

15/01/2025

Relación entre el uso de Instagram, la satisfacción corporal y la autoestima en la juventud



Las redes sociales están integradas en nuestra vida cotidiana y tienen consecuencias psicológicas en la percepción de nuestra imagen corporal y bienestar emocional. Un nuevo artículo, que estudia el caso concreto del uso de Instagram en la juventud, muestra que puede ser un factor de riesgo para la insatisfacción corporal y, por lo tanto, es necesario promover un uso consciente para mejorar el bienestar psicológico de las personas jóvenes.

Nuestra investigación se centra en explorar cómo el uso de Instagram influye en la satisfacción con el propio cuerpo y la autoestima en jóvenes de entre 20 y 40 años. En un contexto donde las redes sociales forman parte de la vida cotidiana, la exposición constante a imágenes ideales genera efectos importantes en la percepción de nuestra imagen corporal y en nuestro bienestar emocional. En este estudio, realizado con una muestra de 95 participantes, hemos querido profundizar en las consecuencias psicológicas del uso de esta red, utilizando medidas como el *Body Shape Questionnaire* (BSQ) y la *Escala de Autoestima* de Rosenberg.

Nuestros resultados indican que **un mayor uso de Instagram está asociado con un incremento en la insatisfacción corporal**, especialmente cuando los usuarios se exponen a contenido centrado en la **apariencia física**. Estos resultados sugieren que la presencia constante de imágenes ideales en Instagram contribuye a fomentar la **comparación social y la insatisfacción con el propio cuerpo**, en particular cuando el contenido se enfoca en aspectos como el físico, la moda y la estética. **Los participantes que pasaban más tiempo en la plataforma mostraban una tendencia a experimentar mayor insatisfacción con su imagen corporal, especialmente si dedicaban más de tres horas diarias a la red.** Este fenómeno es preocupante, ya que la insatisfacción corporal es un factor de riesgo para desarrollar problemas de salud mental como los trastornos de la conducta alimentaria y la dismorfia corporal.

En cambio, **no hemos encontrado una relación significativa entre el uso de esta red social y la autoestima general de los participantes.** Esto nos hace pensar que otros factores, como el tipo de contenido que se consume o las características personales de cada individuo, podrían tener un **papel mediador** en esta relación. De hecho, nuestros resultados indican que no todos los usuarios de Instagram experimentan un impacto negativo en su autoestima, lo que sugiere que aspectos como el apoyo social fuera de las redes y las experiencias personales podrían influir en cómo las personas gestionan la exposición a contenido comparativo.

También hemos observado una **correlación positiva entre la satisfacción corporal y la autoestima.** En este sentido, aquellos participantes con una mayor satisfacción corporal muestran una autoestima más elevada.

Un aspecto relevante de nuestro estudio es que **no hemos encontrado diferencias significativas en cuanto al género en relación con la insatisfacción corporal o la autoestima.** Este resultado contradice algunos estudios previos que apuntaban que las mujeres eran más vulnerables a la insatisfacción corporal. Nuestra investigación sugiere que **tanto hombres como mujeres pueden sufrir los efectos de la exposición constante a estándares de belleza inalcanzables**, aunque estos efectos pueden manifestarse de manera diferente según las preocupaciones estéticas de cada género.

Todas estas relaciones subrayan la importancia de desarrollar **intervenciones que promuevan un uso crítico y saludable de las redes sociales**, con el objetivo de minimizar los efectos negativos sobre la imagen corporal. Creemos que **educar a las personas jóvenes sobre la influencia que tienen las imágenes idealizadas y ayudarlas a desarrollar una perspectiva crítica podría reducir los efectos perjudiciales de la exposición a estas imágenes.**

Concluimos que el uso de Instagram, sobre todo cuando se centra en comparaciones físicas o en contenidos de apariencia, puede ser un factor de riesgo para la insatisfacción corporal. Además, proponemos que **futuras intervenciones para mejorar el bienestar psicológico incluyan la sensibilización sobre los efectos de las redes sociales y fomenten hábitos saludables de interacción con estos entornos digitales.** Este tipo de intervenciones podrían incluir programas educativos en las escuelas, así como talleres que enseñen a gestionar la comparación social y a reforzar una autoestima saludable basada en valores personales más allá de la apariencia física.

En definitiva, nuestro estudio aporta evidencia sobre la importancia de promover un uso consciente de Instagram, especialmente entre las personas jóvenes, que son más

susceptibles a las influencias negativas sobre la imagen corporal. Nuestro objetivo es contribuir a la creación de recursos y estrategias que ayuden a mitigar estos efectos y fomenten una relación más saludable con las redes sociales.

Carmina Castellano Tejedor

Departamento de Psicología Básica, Evolutiva y de la Educación, Grupo de Investigación en Estrés y Salud

Universitat Autònoma de Barcelona

carmina.castellano@uab.cat

Referencias

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](#)

