

15/01/2025

Relació entre l'ús d'Instagram, la satisfacció corporal i l'autoestima en la joventut



Les xarxes socials estan integrades en la nostra vida quotidiana i tenen conseqüències psicològiques pel que fa a la percepció de la nostra imatge corporal i benestar emocional. Un nou article, que estudia el cas concret de l'ús d'Instagram en la joventut, mostra que pot ser un factor de risc per a la insatisfacció corporal i, per tant, cal promoure'n un ús conscient per millorar el benestar psicològic de les persones joves.

La nostra recerca se centra a explorar com l'ús d'Instagram influeix en la satisfacció amb el propi cos i l'autoestima en joves d'entre 20 i 40 anys. En un context on les xarxes socials formen part de la vida quotidiana, l'exposició constant a imatges ideals genera efectes importants en la percepció de la nostra imatge corporal i en el nostre benestar emocional. En aquest estudi, realitzat amb una mostra de 95 participants, hem volgut aprofundir en les conseqüències psicològiques de l'ús d'aquesta xarxa, fent servir mesures com el *Body Shape Questionnaire* (BSQ) i l'*Escala d'Autoestima de Rosenberg*.

Els nostres resultats indiquen que **un major ús d'Instagram està associat a un increment de la insatisfacció corporal**, especialment quan els usuaris s'exposen a

contingut centrat en l'**aparença física**. Aquests resultats suggereixen que la presència constant d'imatges ideals a Instagram contribueix a fomentar la **comparació social i la insatisfacció amb el propi cos**, en particular quan el contingut es focalitza en aspectes com el físic, la moda i l'estètica. **Els participants que passaven més temps a la plataforma mostraven una tendència a experimentar major insatisfacció amb la seva imatge corporal, especialment si dedicaven més de tres hores diàries a la xarxa.** Aquest fenomen és preocupant, ja que la insatisfacció corporal és un factor de risc per desenvolupar problemes de salut mental com els trastorns de la conducta alimentària i la dismòrfia corporal.

En canvi, **no hem trobat una relació significativa entre l'ús d'aquesta xarxa social i l'autoestima general dels participants.** Això ens fa pensar que altres factors, com el tipus de contingut que es consumeix o les característiques personals de cada individu, podrien tenir un **paper mediador** en aquesta relació. De fet, els nostres resultats indiquen que no tots els usuaris d'Instagram experimenten un impacte negatiu en la seva autoestima, cosa que suggereix que aspectes com el suport social fora de les xarxes i les experiències personals podrien influir en com les persones gestionen l'exposició a contingut comparatiu.

També hem observat una **correlació positiva entre la satisfacció corporal i l'autoestima.** En aquest sentit, aquells participants amb una major satisfacció corporal mostren una autoestima més elevada.

Un aspecte rellevant del nostre estudi és que **no hem trobat diferències significatives pel que fa al gènere en relació amb la insatisfacció corporal o l'autoestima.** Aquest resultat contradiu alguns estudis previs que apuntaven que les dones eren més vulnerables a la insatisfacció corporal. La nostra recerca suggereix que **tant homes com dones poden patir els efectes de l'exposició constant a estàndards de bellesa inassolibles**, tot i que aquests efectes es poden manifestar de manera diferent segons les preocupacions estètiques de cada gènere.

Totes aquestes relacions subratllen la importància de desenvolupar **intervencions que promoguin un ús crític i saludable de les xarxes socials**, amb l'objectiu de minimitzar els efectes negatius sobre la imatge corporal. Creiem que **educar les persones joves sobre la influència que tenen les imatges idealitzades i ajudar-les a desenvolupar una perspectiva crítica podria reduir els efectes perjudicials de l'exposició a aquestes imatges.**

Concloem que l'ús d'Instagram, sobretot quan se centra en comparacions físiques o en continguts d'aparença, pot ser un factor de risc per a la insatisfacció corporal. A més, proposem que **futures intervencions per millorar el benestar psicològic incloguin la sensibilització sobre els efectes de les xarxes socials i fomentin hàbits saludables d'interacció amb aquests entorns digitals.** Aquest tipus d'intervencions podrien incloure programes educatius a les escoles, així com tallers que ensenyin a gestionar la comparació social i a reforçar una autoestima saludable basada en valors personals més enllà de l'aparença física.

En definitiva, el nostre estudi aporta evidència sobre la importància de promoure un ús conscient d'Instagram, especialment entre les persones joves, que són més susceptibles a les influències negatives sobre la imatge corporal. El nostre objectiu és contribuir a la creació de recursos i estratègies que ajudin a mitigar aquests efectes i fomentin una relació més saludable amb les xarxes socials.

Carmina Castellano Tejedor

Departament de Psicologia Bàsica, Evolutiva i de l'Educació, Grup d'Investigació en Estrès i Salut

Universitat Autònoma de Barcelona

carmina.castellano@uab.cat

Referències

Flores Mata, C.; Castellano-Tejedor, C. **Relationship Between Instagram, Body Satisfaction, and Self-Esteem in Early Adulthood.** *Healthcare* 2024, 12, 2153.

<https://doi.org/10.3390/healthcare12212153>

[View low-bandwidth version](#)

