS, PSMU, SEQ-C, Family Support, PS	Existe relación de la satisfacción corporal con los problemas a la adicción de las redes sociales, mayor nivel en uno, mayor será el otro. Se observa que las chicas tienden a verse de mayor peso que los hombres, los cuales, tienen una percepción de su peso correcta. No se percibe diferencias respecto la edad. Las mujeres tienen mayor tendencia a compararse con los demás, mayor insatisfacción corporal y problemas con las redes sociales, a pesar de esto, muestran mejor apoyo familiar y de compañeros.
Khalaf, Hashmi y Omari (2021) [Omán]	Ver la relación entre la imagen corporal positiva y la autoestima, además de, otros factores asociados (redes sociales estado civil, etc),	237 estudiantes de la universidad Sultan Qaboos [149 mujeres y 88 hombres]	Transversal	BAS-2, RSES	La relación entre la apreciación del cuerpo y estima propia se explicaba con la promoción de las redes sociales a un cuerpo delgado, se observó que quienes tenían más de una cuenta, tenían más ideas negativas respecto a su cuerpo. Las mujeres, en su mayoría, tenían más de una cuenta. Por otro lado, respecto al género, se observó una pequeña diferencia siendo mayor en el género femenino.
Kircaburun, Griffiths y Billieux. (2020) [Reino Unido]	Examinar las relaciones directas o indirectas entre la adicción a las redes sociales, maltrato emocional infantil y la insatisfacción corporal de los adolescentes.	365 adolescentes [157 mujeres y 208 hombres] (14-18 años)	Transversal	SMUQ, CTQ, BIDS	El uso de las redes sociales está directamente relacionada con la insatisfacción corporal. Otro factor que se observa que afecta en dicha insatisfacción es el maltrato emocional, sobretudo en los hombres.
Lindvall, Sundgot, Lundin, Wenersberg y Wisting (2024) [Noruega]	Investigar cómo las redes sociales influyen y provocan trastornos alimenticios, debido a ideales de apariencia.	1558 participantes [732 chicas y 826 chicos] (16-23 años)	Transversal	SATAQ-4, time spent on SM, EDE-QS	Se observa que las mujeres suelen pasar más tiempo en las redes sociales (una media de 3 horas) en comparación con los hombres. Por otro lado, se observa que las mujeres tienden a padecer, en mayor medida, trastornos alimenticios debido a la presión de cumplir los estándares de belleza.



Efecto del uso de las redes sociales en la imagen corporal de las mujeres

Una revisión sistemática

Autor (año) [País]	Objetivos del estudio	Muestra (edad)	Método	Instrumentos	Conclusiones
Mahon y Hevey (2022) [Irlanda]	Investigar por cinco semanas la intervención de Digital Smart, busca comprobar que esta herramienta mejora la satisfacción corporal, la autocritica, mejora la autocompasión y la apreciación del propio cuerpo. Estos problemas derivaban de las redes sociales y la tendencia a compararse.	80 adolescentes [56 chicas y 24 hombres] (15-17 años) de la Escuela secundaria de Irlanda.	Longitudinal, periodo de 5 semanas.	AE-MBSRQ, Body appreciation Scale-2, SCS-S, FSCRS-SF, SATAQ-4, ACSMS.	La aplicación de esta intervención tuvo un gran recibimiento y, al finalizar, gran satisfacción. Las puntuaciones de las mujeres, a pesar de reducir después de dicha intervención, seguía siendo más elevada en comparación con el género masculino. En el caso de los datos conjuntos de ambos géneros, se mostró una mejoría en cada uno de los aspectos evaluados.
Mayoh y Jones (2021) [Reino Unido]	Investigar la interacción de hombres y mujeres con el contenido denominado Fitspiration, dando una de género.	1213 jóvenes en Reino Unido [826 mujeres y 342 hombres] (18-24 años)	Transversal	Uso Instagram. Escala 9 puntos. Fitspiration Use. Frecuencia de vista Escala de 8 puntos.	Mujeres y hombres observan contenido diferente en Fitspiration, las mujeres suelen buscar maneras de bajar de peso o celebridades/ modelos en busca de un modelo a seguir, es decir, existe la comparación. Por otro lado, los hombres buscan mayormente a atletas que observan este contenido como inspiración para ganar músculos, mientras las mujeres se centran en dietas y comida sana en busca de perder peso.
Mohsenpour, Karamizadeh, Barati-Boldaji y Ferns, Akbarzadeh. (2023) [Irán]	Buscar si la adicción a las redes sociales provoca de manera directa o indirecta trastornos alimenticios (desde el estudio de su imagen corporal) tanto en adolescentes como en jóvenes.	970 jóvenes [541 hombres y 429 mujeres] (12-22 años)	Transversal	SMAS-SF, DEBQ, BICI	Una alta adicción a las redes sociales puede conllevar mayor preocupación respecto a la propia imagen y la preocupación puede conllevar a comer de peor manera. En este estudio se observa altos porcentajes de los tres instrumentos en mujeres respecto a los hombres.
Papanou, Darviri, Kanaka-Gantenbein, Tigani, Michou et al. (2023) [Grecia]	Investigar la relación entre la ansiedad debido a la apariencia, el uso de las redes sociales y los sentimientos de soledad en los adolescentes y jóvenes griegos.	632 adolescentes y jóvenes griegos [439 mujeres y 193 hombres] (18-35 años)	Transversal	SAAS, SMDS, UCLA	Se muestra que las mujeres sacan puntuaciones superiores referente a la ansiedad por la apariencia, mientras que los hombres puntúan más alto en trastornos relacionados con las redes sociales. En cuanto a soledad ambos géneros puntúan bastante similar.
Pop, Iorga y Iurcov (2021) [Rumanía]	Determinar la relación entre las redes sociales y la satisfacción corporal junto con la autoestima, tomando en cuenta el género, sus ingresos, el estado civil y si están o no a dieta.	427 estudiantes de medicina [352 mujeres y 75 hombres] (18-30 años)	Transversal	BESAA, RSES, ULS-8 Short Form,	El estudio prueba la relación entre el uso de las redes sociales y su afectación en la autoestima, los sentimientos de soledad y respecto a la imagen corporal. Se observa que las mujeres tienen más probabilidad de padecer estrés, depresión o problemas mentales debido a las redes sociales. En este caso, se observa que la afectación a la imagen corporal no tiene diferencia significativa de género.
Rodgers, Slater, Gordon, McLean, Jarman y Paxton (2020) [Australia]	Comprobar la relación entre el uso de las redes sociales y su influencia en los trastornos alimenticios, la imagen corporal y los cambios corporales en los adolescentes.	681 adolescentes [334 hombres y 347 mujeres] (edad media = 12,76 años)	Transversal	Frequency of social media, CESDR-10, SATAQ-4, SATAQ-3, Modified version of the Upward Physical Appearance Comparison Scale, EDE-Q-A, DEBQ, Body change inventory	Se confirma la relación entre el uso de redes sociales, autoestima y depresión. Además, se observa que, a pesar de ser pequeña la diferencia, las mujeres tienden a tener más insatisfacción corporal y restringirse en dietas debido a la influencia de la sociedad. Por otro lado, los hombres puntúan más alto en la subescala de internalización del ideal muscular.

Autor (año) [País]	Objetivos del estudio	Muestra (edad)	Método	Instrumentos	Conclusiones
Rojo, Beltrán-Garrayo, Barredo, Sepúlveda (2023) [España]	Comprobar la validez de dos instrumentos: ASMC y CTMM en la población española. También con ASMC tomar en cuenta variables tanto de edad como de género.	803 estudiantes españoles de escuela secundaria [338 mujeres, 385 hombres y 79 no binario] (12-18 años)	Transversal	ASMC, CTMM, EDE-Q-A, SATAQ-4, BESAA-S, RSES, MHC-ST	Se comprobó la fiabilidad de ASMC en su versión española. Se observó que sacaron valores más altos en el test las chicas respecto a los chicos. Otra diferenciación fue que los adolescentes presentaron niveles más altos que los preadolescentes.
Vuong, Jarman, Doley y McLean. (2021) [Australia]	Explorar la relación entre las redes sociales (Instagram y Snapchat) con la internalización tanto de la delgadez como la muscular y la insatisfacción corporal.	1153 adolescentes [665 hombres y 488 mujeres] de dos colegios en Melbourne, Australia. (11-17 años)	Transversal	SATAQ-4, BESAA	Se observa relación entre el uso de redes sociales y la insatisfacción corporal, en este caso se observa mayor porcentaje tanto en el uso de redes como la insatisfacción corporal las mujeres, mientras que los hombres puntuaron más en la subescala de BESAA referente al ideal de musculatura.
Wu, Xue, Zhao, Han, Wu. (2024) [China]	Explorar la relación entre la aparición de ansiedad y uso de redes sociales en los adolescentes chinos.	10 participantes [5 mujeres y 5 hombres] (18-21 años)	Transversal	Appearance anxiety under self and peer evaluation, Characteristics of social media use of Chinese young people, The negative impact of social media use, The positive effects of social media use	Se observó la relación entre la ansiedad, el uso de las redes sociales y el impacto tanto negativo como positivo de su uso. Se concluyó que la insatisfacción con el propio cuerpo se debe a la opinión de los demás y los estándares de belleza que se ven en redes sociales. Tanto hombres como mujeres sufren debido a la presión social, pese a esto, se observó que los hombres suelen mostrarlo menos.
Xu, Liang, Zhao, Zhang F., Zhang C. et al. (2024) [China]	Ver la validez del instrumento SESMEB traducido al chino y examinar los factores influyentes.	2374 estudiantes [1946 mujeres y 428 hombres] (18-30 años)	Transversal	SESMEB, DEBQ, OSOES, BFNES, PAPS	Se trata de un estudio de la eficacia del instrumento SESMEB. Se observa que las redes sociales influyen en las conductas alimenticias y que tienen cómo factores de riesgo el género (femenino) y el perfeccionismo en el físico, ya que, esto puede provocar que exista mayor tendencia a padecerlo.
Yang, Fardouly, Wang y Shi (2020) [China]	Investigar la relación entre la actitud frente a la visualización de selfies (cayendo en comparaciones de apariencia) y el grado de satisfacción facial.	481 estudiantes de China [281 mujeres y 200 hombres] (17-22 años)	Transversal	SV, SO, AC	Se hace estudio conjunto y separado por género respecto a la insatisfacción imagen corporal (centrado en la facial). En relación con las redes sociales ésta se relaciona con las comparaciones con otros, esto puede ser debido a los ideales de belleza y que el uso de internet afecta a la imagen corporal. En china gastan 40 minutos en editar para postear una selfie que tiempo después provoca insatisfacción facial. Los resultados respecto al género muestran muy poca diferencia, siendo esta mayor en hombres.

Nota. Instrumentos utilizados en los estudios para la medición de la influencia de las redes sociales en la imagen corporal: BESAA = Body Esteem for Adolescents and Adults; RSES = Rosenberg Self-Steem Scale; ULS-8 Short Form = Loneliness Scale (ULS-8 Short Form); SATAQ-4 = The Sociocultural Attitudes Towards Appearance-4 Scale; PHQ-8 = The patient health questionnaire; SDQ = Five items measuring emotional problems were completed from the Strengths and Difficulties Questionnaire; AE-MBSRQ = Appearance evaluation subscale of the multidimensional body-self relations questionnaire; SCS-SF = Self-compassion scale-short form; FSCRS-SF = Forms of self-criticising/attacking and self-reassuring scale short-form; ACSMS = Appearance comparisons on social media scale; ASMC = Appearance-related social media consciousness; BAS-2 = Body Appreciation Scale-2; CTMM = Critical Thinking about Media Messages scale; EDE-Q-A= Eating Disorder Examination Questionnaire for Adolescents; MHC-ST = Mental Health Continuum-Short Form; PACS = physical appearance comparison; BIS = The body image subscale; PSMU = The problematic social media use scale; SEQ-C = Self-Efficacy Questionnaire for Children; PS = Peer Support; SCOFF = Test of sick, control, one, fat, foot; WA-RD = Weight and appearance-related discrimination; SES = socioeconomic status; SUP = Social Support; SV= Selfie Viewing; SO = Self-objectification; AC =Appearand Comparisons; IIAS = Instagram Image Activity Scale; IACS = Instagram Appearance Comparison Scale; BISS = Body Image State Scale, PAQ-C = Physical Activity Questionnaire for Older Children; EES-C = The emotional Eating Scale Adapted for Use in Childrenand Adolescents; DASS = The anxiety sub-scale of the Depression Anxiety Stress Scales; CESDR-10 = Center for Epidemiologic Studies Depression Scale-revised version for adolescents; SATAQ-3 = The Sociocultural Attitudes Towards Appearance-3 Scale; DEBQ = The restrained eating subscale of Dutch Esting Behavior Questionnaire.; SESMEB = The Scale of effects of Social media on Eating Behaviour; OSOES = Online sexual objectification experience scale; BFNES = Brief Fear of negative evaluation scale; PAPS = Physical Appearance Perfectionism Scale; EDE-QS = Eating Disorder Examination Questionnaire; SAAS = Social Appearance Anxiety Scale, SMDS = Social Media Disorder Scale; UCLA = Loneliness Scale; SMAS-SF = Social Media Addiction Scale Student Form; BICI = Body Image Concern Inventory; SMUQ = Social Media Use Questionnaire; CTQ = Childhood Trauma Questionnaire; BIDS = The Body Image Dissatisfaction Scale

Efecto del uso de las redes sociales en la imagen corporal de las mujeres

Una revisión sistemática

Las investigaciones seleccionadas, tal y como puede observarse en la Tabla 2, se centran en la diferenciación de género referente a la influencia de las redes sociales en la imagen corporal. Estadísticamente, se ha estudiado a 43,11% hombres, 56,33% mujeres, 0,27% personas transgénero y 0,29% no binarios.

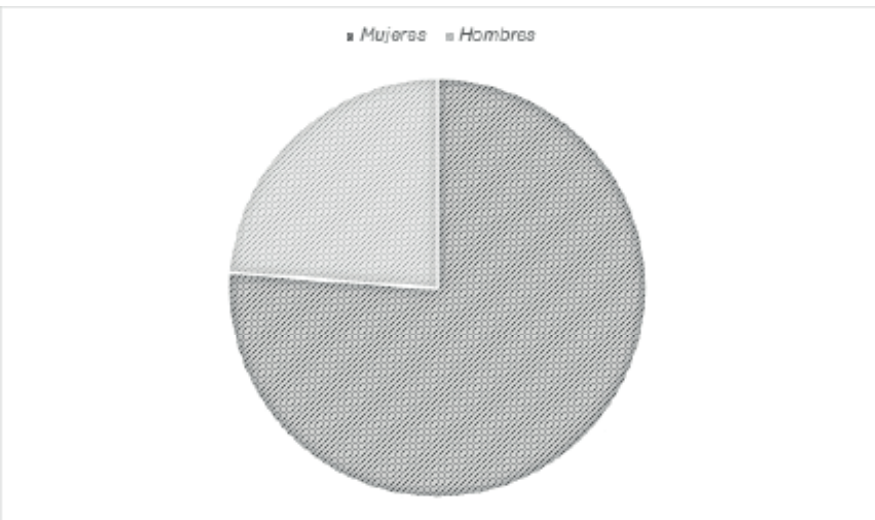
En cuanto al método utilizado en los artículos, la mayoría de ellos se realizan de manera transversal, es decir, se aplica el instrumento una sola vez. En el caso de Mahon y Hevey (2022), se trata de un estudio longitudinal durante 5 semanas, las cuales, aplican sesiones y buscan ver mayor satisfacción corporal. El estudio muestra una pre-aplicación a la teoría dada y una post-aplicación, que muestra un cambio pequeño pero significativo y que, tras las sesiones hechas, las mujeres seguían puntuando menor en la satisfacción con su cuerpo.

Diferencias de resultados según el género

Se observa que 16 de los 21 artículos comprueban que las mujeres se ven mayormente afectadas por las redes sociales y como consecuencia, tienen mayor insatisfacción corporal. Por otro lado, 4 de los 21 artículos no reflejan diferencias significativas por género. En este caso, cabe resaltar el estudio de Wu et al. (2024) que resalta el hecho de que los hombres no suelen mostrar su insatisfacción corporal en las redes sociales, porque suelen ser más reservados en ese sentido. Otro punto a mencionar es aquellas investigaciones, como la realizada por Vuong, et al. (2021) que mencionan que son las mujeres quienes obtienen mayor insatisfacción general obtenida por el instrumento, en este caso, BESA, pero que, en el subapartado de ideal de musculatura, son los hombres quienes puntúan más alto debido a su disconformidad con su aspecto muscular. Por último, el investigado por Yang, et al. (2020) realizó un estudio centrado en la insatisfacción corporal, específicamente, en la facial, da como resultado mayor insatisfacción en los hombres debido a las redes sociales.

A continuación, se presenta un gráfico que ilustra los resultados según el género.

Figura 3. Resultados según el género.



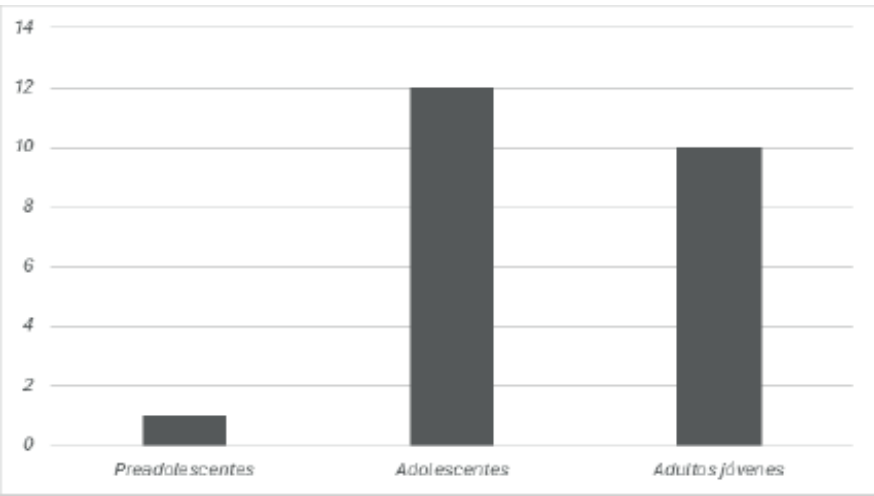
Diferencias de resultados según la edad

Otro punto a comentar es la edad seleccionada, se seleccionó el periodo de edad entre la preadolescencia y la juventud, se puede observar estudios que abarcan sólo uno de estos periodos cómo

es el caso del estudio de Diggennaro e Iannaccone (2023) quienes centran su estudio en el periodo preadolescente o, en caso contrario, Cohrdes, et al. (2021) quienes no hacen distintivo de edad y abarcan tanto la adolescencia como la juventud; o el artículo de Rojo et al. (2021) quienes en sus conclusiones comparan los resultados dados por preadolescentes y adolescentes. En definitiva, tras la lectura de los artículos, se observa que la edad más afectada por la influencia de las redes sociales es la adolescencia (12-18 años).

A continuación, se presenta un gráfico que ilustra los rangos de edad en los estudios seleccionados.

Figura 4. Resultados según la edad de los estudios.



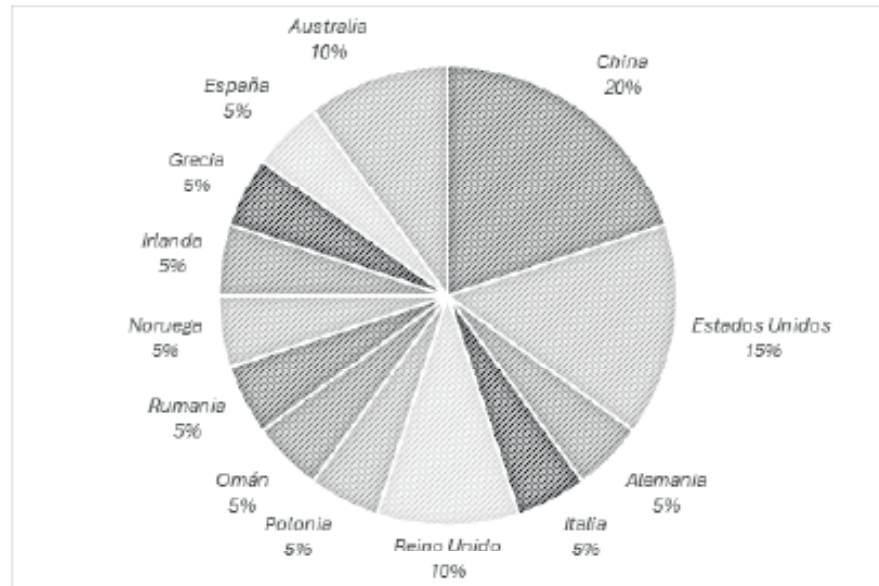
Diferencias de resultados entre países

Tal y como se observa en la Tabla 2 de los resultados de los 21 artículos seleccionados, 3 son realizados en Estados Unidos: Bradley et al. (2019), Coyne et al. (2023) y, por último, DiBisceglie y Arigo (2021). Uno de ellos es realizado en Alemania: Cohrdes et al. (2021). En cuanto a Italia está el de Diggennaro e Iannaccone (2023). Provenientes de China son 4: Ding y Xu (2023), Wu et al. (2024), Xu et al. (2024) y Yang et al. (2020). De Polonia tenemos el de Dzielska y Woynarowska (2022). Proveniente de Omán es el trabajo de Khalaf, et al. (2021). Estudios de Reino Unido son en total 2: Kircaburun et al. (2020) y el de Mayoh y Jones (2021). De Rumania es la investigación de Pop et al. (2021). Hay únicamente un estudio de Noruega que es el realizado por Lindvall et al. (2024). En cuanto a provenientes de Irlanda es el de Mahon y Hevey (2022). De Irán está la investigación de Mohsenpour et al. (2023). Provenientes de Grecia es el realizado por Papanou et al. (2023). En cuanto a Australia tenemos el estudio de Rodgers et al. (2020) y el de Vuong et al. (2021). Por último, de España contamos con el realizado por parte de Rojo et al. (2023).

En definitiva, tras lo observado, podemos concluir que China estudia más el efecto de las redes sociales sobre la imagen corporal debido a que, posiblemente, se ha visto mayor impacto del internet hacia el propio aspecto indistintamente del género, además de que, se menciona como uno de los países que más juzgan la imagen corporal. No obstante, parece que la influencia de las redes sociales en la insatisfacción corporal es una preocupación común entre muchos países y en los que en muchos casos, los estudios realizados en los mismos tienen resultados similares.

A continuación, se presenta un gráfico que muestra los resultados según los países.

Figura 5.
Resultados según el país de estudio.



Tipo de red social utilizada

Instagram

Centrándome en los artículos seleccionados que se centran en el estudio del “fitstagram”, se observa que en el artículo de DiBisceglie y Arigo (2021), su estudio se centra tanto en la persona consumidora del contenido como la creadora de ésta; la comparativa muestra cómo, por ejemplo, o concuerdan en porqué crean/consumen ese contenido, dando ideas opuestas y cómo, de cierta forma, se ven afectados por dicho contenido, puesto que, afirman sentirse mal a veces al verlo o crearlo, el estudio observa que esto puede ser debido a la existencia de algún tipo de insatisfacción corporal. Por otro lado, en el estudio de Mayoh y Jones (2021) se centran en los consumidores de este contenido y buscan el porqué lo hacen. Estableciendo una diferencia por géneros, mujeres y hombres no compartían los motivos del uso de la red social, puesto que, éstas lo hacían en busca de tips para bajar de peso a través de dieta y ejercicio, mientras los hombres usaban la red social con fin de aprender a cómo ganar músculos. No obstante, se puede observar una insatisfacción con su propio cuerpo en ambos géneros, y que, buscan cómo mejorar aquellos aspectos que les preocupa.

Los artículos de Pop et al. (2021) y Vuong et al. (2021) muestran que la aplicación más usada es Instagram.

Snapchat

En el caso del artículo de Lindvall et al. (2024) se observa que la aplicación más usada es Snapchat (93,8%), seguida de cerca por Instagram (90,8%). En este caso 12,7% mujeres indican estas dos aplicaciones influyen en su imagen corporal.

Por último, mencionar que los estudios no se centran únicamente en estas redes sociales, pero no hay datos específicos de las otras redes por separado.

Diferencias por contexto cultural y tipo de red social

Los estudios incluidos muestran que el contexto cultural y geográfico influye notablemente en la relación entre el uso de redes sociales y la

imagen corporal. Se observa que, en países como China, los resultados indican que existe mayor presión social y se decantan en mayor medida a un perfeccionismo físico, dando como resultado mayor insatisfacción corporal y comparación social (Ding & Xu, 2023; Xu et al., 2024). Esto puede ser debido a las normas socioculturales más estrictas y el alto uso de herramientas digitales, tal y como se observa en los estudios centrados en la edición de selfies (Yang et al., 2020).

En contraste, en países como Noruega, Australia y Reino Unido, en los estudios destacan la influencia directa de las redes sociales como Snapchat e Instagram en la percepción, especialmente, de los adolescentes. Es decir, dicha insatisfacción corporal parece ir relacionada a la exposición en dichas redes sociales, a través del contenido de fitspiration o influencers como se refleja en los trabajos de Mayoh y Jones (2021) y Lindvall et al. (2024).

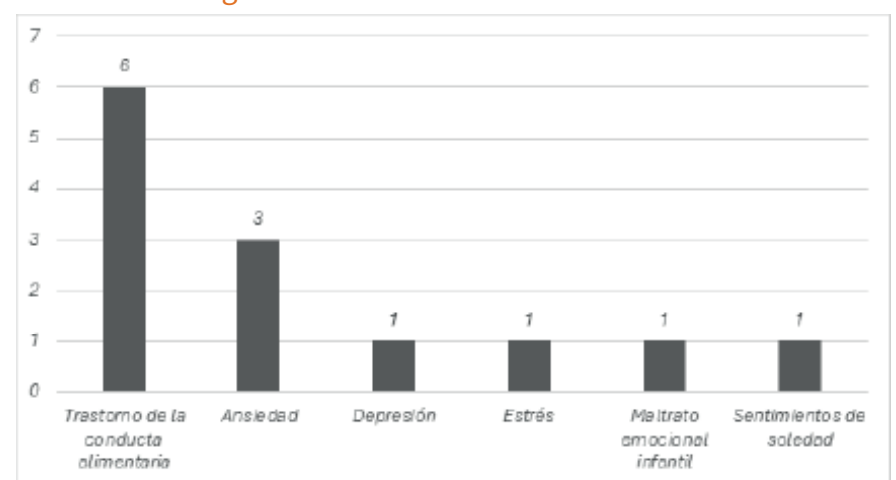
Por último, hay que mencionar que, la mayoría de estudios señalan a Instagram como la plataforma con mayor impacto sobre la imagen corporal (DiBisceglie, S., & Arigo, D; Pop et. al, 2021). Por otro lado, Snapchat también afecta a la imagen corporal, aunque este se ve influenciado por el uso frecuente del contenido (Lindvall et. al, 2024). Por otro lado, Khalaf et al (2020), señalan que esta afectación está relacionada al uso simultáneo de varias redes sociales.

Factores de riesgo y protección

Como factores de riesgo, en la revisión de estudios de este trabajo se encontraron: padecer un trastorno de la conducta alimentaria (Cohrdes et al. 2021; Ding & Xu 2023; Lindvall et al. 2024., Mohsenpour et al., 2023., Rodgers et al., 2020 & Xu et al., 2024), la ansiedad (Ding & Xu, 2023, Papanou et al., 2023; Wu et al., 2024), la depresión y el estrés (Pop et al., 2021), haber sufrido maltrato emocional infantil (Kircaburun et al., 2020) y los sentimientos de soledad (Papanou et al., 2023). Como factores de protección se destacan una alta autoestima (Khalaf et al., 2021; Pop et al., 2021) y la afectación del fitness (DiBisceglie & Arigo, 2021; Mayoh & Jones, 2021)

A continuación, se presenta un gráfico que muestra los factores de riesgo.

Figura 6.
Factores de riesgo.



Además de los resultados centrados en la insatisfacción corporal, los estudios incluidos abordaron variables relacionadas como los trastornos alimentarios, la autoestima, la comparación social, la ansiedad y la presión social percibida en las redes sociales. Estas variables no forman parte explícita de los descriptores de búsqueda inicial, aun así, se toman en cuenta debido a la relación que mantiene con la imagen corporal. Algunos ejemplos son los trabajos de Pop et al. (2021) y Khalaf et al. (2021) quienes analizaron la relación entre la

Efecto del uso de las redes sociales en la imagen corporal de las mujeres

Una revisión sistemática

autoestima y la percepción de la imagen corporal. Por otro lado, Ding y Xu (2023) o Lidvall et al. (2024) abordaron el vínculo también con la ansiedad y los trastornos de alimentación. Esta diversidad permite ver la complejidad y el alto impacto de las redes sociales sobre la imagen corporal.

Discusión

Un 76,19% de los resultados mostraron que son las mujeres quienes reflejan una mayor insatisfacción corporal como consecuencia del uso de redes sociales. Algunos estudios como Xu et al. (2024) presentan muestras desproporcionadas por género (1946 mujeres y 428 hombres), esto puede ser debido a que las mujeres (dentro de estas edades) son consideradas una población de mayor riesgo a padecer trastornos de conducta alimentaria u otras enfermedades ligadas a la imagen corporal (Rutstein et al., 2010). El único estudio que no valora una mayor insatisfacción corporal por parte del género femenino, está centrado únicamente en el aspecto facial dónde, con muy poca diferencia, se observa que los hombres tienen mayor insatisfacción y se comparan con otros (Yang et al., 2019).

En definitiva, las redes sociales afectan de manera directa la satisfacción con la imagen corporal en mayor medida a las mujeres. La mayoría de los estudios coinciden en que cuanto mayor es el tiempo de exposición, mayor es la insatisfacción corporal (Coyne et al., 2023; Khalaf et al., 2021; Lindvall et al., 2024; Vuong et al., 2021). Digennaro e Iannaccone (2023) refuerzan esto, ya que, se observa que las mujeres tienden más a realizar actividades como modificar fotos, borrar las fotos que dejan de gustar, mirar historias, mirar el número de vistas, etc. En caso contrario, en la muestra de Papanou et al. (2023) se observó que los hombres a pesar de pasar horas en las redes sociales esto no afectaba a su insatisfacción corporal en igual medida.

Asimismo, los estudios revisados coinciden en que una percepción negativa del propio cuerpo puede actuar como factor de riesgo para el desarrollo de trastornos de conducta alimentaria (Ding & Xu, 2023; Cohrdes et al., 2021; Lindvall et al., 2024; Mohsenpour et al., 2023; Rodgers et al., 2020 y Xu et al., 2024). En el estudio de Lindvall et al. (2024) los participantes que reportaron exposición frecuente a contenido idealizado en redes sociales mostraron puntuaciones más altas en el riesgo a padecer trastornos alimenticios. Además, a través del estudio de Rojo et al. (2023) se observó que altas puntuaciones en síntomas de trastornos de alimentación se relacionaban con la presión social ejercida por los medios.

También se observa que la relación existente entre la insatisfacción corporal y los trastornos alimenticios se percibe de manera diferente según el género, mientras los hombres relacionan su insatisfacción corporal con tener pocos músculos (se perciben a sí mismos con menos peso al real), las mujeres suelen centrarse en adelgazar debido a que buscan el peso idealizado por la sociedad actual (Cohrdes et al., 2021; Dzielska & Woynarowska, 2022). Vuong et al. (2021) observaron que había un alto nivel de uso de redes sociales en las mujeres en comparación con los hombres, además, centraron su estudio en diferenciar entre la internalización de delgadez, la cual era mayor en mujeres, y la muscular, mayor en los hombres, como en otros estudios (Lindvall et al., 2024).

En cuanto a las comparaciones de la apariencia centradas en las redes sociales, se observó que éstas eran mayores en la población femenina. Además, ésta se relaciona con la satisfacción corporal y que se tendía más a compararse con compañeros o personas influyentes

como celebridades (Choukas-Bradley et al., 2019; Mahon y Hevey, 2022). Las comparaciones afectan a la percepción de su propia apariencia, especialmente de los adolescentes, éstas se pueden dar en un entorno cercano, pero también aporta mucho las redes sociales que exponen a los patrones o estereotipos que internalizan e intentan seguir (Dzielska & Woynarowska, 2022). En el breve estudio de Wu et al. (2024), los participantes confiesan sentir dicha presión social debido a: que existen personas más atractivas, ellos no llevan hábitos saludables, no poseen atributos físicos buenos, etc.

En términos generales, se observó que la autoestima era más alta en el género masculino que el femenino y esto venía ligado a la satisfacción corporal (Khalaf et al., 2021 y Pop et al., 2021).

Tal y como menciona Harris et al., (2018) existen comunidades que existen con la finalidad de ayudar a las personas que son parte del grupo a bajar de peso o llevar una vida más sana, esto se pudo comprobar con el estudio de los artículos de Dibisceglie y Arigo (2021) y Mayoh y Jones (2021) quienes mostraban que a pesar de que los creadores de dicho contenido tenían buenas intenciones, provocaban en sí mismos y en los demás que se sintieran mal o disconformes con su cuerpo. Por lo tanto, se comprueba que existe relación directa entre las publicaciones en las redes sociales y su afectación en su estado emocional de las personas tanto creadores como consumidores respecto a su imagen corporal.

Otra variable relacionada a los temas centrales es la depresión, en los estudios se observaron mayor puntuación en las mujeres y ésta se relacionaba con la satisfacción corporal que puede derivar a trastornos alimenticios como la anorexia o la bulimia (Coyne et al., 2023; Choukas-Bradley et al., 2019; Yang et al., 2020).

En definitiva, tal y como se observa en lo anteriormente explicado, se comprueba que las mujeres muestran mayor insatisfacción corporal debido a la presión social mostrada a través de redes sociales. Además, se ha de valorar que existen otros factores de riesgo que conllevan mayor probabilidad a tener insatisfacción corporal, puesto que, se ven más afectados por lo mostrado en redes sociales, como la depresión, tener algún tipo de trastorno de la conducta alimentaria, baja autoestima entre otros; específicamente, según los estudios revisados, ser mujer adolescente perteneciente a China y utilizar Instagram sería el perfil de mayor riesgo. Por último, se debe tomar en cuenta que, dentro de la imagen corporal existen diversos subapartados, y se demuestra que en uno de éstos (preocupación por la musculatura) es mayor en los hombres.

Entre las limitaciones de este trabajo, está el hecho de que solo se han utilizado artículos de acceso gratuito, es decir, no se han tomado en cuenta otros posibles estudios y el número de fuentes se ha visto limitado (contando con solo 21 artículos en total).

Otra posible limitación es que, en el caso del enfoque de este trabajo, los estudios de comparativa entre hombres y mujeres respecto a la imagen corporal son pocos, es decir, el concepto de imagen corporal está bastante estudiado pero la comparación es limitada, mayormente los artículos o bien abarcan en conjunto según el rango de edad, o bien se centran en un único género, esto puede ser debido a los instrumentos existentes, los cuales, en su mayoría enfocan las preguntas según el género o son muy generalizadas; tendría que crearse un único instrumento que sea capaz de valorar ambos géneros de forma implícita.

Otra limitación encontrada es la referente a la heterogeneidad en los instrumentos de medición y heterogeneidad respecto a las muestras.

Además, cabe señalar que el protocolo de esta revisión no fue registrado en bases de datos como PROSPERO, lo que puede considerarse una limitación metodológica. No obstante, se siguió un protocolo predefinido desde el inicio del trabajo y se respetaron de la Declaración Prisma 2020 (Page et al., 2021), lo que contribuye a garantizar la transparencia y la validez interna del estudio.

La presente revisión sistemática busca abrirse a futuras investigaciones sobre la imagen corporal y grado de afectación debido a las redes sociales, que en la actualidad, el consumo de internet ha dejado de ser algo ocasional. Además de esto, sería interesante que se abra la opción a más investigación conjunta de ambos géneros en busca de una explicación de porqué aún, a pesar del paso del tiempo, ser mujer se sigue viendo como un factor de riesgo a padecer insatisfacción corporal que, en el peor de los casos, puede derivar a trastornos de alimentación. Por último, sería interesante el desarrollar estrategias que permitan combatir esta desigualdad de género frente a la sociedad actual, buscar un plan estratégico para combatir y hacer que esto deje de ir en aumento.

Tras esta revisión, también surgen nuevas preguntas que podrían orientar futuras investigaciones. Por ejemplo, ¿Qué impacto tienen las redes sociales en personas no binarias o de otras identidades de género? Por otro lado, también sería interesante hacer un estudio longitudinal sobre cómo evoluciona la insatisfacción corporal o cómo afectan otro tipo de redes sociales, como por ejemplo: TikTok. Por último, se podrían explorar estrategias preventivas para que esto no afecte en gran medida a las personas.

Por lo tanto, se concluye que:

- ➔ El género sigue siendo un factor relevante frente a la imagen corporal, las mujeres continúan mostrando mayor insatisfacción corporal en relación a los hombres debido a la presión social de cumplir el rol de estar siempre delgadas y las redes sociales provocan énfasis en dichos estereotipos.
- ➔ Para el estudio de la insatisfacción corporal, se han de tomar en cuenta diversos factores que hacen que varíe de forma directa, uno de los más recientes es el impacto de las redes sociales y su uso constante donde se accede a mucha información y contacto con otras personas.
- ➔ Dentro del propio estudio de la imagen corporal, existen matices que puede ser más o menos elevados según el género.
- ➔ Por último, debemos valorar y tomar en cuenta otros factores que al igual que la insatisfacción corporal, son factores de riesgo.

En definitiva, los resultados respaldan la hipótesis planteada: las mujeres presentan mayores niveles de insatisfacción corporal relacionados con el uso de redes sociales. Esto sucede debido a factores como el tipo de red social utilizada, la frecuencia de exposición, la autoestima, la comparación social, la presión estética, etc. Estos hallazgos refuerzan la necesidad de continuar explorando la imagen corporal desde una perspectiva de género y diseñar estrategias de prevención.

Referencias

- American Psychological Association. (2018). Imagen corporal. APA Dictionary of Psychology. <https://dictionary.apa.org/body-image>
- Arjona A., Montserrat M., & Checa, J. (2024). Use of Social Media, Satisfaction with Body Image, and the Risk of Manifesting Eating

- Disorders. Social Sciences, 13: 105. <https://doi.org/10.3390/socsci13020105>
- Bradley, S., Nesi, J., Widman, L., & Galla, B. M. (2019). The Appearance-Related Social Media Consciousness Scale: Development and validation with adolescents. *Body image*, 33, 164–174. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.02.017>
- Calzo, J. P., Sonnevile, K. R., Haines, J., Blood, E. A., Field, A. E. & Austin, S. B. (2012). The development of associations among body mass index, body dissatisfaction, and weight and shape concern in adolescent boys and girls. *The Journal of adolescent health : official publication of the Society for Adolescent Medicine*, 51(5), 517–523. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2012.02.021>
- Camacho, P., Díaz, A., & Sabariego, J. (2023). Relación entre el uso de Instagram y la imagen corporal de los adolescentes. *Apuntes de Psicología*, 41(2), 117-122. <https://doi.org/10.55414/ap.v41i2.1537>
- Choukas-Bradley, S., Nesi, J., Widman, L., & Higgins, M. K. (2019). Camera-ready: Young women's appearance-related social media consciousness. *Psychology of Popular Media Culture*, 8(4), 473-481. <https://doi.org/10.1037/ppm0000196>
- Cohrdes, C., Santos, C., Kajikhina, K., & Hölling, H. (2021) The role of weight – and appearance-related discrimination on eating disorder symptoms among adolescents and emerging adults. *BMC Public Health* 21. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11756-y>
- Coyne, S., Weinstein, E., Sheppard, A., James, S., Gale, M., Van Alfen, M., Ririe, N., Monson, C., Ashby, S., Weston, A., & Banks, K. (2023). Analysis of Social Media Use, Mental Health, and Gender Identity Among US Youths. *JAMA network open*, 6(7). <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2023.24389>
- Díaz, C. (2024). La huella de Instagram en la imagen corporal de los jóvenes: Una revisión teórica sistemática (Trabajo Fin de Máster). Universidad de Alcalá. <http://hdl.handle.net/10017/61515>
- DiBisceglie, S., & Arigo, D. (2021) Perceptions of #fitspiration activity on Instagram: Patterns of use, response, and preferences among fitstagrammers and followers. *J Health Psychol.* (8) 1233-1242. <https://doi.org/10.1177/1359105319871656>
- Digennaro, S., & Iannaccone, A. (2023). Check Your Likes but Move Your Body! How the Use of Social Media Is Influencing Pre-Teens Body and the Role of Active Lifestyles. *Sustainability*, 15(4), 3046. <https://doi.org/10.3390/su15043046>
- Ding N., & Xu Z. (2023). China Adolescents Comparisons on Social Media and Emotional Eating: A Moderated Analysis: C & A. *Child & Adolescent Social Work Journal*, 40(1), 107-117. <https://doi.org/10.1007/s10560-021-00750-3>
- Durán, S., & Miranda, M. (2016). Comparación en autopercepción de la imagen corporal en estudiantes universitarios evaluados según Índice de Masa Corporal y porcentaje de grasa. *Revista Española de Nutrición Humana y dietética*, 20. <https://dx.doi.org/10.14306/renhyd.20.3.209>
- Duno, M., & Acosta, E. (2019). Percepción de la imagen corporal en adolescentes universitarios. *Revista Chilena de Nutrición*, 46(5), 545-553. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182019000500545>
- Dzielska, A., & Woynarowska, M. (2022). Psychosocial Predictors of Body Weight Congruence in Adolescents Aged 15 and 17 Years in Poland: Findings from the Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC) Study. *International journal of environmental research and public health*, 19(4). <https://doi.org/10.3390/ijerph19042342>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002>
- Gaibor, S., & Marcelo, D. (2024). Insatisfacción corporal y riesgo de trastorno de conducta alimentaria en adultos jóvenes. *Salud con ciencia. Revista de Ciencias de la Salud.*, 3(1), 10-14. <https://doi.org/10.55204/scc.v3i1.e65>
- Harris, J., Duncan, A., Men, V., Shevick, N., Krauss, M., & Cabazos, P. (2018). Messengers and Messages for tweets that used #thinspo and

- #fitspo hashtags in 2016. Preventing Chronic Disease, 15. <https://doi.org/10.5888/pcd15.170309>
- Jones, C. (2001). Social comparison and body image: Attractiveness comparisons to models and peers among adolescent girls and boys. Sex Roles, 45(11-12), 645-664. <https://doi.org/10.1023/A:1014815725852>
- Khalaf, A., Hashmi, I., & Omari, O. (2021). The Relationship between Body Appreciation: and Self-Esteem and Associated Factors among Omani University Students: An Online Cross-Sectional Survey. Journal of obesity, 2021(1), 3-7. <https://doi.org/10.1155/2021/5523184>
- Kircaburun, K., Griffiths, M. D., & Billieux, J. (2020). Childhood Emotional Maltreatment and Problematic Social Media Use Among Adolescents: The Mediating Role of Body Image Dissatisfaction. International Journal of Mental Health and Addiction, 18(6), 1536-1547. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-0054-6>
- Ladera, I. (2016). La satisfacción con la imagen corporal: Su relación con las redes sociales y la autoestima (Trabajo Fin de Grado). Repositorio Comillas. <http://hdl.handle.net/11531/13133>
- Lindvall, C., Sundgot-Borgen, C., Lundin I., Wenersberg A., & Wisting, L. (2024). Further evidence of the association between social media use, eating disorder pathology and appearance ideals and pressure: a cross-sectional study in Norwegian adolescents. Journal of Eating Disorders, 12, 1-13. <https://doi.org/10.1186/s40337-024-00992-3>
- Maganto, C., & Cruz, S. (2000). "La imagen corporal y los trastornos alimenticios: una cuestión de género". Cuadernos de Psiquiatría y Psicoterapia del niño y del adolescente, Madrid, 30, 45-48.
- Mahon, C., & Hevey, D. (2022). Pilot trial of a self-compassion intervention to address adolescents' social media-related body image concerns. Clinical child psychology and psychiatry, 28(1), 307-322. <https://doi.org/10.1177/13591045221099215>
- Marín, R., Wendolyn, M., & Pineda, L. (2023). Relación de la insatisfacción corporal y la identificación grupal en hombres y mujeres universitarios durante el Covid19. Journal of Behavior, Health & Social Issues, 15(2), 47-54. <https://doi.org/10.22201/fesi.20070780e.2023.15.2.81311>
- Mayoh, J., & Jones, I. (2021). Young People's Experiences of Engaging With Fittsiration on Instagram: Gendered Perspective. Journal of medical Internet research, 23(10). <https://doi.org/10.2196/17811>
- Merino, H., Pombo, M. G., & Godas, A. (2001). Evaluación de las actitudes alimentarias y la satisfacción corporal en una muestra de adolescentes. Psicothema, 13(4), 539-545.
- Mohsenpour, M. A., Karamizadeh, M., Barati-Boldaji, R., Ferns, G. A., & Akbarzadeh, M. (2023). Structural equation modeling of direct and indirect associations of social media addiction with eating behavior in adolescents and young adults. Scientific Reports (Nature Publisher Group), 13(1), 3044. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-29961-7>
- Page, J., McKenzie, E., Bossuyt, M., Boutron, I., Hoffmann, C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, M., Akl, A., Brennan, E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, M., Hróbjartsson, A., Lalu, M., Li, T., Loder, W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. BMJ, 372, 71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Papapanou, T., Darviri, C., Kanaka, C., Tigani, X., Michou, M., Vlachakis, D., Chrousos, G., &
- Bacopoulou, F. (2023). Correlations between Social Appearance Anxiety, Use of Social Media, and Feelings of Loneliness in Adolescents and Young Adults. International Environment Public Health. <https://doi.org/10.3390/ijerph20054296>
- Perloff, R. M. (2014). Social media effects on young women's body image concerns: Theoretical perspectives and an agenda for research. Sex Roles, 71(11-12), 363-377. <https://doi.org/10.1007/s11199-014-0384-6>
- Perkins, D. F., & Lerner, R. M. (1995). Single and multiple indicators of physical attractiveness and psychosocial behaviors among young adolescents. The Journal of Early Adolescence, 15(3), 269-298. <https://doi.org/10.1177/0272431695015003001>
- Pop, L., Iorga, M., & Iurcov, R. (2022). Body-Esteem, Self-Esteem and Loneliness among Social Media Young Users. International journal of environmental research and public health, 19(9), 5-12. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095064>
- Rabito-Alcón, M. F. (2015). Insatisfacción corporal: Dismorfia muscular, trastornos de la conducta alimentaria y disforia de género (Tesis Doctoral). Universidad Autónoma de Madrid, Departamento de Psicología Biológica y de la Salud. <http://hdl.handle.net/10486/669593>
- Ramos, P., Rivera, F., Pérez, R., Lara, L., & Moreno, C. (2016). Diferencias de género en la imagen corporal y su importancia en el control de peso. Escritos de Psicología – Psychological Writings, 9(1), 42-50. <https://dx.doi.org/10.5231/psy.writ.2015.1409>
- Rodgers, R., Slater, A., Gordon, S., McLean, A., Jarman, K., & Paxton, J. (2020). A Biopsychosocial Model of Social Media Use and Body Image Concerns, Disordered Eating, and Muscle-Building Behaviors among Adolescent Girls and Boys. Journal of Youth and Adolescence, 49(2), 399-409. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01190-0>
- Rojo, M., Beltrán-Garrayo, L., Del Blanco-Barredo, C., & Sepúlveda R. (2023). Spanish validation of two social media appearance-related constructs associated with disordered eating in adolescents: The Appearance-related Social Media Consciousness scale (ASMC) and the Critical Thinking about Media Messages scale (CTMM). Body image, 45, 401-413. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.04.004>
- Rutzstein, G., Murawski, B., Elizathe, L., & Scappatura, L. (2010). Trastornos alimentarios: detección en adolescentes mujeres y varones de Buenos Aires. Un estudio de doble fase. Revista Mexicana de trastornos alimenticios [online], 1(1), 48 – 61.
- Smith, O., Mills, J., & Samson, L. (2024). Out of the loop: Taking a one-week break from social media leads to better self-esteem and body image among young women. Body image, 49. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2024.101715>
- Stice, E., & Shaw, H. E. (2002). Role of body dissatisfaction in the onset and maintenance of eating pathology: A synthesis of research findings. Journal of Psychosomatic Research, 53(6), 985-993. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(02\)00488-9](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(02)00488-9)
- Vaquero, R., Alacid, F., Muyor, J. U., & López, P. (2013). Imagen corporal; revisión bibliográfica. Nutritional Hospital. 28(1). 27-35. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2013.28.1.6016>
- Villanueva-Tobaldo, C. V., Martín-Rodríguez, A., & Clemente-Suárez, V. J. (2024). Body Perceptions and Psychological Well-Being: A Review of the Impact of Social Media and Physical Measurements on Self-Esteem and Mental Health with a Focus on Body Image Satisfaction and Its Relationship with Cultural and Gender Factors. Healthcare, 12(14), 5-34. <https://doi.org/10.3390/healthcare12141396>
- Vuong, A. T., Jarman, H. K., Doley, J. R., & McLean, S. A. (2021). Social Media Use and Body Dissatisfaction in Adolescents: The Moderating Role of Thin – and Muscular-Ideal Internalisation. International journal of environmental research and public health, 18(24), 13222. <https://doi.org/10.3390/ijerph182413222>
- Wu, Y., Xue, Y., Zhao, X., Han, S., & Wu, W. (2024). Unravelling the veil of appearance anxiety: exploring social media use among Chinese young people. BMC Psychology, 12, 1-11. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01495-7>
- Xu, K., Liang, C., Zhao, Y., Zhang, F., Zhang, C., Zhang, Y., Zhang, Y., & Jiang, Z. (2024). Psychometric evaluation of the Chinese version of the Scale of Effects of social media on Eating Behaviour and research of its influencing factors. BMC Public Health, 24, 1-16. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-17923-1>
- Yang, J., Fardouly, J., Wang, Y., & Shi, W. (2020). Selfie-viewing and facial dissatisfaction among emerging adults: A moderated mediation model of appearance comparisons and self-objectification. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17(2), 672. <https://doi.org/10.3390/ijerph17020672>