



GRADO EN MAGISTERIO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

CURSO 2023/2024

Facultad de Educación. Universidad de Cantabria

La imagen corporal en la preadolescencia: investigación
sobre la influencia de las redes sociales

Body image in preadolescence: research on the influence of
social networks

Autor/a: Lucía Calleja Muñoz

Director/a: José Antonio Labra

Fecha: 19/06/2024

V.ºB.º Director

V.ºB.º Autor

ÍNDICE

RESUMEN.....	3
PALABRAS CLAVE	3
ABSTRACT	3
KEY WORDS.....	4
1. INTRODUCCIÓN	5
2. MARCO TEÓRICO	7
2.1. <i>Imagen corporal y su relación con las redes sociales y los ideales de belleza.....</i>	7
2.2. <i>Redes sociales</i>	10
2.3. <i>Body positive</i>	12
2.4. <i>La socialización</i>	13
2.5. <i>Los efectos de la actividad física y el deporte en la imagen corporal</i>	16
3. RELEVANCIA DEL TEMA.....	18
4.1. <i>Muestra</i>	21
4.2. <i>Procedimiento</i>	21
4.3. <i>Instrumentos de recogida de datos.....</i>	22
4.3.1. <i>Instrumento imagen corporal</i>	22
4.3.2. <i>Cuestionario Multidimensional de Autorelaciones Corporales.....</i>	23
4.4. <i>Diseño</i>	24
4.5. <i>Análisis de datos</i>	¡Error! Marcador no definido.
5. RESULTADOS.....	25
6. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	32
BIBLIOGRAFÍA	36
ANEXOS.....	40

RESUMEN

La imagen corporal es un constructo formado por las emociones y percepciones que las personas tienen sobre su cuerpo. A su vez, es un tema de gran importancia, debido a la influencia que tiene sobre la autoestima, el autoconcepto o las relaciones sociales. Además, las redes sociales influyen en gran medida en la construcción de la imagen corporal. Por otro lado, la mayoría de los trabajos e investigaciones han estudiado la imagen corporal de personas adultas y adolescentes, pero hay muy pocos estudios que analicen la imagen corporal de niños de Primaria. Asimismo, debido a la época tecnológica que se está viviendo, en la que cada vez niños más pequeños tienen acceso a las tecnologías y a las redes sociales, es crucial estudiar su relación con la imagen corporal para poder prevenir los efectos negativos que pueden generar. Por ello, el propósito de esta investigación, formada por una muestra de 111 niños, es analizar la imagen corporal de niños españoles de 8 a 12 años y conocer el efecto de las redes sociales sobre la misma. Los resultados, obtenidos a través de un cuestionario y el instrumento MBSRQ-SA-a, muestran que las redes sociales influyen en aspectos de la imagen corporal, como la satisfacción con la apariencia o la preocupación por la forma física. Además, el estudio ha permitido conocer la preocupación de los niños por su salud.

Palabras clave: Imagen corporal, preadolescencia, redes sociales, socialización e ideales de belleza.

ABSTRACT

Body image is a construct formed by the emotions and perceptions that people have about their body. At the same time, it is a topic of great importance, due to the influence it has on self-esteem, self-concept or social relationships. In addition, social networks greatly influence the construction of body image. On the other hand, most of the works and research have studied the body image of adults and adolescents, but there are very few studies that analyze the body image of Primary school children. Moreover, due to the technological era we are living in, in which increasingly younger children have access to technologies and social networks, it is crucial to study their relationship with body image in

order to prevent the negative effects that they can generate. Therefore, the purpose of this research, made up of a sample of 111 children, is to analyze the body image of Spanish children from 8 to 12 years old and to know the effect of social networks on it. The results, obtained through a questionnaire and the MBSRQ-SA-a instrument, show that social networks influence aspects of body image, such as satisfaction with appearance or concern about physical fitness. In addition, the study has made it possible to understand children's concern for their health.

Key words: Body image, preadolescence, social networks, socialization and beauty ideals.

1. INTRODUCCIÓN

Durante los últimos años, las redes sociales han afectado y transformado la forma en la que las personas interactúan. Además, se han convertido en un lugar para expresarse, validarse socialmente y compararse con los demás. Todo esto ha generado implicaciones en la imagen corporal y en la autopercepción.

La imagen corporal es un constructo muy complejo que puede estar influenciado por multitud de factores, siendo uno de ellos las redes sociales. Los contenidos que se suben a estas plataformas fomentan la importancia del físico y afectan a cómo las personas valoran sus cuerpos, generando una fuerte presión social por adaptarse a los estándares de belleza. Esto no afecta solo a las mujeres, quienes han sido sometidas normalmente a más presión por su belleza, sino también a hombres, debido al aumento de estereotipos relacionados con el cuerpo masculino.

La relación entre las redes sociales y la imagen corporal ha sido estudiada en numerosas ocasiones, encontrando evidencias significativas de la existencia de una relación entre ambas. Asimismo, la población joven, entre la que se encuentran los niños, es a la que más influye dicha relación.

El presente trabajo de fin de grado explica la investigación llevada a cabo para profundizar en la imagen corporal de los niños y preadolescentes de edades comprendidas entre los 8 y los 12 años, así como investigar si el uso de las redes sociales está afectando de manera positiva o negativa en la imagen corporal y en la formación de su autopercepción. Es crucial hacerlo en el contexto actual, en el que estas plataformas forman parte de la vida diaria de los más pequeños, quienes están en una etapa de desarrollo en la que se forman sus autopercepciones. Cabe destacar que por su corta edad no suelen ser capaces de ser críticos con toda la información que perciben de las redes.

Conocer estos aspectos es fundamental para desarrollar estrategias de intervención y educación que ayuden a los niños a formar una imagen corporal

positiva.

La presente investigación se estructurará de la siguiente forma. Se realizará una revisión de la literatura existente sobre los temas principales de la investigación y otros relacionados con ellos. A continuación, se detallará la metodología, explicando en profundidad los cuestionarios utilizados para la recogida de datos. Tras esto, se llevará a cabo el análisis de datos y los resultados obtenidos. Por último, en la conclusión, se relacionarán los resultados obtenidos en la investigación con las evidencias de la literatura existente y que se ha mencionado en el marco teórico del trabajo.

Con esta investigación, se espera tener más datos y evidencias sobre un tema de gran relevancia en la actualidad y contribuir a entender de una mejor manera las interacciones entre las redes sociales y la percepción de la imagen corporal.

2. MARCO TEÓRICO

Para entender la presente investigación sobre la influencia de las redes sociales en la imagen corporal del alumnado de Primaria es importante conocer y entender los dos aspectos fundamentales del estudio: la imagen corporal y las redes sociales. Así como otros aspectos relacionados con ellos.

2.1. Imagen corporal y su relación con las redes sociales y los ideales de belleza

En primer lugar, la imagen corporal según Fernández et al. (2023) se refiere a cómo las personas aprecian la totalidad de su cuerpo, teniendo en cuenta la parte subjetiva como las emociones y cómo estas afectan al comportamiento y a la actitud. Según estos autores la imagen corporal se compone de cuatro componentes: el perceptivo, referido a la satisfacción de una persona con su cuerpo; el afectivo, referido a los sentimientos provocados por esa satisfacción; el cognitivo, que hace referencia a los pensamientos y creencias sobre su propio físico; y el conductual, que son los comportamientos relacionados y afectados por la imagen corporal que las personas tienen de sí mismos. Todos estos componentes acaban definiendo cómo se relacionan las personas con su propio cuerpo y están asociados con la integridad biológica, que tiene en cuenta tanto la salud como la enfermedad (Fernández et al., 2022).

Según Farfán (2021), la preadolescencia es una etapa transitoria en la que los jóvenes le dan mucha importancia a su apariencia física y en la que se construyen las autopercepciones, siendo estas muy diversas. Además, durante esta etapa los numerosos cambios físicos y psíquicos hacen que sientan una gran presión por parte de todo lo que les rodea (medios de comunicación, publicidad, familia y amigos) (García y Peiró, 2012). Esta presión se debe a que el físico es la forma de presentarse ante sus iguales y posibles parejas, ya que los niños consideran que, al no tener trabajo, el físico es lo único que les define. Por esto se convierte en uno de los aspectos fundamentales de la preadolescencia (García y Peiró, 2012). Asimismo, la preocupación por la

imagen corporal aumenta porque la sociedad superficial y materialista le da más valor al “parecer” que al “ser”. Además, los ideales de belleza en los que las personas intentan encajar se construyen a través de sus experiencias, a medida que se relacionan con los demás y comparten los parámetros de belleza (Farfán, 2021), los cuales a menudo se relacionan directamente con sus ídolos, a los que intentan imitar (García y Peiró, 2012).

Hay otros autores que dan una definición más concisa y sin tantos detalles de la imagen corporal, como Fioravanti et al. (2022) que la definen como lo que siente, percibe y piensa una persona sobre su cuerpo. Es decir, la insatisfacción se da cuando esas percepciones y evaluaciones son negativas o cuando existe una distorsión de la realidad, pensando que la imagen corporal es diferente a la real. Los estudios muestran que de toda la población femenina solo el 38,7% tiene una autopercepción en sintonía con la realidad y un 41,1% siente que su cuerpo es más grueso. Sin embargo, los hombres tienen una percepción corporal más ajustada, coincidiendo con la realidad en el 52,4% de los casos (Muñoz y Gómez, 2023).

Dicha insatisfacción genera importantes problemas de salud como trastornos alimenticios, depresiones y suicidios. Los trastornos alimenticios son un tipo de trastornos mentales que se caracterizan por conductas alimentarias anormales y desajustes psicológicos que suponen una amenaza grave para la salud mental y física de quienes lo sufren (Bi et al., 2024). Por ejemplo, el estudio realizado por Smith et al. (2018) muestra que entre el 25% y el 33% de las personas que tienen un trastorno alimentario, tienen también pensamientos suicidas. Asimismo, padecer anorexia aumenta diez veces el riesgo suicida (Chesney et al., 2014). En este sentido, el estudio de Rodríguez et al. (2013) muestra que el 13% de un grupo de personas con anorexia y bulimia presentaba ideas suicidas, así como el 26% tenía conductas autolesivas. Finalmente, según Solis-Espinoza et al. (2022), la insatisfacción corporal permitiría poder predecir la anorexia, la bulimia y las conductas autolesivas, y sería una variable mediadora entre la autolesión y el efecto negativo que estas producen a nivel psicológico.

En relación con la insatisfacción es importante destacar la teoría sociocultural de la insatisfacción de Thompson et al. (1999; citado en Fioravanti et al., 2022). Esta teoría dice que hay dos mecanismos que afectan a la relación entre la insatisfacción corporal y la exposición a las redes sociales. El primer mecanismo es la internalización de los ideales de apariencia, como ver la delgadez como belleza. Por otro lado, el segundo mecanismo es la comparación social entre el propio cuerpo y los cuerpos idealizados, aceptando cognitivamente el estándar de atractivo social como el suyo propio (Bi et al., 2024). Así pues, las redes sociales, en lugar de ser un espacio en el que eliminar los estereotipos corporales y los roles de género, se han convertido en un lugar que reproduce ideales, llegando a censurar lo que se sale de la moda para conseguir así la aceptación social. Esto se puede ver en la selección de fotos que se encuentran en las redes sociales, tanto en los perfiles como en las publicaciones, en las que se muestra solo aquello que es socialmente aceptado y valorado, para así atraer a los demás y conseguir una imagen socialmente reconocida (Del Prete y Redon, 2020).

Asimismo, la teoría de la cosificación de Fredrickson y Roberts (1997; citado en Fioravanti et al., 2022) también nos permite entender el efecto de los medios sobre la imagen corporal, considerando a las mujeres de las sociedades occidentales como objetos que deben ser evaluados principalmente por su apariencia física. Esto acaba provocando que las mujeres también se consideren un objeto (auto-objetivación), aumentando su vergüenza corporal y ansiedad.

Esta gran importancia y preocupación por la imagen corporal acaba provocando que las personas realicen ciertas acciones para modificar su físico y conseguir la aceptación social y la satisfacción personal (Farfán, 2021), sin importar el precio físico, psicológico o económico que pueda suponer y convirtiéndose así en una obsesión (García y Peiró, 2012). Estos tratamientos de belleza cada vez se están volviendo más comunes. En el año 2017 se hicieron nueve millones de operaciones estéticas en el mundo, siendo el 86% de mujeres y el 14% de hombres. Sin embargo, las operaciones realizadas a

hombres están aumentando considerablemente en los últimos años (Farfán, 2021). Aunque la mayoría de ellas se producen durante la “edad adulta”, los ideales que acaban provocándolos se generan durante la infancia y la adolescencia (Farfán, 2021). Cabe destacar que la Ley de Autonomía del Paciente (Ley 41/2002, de 14 de noviembre de 2002) establece los dieciséis años como edad mínima para someterse a operaciones estéticas y las clínicas suelen elevarlo a dieciocho por seguridad (García y Peiró, 2012).

Otra de las acciones encaminadas a la modificación del físico son las dietas. En este aspecto se puede encontrar una relación con el género, siendo las mujeres las que suelen llevar a cabo las dietas más restrictivas (Muñoz y Gómez, 2023).

2.2. Redes sociales

Se deben entender las redes sociales como plataformas de comunicación online en las que los usuarios se crean un perfil con sus datos personales y pueden generar y compartir contenidos a la vez que reciben los contenidos de otros (RAE, s.f). Asimismo, pueden interactuar a través de mensajes, imágenes y vídeos. Cabe destacar que existen restricciones en cuanto a la edad para el acceso y la creación de cuentas en estas plataformas. Sin embargo, según Del Prete y Redon (2020) se accede a ellas a edades más tempranas, falsificando los datos o con la ayuda de algún adulto.

Los medios de comunicación son instrumentos sociales que pueden influir en gran medida en la insatisfacción corporal. Estos no son ni cultural ni socialmente neutros, sino que muestran cuerpos inalcanzables que siguen los ideales de belleza y que interiorizan tanto los hombres como las mujeres que los ven (Castaño 2015).

Las investigaciones correccionales realizadas hasta el 2022 muestran que el uso de las redes sociales se relaciona con una mayor insatisfacción corporal. Asimismo, compartir y ver fotos en redes es una problemática para la imagen corporal. Esto se debe a que ver en las redes sociales imágenes que muestran

los ideales de belleza inalcanzables, hace que los adolescentes no se sientan satisfechos con su propio cuerpo, al no ser igual que el de las fotografías que ven constantemente (Bi et al., 2024). Por ejemplo, el estudio realizado por Fioravanti et al. (2022) demostró que las personas se sentían peor con su cuerpo después de estar expuestas a estas imágenes inalcanzables, mientras que esto no ocurría si veían otras con apariencia natural. Sin embargo, no siempre sucede así, ya que algunos son críticos con la información y con las imágenes relacionadas con el físico que reciben de las redes (Tort-Nasarre, 2021). Pero no todos los niños y adolescentes tienen esa capacidad crítica, por lo que, según Holmqvist y Frisén (2012), son necesarios los programas de intervención y de alfabetización mediática para conseguir que los niños desarrollen una imagen corporal saludable a la vez que utilizan las redes sociales.

Por otro lado, teniendo en cuenta que el cuerpo, igual que las personas, se socializa a edades tempranas (Farfán, 2021), la programación televisiva debería tener en cuenta qué imágenes muestran durante el horario infantil-juvenil. Estas imágenes no deberían promover los ideales de extrema delgadez u otros perjudiciales para los infantes, quienes son un grupo vulnerable (García y Peiró, 2012). Sin embargo, según estos mismos autores, no existe concordancia entre lo que debería mostrarse y lo que se acaba mostrando en la televisión. Un ejemplo son los anuncios que aparecen en ella, especialmente la publicidad realizada por la industria cosmética, quienes han promovido la idea de que “para presumir hay que sufrir”, lo que conlleva el mensaje de que se debe prestar mucha atención al cuerpo, tratado como un mero objeto, y mejorarlo con los productos cosméticos que publicitan (Farfán, 2021) o con las operaciones estéticas.

Al igual que sucedía con el resto de los medios tradicionales como la prensa, la radio, la televisión o los carteles publicitarios, en las redes sociales se publican fotografías y vídeos que priorizan el físico sobre el resto de los aspectos (Del Prete y Redon, 2020), provocando que los usuarios internalicen los siguientes ideales de belleza sociales: mujeres estilizadas,

delgadas y sensuales y hombres musculosos, metrosexuales y viriles (García y Peiró, 2012). Además, según Muñoz y Gómez (2023), estas fotografías suelen estar editadas para eliminar las inseguridades de quien las publica, lo que las vuelve aún más irreales. Las chicas suelen ser las que más editan las fotografías y cuanto más lo hacen, mayor insatisfacción con su cuerpo tienen. Estos mismos autores resaltan la facilidad de la edición, con filtros incluidos en las propias redes sociales, como los de Instagram, y programas gratuitos de uso sencillo.

En definitiva, las redes sociales podrían haber sido un lugar en el que cambiar los estereotipos y aspectos negativos. Sin embargo, se han convertido en un plano paralelo a la realidad, con la que puede solaparse en algunos aspectos y donde los límites entre ambas no están claros (Calvillo y Jasso, 2018). Cabe destacar que no se debe pensar que lo virtual es algo irreal. Simplemente es otra forma de la realidad en la que las personas pueden experimentar, relacionarse y autodefinirse (Portillo, 2016).

Como se verá en el apartado de socialización, durante la preadolescencia los niños buscan pertenecer a un grupo y así conseguir el reconocimiento de sus iguales. Las redes sociales suelen ser uno de los lugares que eligen para interactuar con sus iguales, saber lo que hacen los demás y no perderse las nuevas tendencias. Las ventajas de este contexto son que, al no estar apenas supervisadas por los adultos, permiten desarrollar el sentido de pertenencia y, además, permiten la comunicación sencilla desde cualquier lugar y en cualquier momento. Esto hace que encontrar a personas afines a ti sea algo mucho más sencillo en las redes sociales que en la realidad, es decir, cara a cara (Del Prete y Redon, 2020).

Finalmente, para contrarrestar toda la presión establecida hacia el físico por las redes sociales, ha surgido el movimiento *body positive*.

2.3. *Body positive*:

El movimiento *body positive* surgió para contrarrestar los efectos

negativos que provocan las imágenes estereotipadas de las redes sociales. Además, los perfiles centrados en la salud y el ejercicio físico solo muestran este tipo de cuerpos ideales, provocando que los preadolescentes consideren el deporte como una manera para adaptarse a los ideales de belleza, en lugar de para mejorar su salud (Fernández et al., 2023). Este movimiento busca que las personas enseñen su cuerpo tal cual es, estando orgullosas y sin editar las fotografías, a pesar de que no sigan el ideal de la sociedad. Se ha demostrado que ver este tipo de imágenes tiene beneficios psicológicos, como la mejora de la satisfacción corporal (Cohen et al., 2021), a la inversa que lo hacía ver las imágenes estereotipadas.

Sin embargo, han surgido varias críticas a este movimiento. En primer lugar, aunque elimina la presión de tener el cuerpo perfecto, añade una nueva presión por amar tu cuerpo sí o sí, lo que hace que si no sucede las personas se sientan mal consigo mismas (Cohen et al., 2021). Además, este movimiento le sigue dando demasiado importancia al físico y aumenta la auto-objetivación (Cohen et al., 2021). Asimismo, existe la creencia de que el *body positive* aumenta la obesidad u otros problemas de salud relacionados con el aumento de peso. Según Gualdi-Russo et al. (2022), el sobrepeso es un problema muy grave de salud pública que ha aumentado a nivel mundial y que aumenta el riesgo de muerte o de sufrir otras enfermedades. Estos autores defienden la idea de que la obesidad puede estar relacionada con algunas tendencias disparatadas presentes en las redes sociales. Sin embargo, no hay estudios que demuestren esta relación, por lo que es más probable que esta tendencia se asocie con comportamientos saludables (Cohen et al., 2021).

2.4. La socialización

Otro aspecto importante relacionado con el tema de la investigación es la socialización. En primer lugar, los agentes socializadores primarios son la familia y la escuela, y sus opiniones pueden ser una barrera o un facilitador para un desarrollo saludable de la imagen corporal (Tort-Nasarre, 2021). Aparte de estos, otros igual de importantes son los medios de comunicación como las redes sociales (Naame, 2021). Esto se debe a que no solo transmiten

información, sino que pretenden moldear la imagen “perfecta” de cómo debe ser una persona (Fernández et al., 2023), influyendo en su desarrollo social y en la forma en la que deciden mostrarse, convirtiéndose así en un espacio central de socialización (Gértrudix et al., 2017).

A través de todos los medios de comunicación llega multitud de información y, debido a la globalización, los niños también están expuestos a ella. Por otro lado, durante la socialización, cada género asumirá un rol determinado en relación con el aspecto físico, el cual hace referencia al comportamiento que se espera de cada género y que moldeará las acciones de dicha persona (Naame, 2021). Estos comportamientos no son los mismos para los dos géneros. Por un lado, se espera que las mujeres pierdan peso para conseguir una figura delgada, sin tener en cuenta el peso saludable para cada persona. Esto genera una gran presión social. En contraposición, los hombres deberían conseguir ser fuertes y tener músculos definidos (Muñoz y Gómez, 2023). Así pues, el físico es cada vez más importante en la sociedad, ya que las personas valoran y se auto-valoran por la apariencia física, buscando que el resto de las personas les acepten (Escursell, 2013; citado en Fernández et al., 2023).

Cabe destacar que esto acaba afectando a la construcción de la identidad, tanto personal como social, en la que se resalta la aceptación, el reconocimiento y la validación de los demás. Esta aceptación es cada vez más exigente y acaba limitando el comportamiento y las opiniones de las personas en las redes sociales para ser aceptados por quienes lo ven (Turkle, 2011; Lang y Barton, 2015). Esta necesidad de aceptación se debe en gran medida al cambio de grupo de referencia sufrido durante la adolescencia. Durante esta etapa los amigos asumen el papel más importante en la socialización, sustituyendo a la familia (Martínez, 2013). Además, si los adolescentes tienen una gran insatisfacción corporal, la conexión familiar se podría ver afectada negativamente, debido a que las interacciones serán menos positivas (Tort-Nasarre, 2021).

Estas relaciones de amistad son mucho más estables y activas,

permitiéndoles formar un espacio de ocio alejado de las familias. Otro aspecto importante de estas relaciones es que están menos controladas por familiares y adultos, permitiendo que tengan más intimidad y empatía entre ellos. Además, formar parte de un grupo es muy necesario en esta etapa, ya que identificarse con sus iguales les permite autodefinirse (Del Prete y Redon, 2020), construyendo su identidad de manera independiente a la familia (Martínez, 2013). Asimismo, Bi et al. (2024) defienden que las relaciones de amistad suponen un apoyo social que les ayuda a afrontar el estrés mediático, convirtiéndose en un factor protector que disminuye el riesgo de sufrir trastornos alimentarios u otras enfermedades psicológicas. Además, mejoran su bienestar personal. Sin embargo, esta fuerte relación de amistad les puede volver dependientes de sus amigos y, por lo tanto, vulnerables emocionalmente. Esto es debido a que los amigos, además de generar emociones positivas, pueden generar también otras muy negativas, como la ansiedad y el enfado. (Martínez, 2013).

Por otro lado, durante esta etapa se configura el autoconcepto y la autoestima (Tort-Nasarre et al., 2021). Según la RAE (s.f.), el autoconcepto es la “opinión que una persona tiene sobre sí misma, que lleva asociado un juicio de valor”, y la autoestima es la valoración que cada individuo hace de sí mismo. El estudio de Fernández et al. (2023) muestra que existe una diferencia entre la autoestima y el autoconcepto de los niños y de las niñas. La de las niñas es más inestable y suelen distorsionar la realidad de sus cuerpos (Tort-Nasarre et al., 2021). Asimismo, el autoconcepto está influenciado por la actividad física y se tratará en el siguiente apartado.

Por último, cabe destacar que otro de los elementos más importantes en la socialización de los niños son las películas infantiles y más concretamente, debido a su gran fama, las de Disney. Estas películas y series promueven y normalizan muchos estereotipos que los niños y adolescentes que las ven interiorizan sin darse cuenta (Fernández et al., 2023) y que también imitan, afectando a la construcción de su propia identidad (Naame, 2021). Los personajes femeninos tienen siempre características comunes, como la

delgadez, el pelo largo, la juventud, la heterosexualidad, etc., que siguen los estereotipos marcados por la sociedad. A pesar de que las películas se hayan publicado con muchos años de diferencia, se mantienen todos estos estereotipos. Además, promueven que el valor de una persona viene dado por su físico y que debe ser bella para poder ser aceptada por los demás. Por ejemplo, en *la bella y la bestia* vemos como el castigo para la bestia es ser feo y se avergüenza por ello, mientras que Gastón, a pesar de ser egoísta y egocéntrico, es el más popular del pueblo por ser musculoso y guapo, es decir, por su físico. Otro ejemplo de la importancia del físico la vemos en *la cenicienta*, donde en una escena en el castillo aparece una gran diversidad de cuerpos femeninos. Sin embargo, el príncipe solo se interesa por Cenicienta, que es la que encaja con los estereotipos, por lo que acaba priorizando el físico (Naame, 2021).

2.5. Los efectos de la actividad física y el deporte en la imagen corporal

En primer lugar, la actividad física suele ayudar a que el autoconcepto sea más positivo, a no ser que la persona sienta que su cuerpo no encaja con el deporte que está realizando, lo cual tendría el efecto contrario, empeorando la satisfacción con la imagen corporal y el autoconcepto (Gualdi-Russo et al., 2022). Sin embargo, el ejercicio extremo tiene como último fin conseguir un cuerpo que encaje en los ideales sociales, internalizados previamente y generando frustración si no se consigue (Bi et al., 2024). Asimismo, el deporte excesivo puede suponer problemas físicos, como los esguinces, la falta de agilidad o los problemas musculares debido a la sobrecarga en el gimnasio; y estéticos, por la desproporción entre las distintas partes del cuerpo. Así que, lo que pudiera parecer una solución, acaba conllevando más problemas. (García y Peiró, 2012).

Se puede ver que la relación entre el deporte y la imagen corporal es compleja y tiene dos enfoques. El primero defiende que las personas que realizan deporte están más satisfechas con su imagen corporal. Esto se debe a que la actividad física les permite reducir la grasa corporal, acercarse al canon de belleza y que el resto de los compañeros les consideran físicamente

atractivos, lo cual supone un *feedback* positivo. Este *feedback* genera una autoestima más elevada y protege de posibles TCA. Por el contrario, el deporte podría tener efectos negativos, debido a la presión por tener un cuerpo específico para conseguir el mejor rendimiento deportivo a cualquier nivel, no solo en la élite. (Camacho et al., 2006).

Asimismo, Camacho et al. (2006) confirman que la imagen corporal depende en gran medida del deporte realizado. Los participantes de deportes de equipo son los que tienen la mejor imagen corporal, mientras que los que practican actividades fitness de carácter recreativo, como el aeróbic y la musculación, tienen las peores imágenes corporales.

3. RELEVANCIA DEL TEMA

La tecnología y las redes sociales cada vez están más presentes en nuestras vidas y en las de los jóvenes, quienes han nacido con ellas y empiezan a utilizarlas cada vez a edades más tempranas, sin poder en muchas ocasiones diferenciar lo real de lo virtual. Esto ha generado un gran debate público sobre los beneficios de su uso, pero también sobre los numerosos problemas y desafíos que conlleva (Del Prete y Redon, 2020).

Por esto, esta investigación intenta entender cómo afectan las redes sociales en la imagen corporal de los niños y preadolescentes para ver sus posibles efectos negativos y riesgos.

En primer lugar, la OMS (2020) define la adolescencia como “el período de crecimiento que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y 19 años”. Es por ello por lo que el objeto de estudio de nuestra investigación serán niños de 3º a 6º de Primaria, con edades comprendidas entre los 8 y los 12 años, y que se encuentran en la etapa de la adolescencia y la preadolescencia.

Por otro lado, es de suma importancia estudiarlo en estas edades debido a que la adolescencia es la etapa en la que se moldea la imagen corporal de las personas (Fioravanti et al., 2022) y donde existen más preocupaciones e inseguridades con el cuerpo (Fernandez et al., 2023), comparándose con las personas que ven a su alrededor. Además, es un periodo donde el desarrollo de la autoconciencia es muy rápido y donde su parte psicológica es “semiinfantil y semimadura”, lo cual vuelve vulnerable su autoestima física (Bi et al., 2024). Asimismo, las inseguridades se deben a los grandes cambios físicos, como el desarrollo sexual más visible en chicas; sociales, como el cambio de la familia por los iguales como grupo de referencia; y mentales, sintiéndose extraños y diferentes a los demás, lo cual les vuelve aún más vulnerables a los comentarios sobre su físico. Dichos cambios los experimentan durante esta etapa (Fernandez et al., 2023). Dependiendo de las imágenes y personas que les rodeen este desarrollo será positivo o negativo

(Fioravanti et al., 2022).

Cabe destacar, que otra de las razones por la que esta investigación es de gran importancia es debido al riesgo que generan las redes sociales en problemas de salud como la autoestima, la depresión y los trastornos alimenticios, que vienen provocados directamente por la imagen corporal. En primer lugar, la imagen corporal afecta a la autoestima de los niños desde muy pequeños, debido a que no son lo suficientemente maduros ni críticos para diferenciar qué es saludable y qué no lo es, dejándose influenciar fácilmente por todo lo que ven y escuchan (Fernandez et al., 2023). Por esto es muy importante que todo el mundo, en especial las familias y los docentes, conozcan este tema para poder ayudar a los más pequeños, convirtiéndose en factores protectores y dándoles herramientas que mejoren su autoestima y confianza (Tort-Nasarre, 2021).

Además, cuanto mayor sea la distorsión de su autoconcepto, es decir, cuando su autoimagen no encaje con la imagen corporal ideal, mayor será la insatisfacción, provocando una baja autoestima (Bi et al., 2024). Esto también se relaciona con los trastornos alimenticios, pues al intentar conseguir ese cuerpo deseado acaban cayendo en malos hábitos que provocan estos problemas de salud físicos y mentales (Fernandez et al., 2023). Otro aspecto destacable es que los adolescentes son más vulnerables que los adultos a este tipo de trastornos derivados de las distorsiones en la imagen corporal (Fernández et al., 2022).

Por otro lado, el 68% de los menores de 10 a 12 años tienen redes sociales (La Vanguardia, 2021), lo que supone que la mayoría de ellos tiene acceso a estos medios de comunicación y, por lo tanto, podrían estar afectando a la formación de su imagen corporal.

Es por todo esto que se debe prestar mucha atención a las imágenes que reciben los niños y preadolescentes por los medios de comunicación y por las redes sociales desde pequeños. Para que así, estas imágenes no afecten a la autoestima o a otros aspectos.

Por último, para saber cómo ayudarles es necesario realizar investigaciones como esta para conocer cómo están afectando las redes sociales y así poder proponer intervenciones que ayuden a los niños y adolescentes a tener un mejor ajuste psicológico.

4. METODOLOGÍA

4.1. Muestra

El tamaño de la muestra en esta investigación está formado por 111 estudiantes con edades comprendidas entre los 8 y los 12 años. Los estudiantes pertenecen a diferentes centros de educación infantil y primaria de la comunidad autónoma de Cantabria. Todos los alumnos decidieron participar de manera voluntaria, con el consentimiento parental, en la investigación realizada para profundizar en el conocimiento de la imagen corporal de los preadolescentes y su posible relación con las redes sociales.

Esta muestra es similar al resto de la población adolescente y preadolescente de España, por lo que los resultados podrían extrapolarse y servir de referencia, en condiciones normales, para todos los jóvenes del país de estas edades.

4.2. Procedimiento

En cuanto al procedimiento, tras hablar con varios centros, finalmente los centros seleccionados fueron: CEIP Pancho Cossío y CEIP Fuente Salín. Dichos centros se encuentran en el oeste de Cantabria, uno en Torrelavega y otro en Pesués. Además, todos son centros públicos.

El primer paso para poder llevar a cabo la recogida de datos fue obtener la aprobación de la dirección de los diferentes centros en los que estábamos interesados en realizar la investigación. A continuación, se envió toda la documentación necesaria al Comité de ética de la Universidad de Cantabria, quien dio una valoración positiva a la investigación, permitiendo la recogida de información. El último paso antes de poder llevar a cabo la recogida de datos fue enviar a los centros la carta informativa y la autorización. Los centros distribuyeron dicha autorización entre los padres, madres y tutores legales de los alumnos, para así tener su consentimiento para que sus hijos participasen en la investigación.

Una vez acordado el día y la hora con los distintos centros, se inició la recogida de datos. De esta se encargaron dos personas (la alumna y el tutor del TFG), las cuales se coordinaron para evitar diferencias que pudiesen afectar a los resultados obtenidos.

Antes de comenzar con la recogida de datos, se habló con los participantes para explicarles lo que iban a tener que hacer, insistiendo en la honestidad de las respuestas y el anonimato de las mismas. Asimismo, tanto el instrumento como el cuestionario se leyeron primero en voz alta para resolver posibles dudas que pudiesen afectar a los resultados. Cabe destacar que se dio la posibilidad de preguntar las dudas que fueran surgiendo durante la realización de la evaluación.

Por otro lado, el orden seguido en la recogida de datos fue el siguiente: primero, el Cuestionario Multidimensional de Autorelaciones Corporales para jóvenes adolescentes y preadolescentes españoles (MBSRQ-SA-a) y después el instrumento sobre la imagen corporal y las redes sociales. Cabe destacar que para rellenar ambos cuestionarios se les proporcionó todo el tiempo necesario, variando entre 20 y 30 minutos, dependiendo de la edad del participante.

En total para la recogida de datos se necesitaron 4 horas aproximadamente en cada centro.

4.3. Instrumentos de recogida de datos

Para recoger toda la información necesaria para llevar a cabo la investigación se utilizaron los siguientes instrumentos:

4.3.1. Instrumento imagen corporal

Este instrumento se ha diseñado específicamente para esta investigación, con la ayuda del tutor del TFG y con la colaboración de una profesora/ investigadora de la Universidad de Oviedo.

La elaboración de dicho instrumento se inició con una batería de posibles

preguntas, de las cuales se seleccionaron las más interesantes y significativas para la investigación. Finalmente, se elaboró el documento definitivo con el formato y lenguaje más adecuado para evitar posibles equivocaciones y facilitar la comprensión del alumnado participante en la investigación. Para asegurarnos de haber redactado de manera sencilla las preguntas, se pidió la colaboración de diferentes niños, quienes no tuvieron dificultades para contestar el instrumento, tardando 10 minutos aproximadamente.

En cuanto al objetivo, este instrumento busca profundizar en la imagen corporal de los adolescentes de entre 8 y 12 años, relacionándola con el uso y exposición a las redes sociales.

4.3.2. Cuestionario Multidimensional de Autorelaciones Corporales para jóvenes adolescentes y preadolescentes españoles (MBSRQ-SA-a) de 9 a 16 años

Este cuestionario es una adaptación para la población preadolescente y adolescente española del *Multidimensional Body Self Relations Questionnaire* (MBSRQ). Esta adaptación permite pasar de los 45 ítems que tiene el test original a 20 ítems, lo cual se ha demostrado que es lo que más se ajusta a los jóvenes españoles (Fernandez et al., 2022), teniendo niveles satisfactorios de confiabilidad (Fernandez et al., 2023). Estos están clasificados en 4 factores diferentes: la satisfacción con la apariencia física, compuesto por 6 ítems; la preocupación por la apariencia, formado por 4 ítems; la preocupación sobre la enfermedad, compuesto por 3 ítems; y la preocupación por la forma física, formado por 7 ítems. Asimismo, cada pregunta se responde con una escala de 5 puntos que va desde muy en desacuerdo hasta muy de acuerdo. La medición de estos factores se interpreta de manera que, a mayor puntuación, más positiva será la evaluación de su imagen corporal.

Por otro lado, aparte de estos 4 factores el test evalúa la imagen corporal desde tres dimensiones diferentes: la evaluativa, la cognitiva y la conductual.

4.4. *Diseño y análisis de datos*

Se realizó una investigación cuantitativa y no experimental para llevar a cabo el presente estudio en el que se realizó un análisis descriptivo de las variables y un análisis de diferencia de medias entre las variables del cuestionario y cuatro factores que se han obtenido mediante un análisis factorial de los 20 ítems que componen el MBSRQ-SA-a. La puntuación media de los cuatro factores oscila entre 1 y 5. Estos factores son:

Factor 1: la satisfacción con la apariencia.

Factor 2: la preocupación con la apariencia.

Factor 3: la preocupación por la enfermedad.

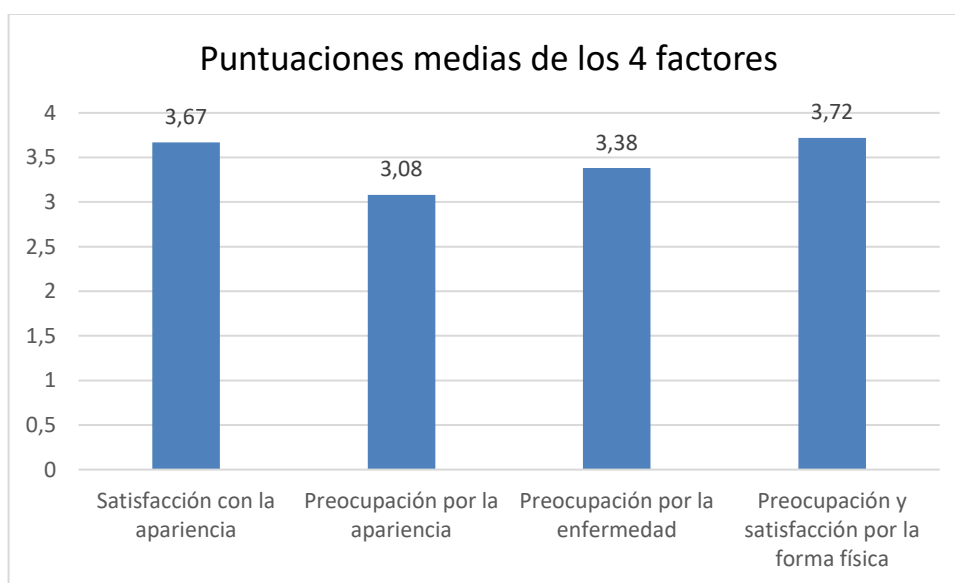
Factor 4: la preocupación/ satisfacción por la forma física.

Para el análisis de datos se utilizó la base de datos IBM SPSS Statistics 21.

5. RESULTADOS

Como se puede observar en el gráfico 1, las puntuaciones medias en los 4 factores son relativamente altas. Cabe destacar la preocupación por la satisfacción de los escolares por la forma física y la preocupación por la enfermedad. Asimismo, se observa que la muestra de escolares está satisfecha con su apariencia física.

Gráfico 1



En la tabla 1 del anexo 1 se puede observar la diferencia de medias con respecto a la edad, el género y las diferentes variables del cuestionario con los 4 factores.

Con respecto a la edad, los niños de 8 a 10 años están más preocupados por la apariencia, la enfermedad y la forma física y están más satisfechos con la apariencia y la forma física. Asimismo, la preocupación por la apariencia física es mayor en las niñas que en los niños.

El 23,6% de los participantes dijeron que les gustaría parecerse a otra persona y “querer cambiar algo de tu cuerpo” está directamente relacionado con una menor satisfacción con la apariencia física (factor 1). En relación con la pregunta “¿te realizarías una operación estética en el futuro?”, solo el 9% de la muestra lo haría, estando estos niños menos satisfechos con su apariencia

física, más preocupadas con su apariencia física y más preocupadas por la enfermedad.

Relacionado con lo anterior, el 29,4% compara su cuerpo con el de otra persona, fundamentalmente con amigos (78%) y en segundo lugar con influencers (18%). Además, los niños que comparan su cuerpo con el de otra persona están más preocupados con su apariencia física, frente a los que no lo hacen. Aquí no aparecen diferencias en cuanto al género.

En cuanto a la pregunta que hace referencia a si tener un buen físico es importante para ser aceptado por los demás, los que lo piensan (37%) están más preocupados por su apariencia física (factor 2) y no existen diferencias en cuanto al género. Asimismo, los niños priorizan ser simpático, y no tanto aspectos relacionados con el físico, para ser popular y tener muchos amigos.

Gráfico 2



Por otro lado, los niños y niñas que creen que hay un físico ideal en las chicas están más preocupados/ satisfechos con su forma física (factor 4). Mientras que los que creen que hay un físico ideal en chicos están menos satisfechos con su apariencia física (factor 1) y más preocupados/satisfechos con su forma físico (factor 4). Esta diferencia de medias en el factor 4 es mayor en los chicos que en las chicas. Cabe destacar que los participantes consideran que sí hay un físico ideal en los chicos, mientras que no en las chicas, lo que llama la atención por no ser lo esperable.

Por otro lado, los ejemplos que han dado los escolares sobre personas que tienen un físico ideal son los siguiente. En el caso de las mujeres se centran en cantantes, actrices, deportistas y tiktokers como Shakira, Aitana, Alexia Putellas y Emma Watson. En cuanto a los niños, destacan a futbolistas, cantantes y boxeadores como Messi, Michael Jackson y Topuria.

El 41% de la muestra cree que la apariencia física hace que uno se sienta mejor o peor en su vida diaria (gráfico 2). Además, los niños que lo creen están más preocupados por la apariencia física (factor 2) y por la enfermedad (factor 3). Tal y como se observa en el gráfico 4, las razones por las que se sienten mejor o peor en su vida tienen que ver con aspectos relacionados con su cuerpo y físico.

Gráfico 3

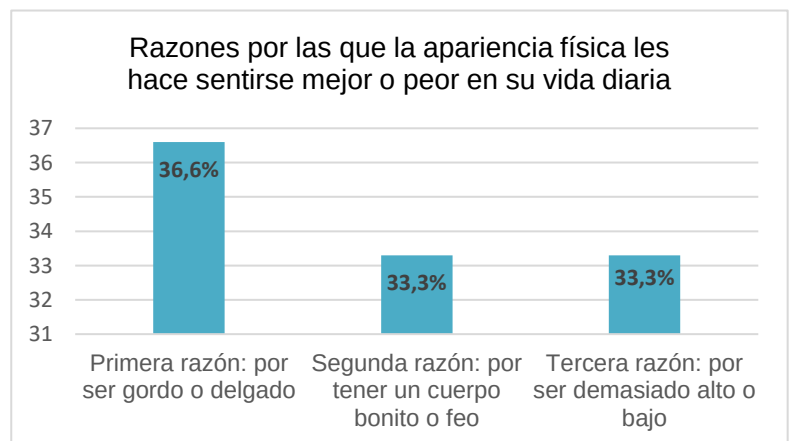
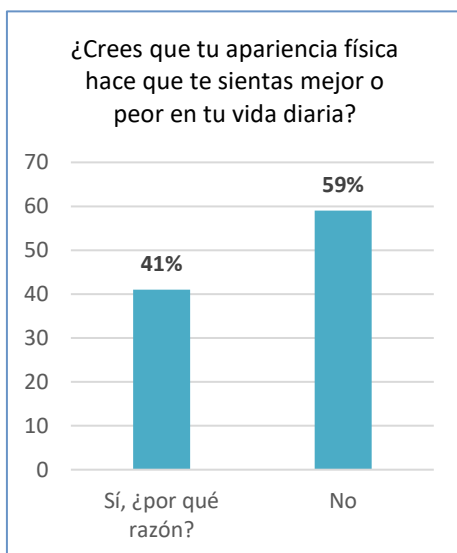


Gráfico 4

En cuanto a hacer dieta, el 66,1% de la muestra considera que la dieta es necesaria para tener un buen físico, lo cual les hace estar más preocupados/ satisfechos por su forma física (factor 4), mientras que no encontramos diferencias significativas con el factor 1 (satisfacción con la apariencia física) y 2 (preocupación por la apariencia física). Asimismo, hay más niños (62,5%) que niñas (37,5%) que consideran que hacer dieta es necesario para tener un buen físico ($p=0.001$). Además, los que han hecho dieta en algún momento de su vida (40%) están más preocupados por la enfermedad (factor 3). No se han

encontrado diferencias entre el género y la realización de una dieta. En el gráfico 5 se muestran las razones por las que los niños han realizado una dieta.

Gráfico 5

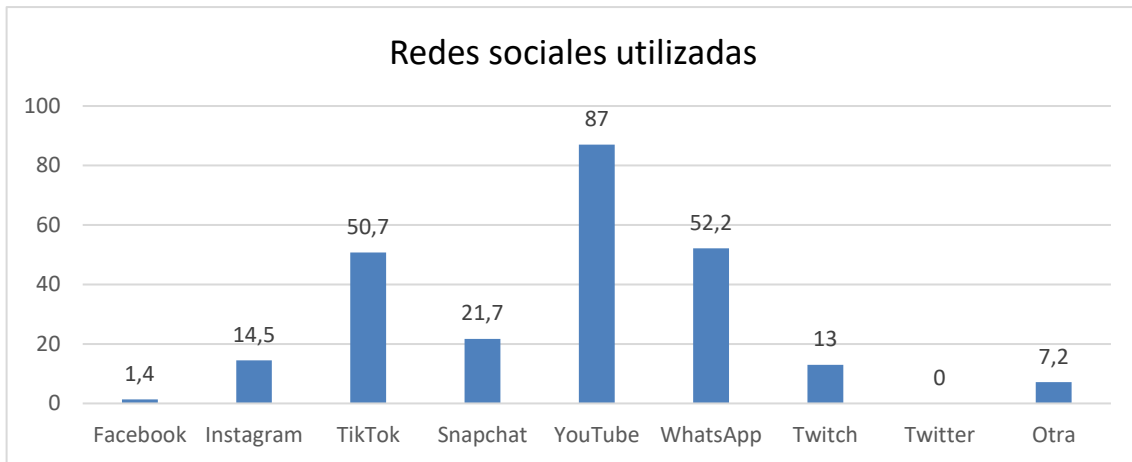


En cuanto a la relación entre las redes sociales y la imagen corporal se han encontrados los siguientes resultados.

En primer lugar, el 49% de la muestra no tiene móvil propio, de los cuales el 42,2% utiliza el móvil de otra persona, generalmente el de sus padres (92%) y en algunos casos el de un compañero de clase, amigo u otro familiar.

En segundo lugar, el 63% utiliza las redes sociales, no apareciendo diferencias en cuanto al género y la edad. En cuanto a tipo de red social que utilizan, la mayoría utiliza YouTube, TikTok y WhatsApp. Cabe destacar que los que únicamente los que utilizan TikTok están menos satisfechos con su apariencia física (factor 1) y los que tiene Snapchat están más preocupados por su apariencia física (factor 2). No se han encontrado diferencias significativas en relación con el resto de las redes sociales y los diferentes factores. En cambio, cuando se les pregunta “¿Crees que las redes sociales afectan a cómo te sientes con tu cuerpo?” no se encuentran diferencias en relación con los 4 factores.

Gráfico 6



Como se observa en el gráfico 7 la mayoría de los niños utilizan las redes sociales para jugar, contactar con amigos o familiares o buscar información. Mientras que muy pocos las usan para ver el físico de otras personas.

Gráfico 7



Por otro lado, el 19% de los niños publican fotografías y vídeos en las redes sociales y los que lo hacen están menos satisfechos con la apariencia física (factor 1), aunque está en el límite de la significación estadística. En este sentido, no se han encontrado diferencias con respecto al género. También se ha visto que los que sienten la necesidad de hacerse una foto perfecta cuando

vian para subirla a redes sociales (13%), están más preocupados por su apariencia física (factor 2) y por su forma física (factor 4). Además, el 14% que afirma evitar salir en las fotos por culpa de su cuerpo o cara, están menos satisfechos con su apariencia física (factor 1) y tampoco se han encontrado diferencias por género.

Además, un 14,5% afirma que las redes sociales afectan a cómo se sienten con su cuerpo y un 19,4% que ver fotos les hace sentirse mejor o peor con su físico. Aunque las diferencias no sean estadísticamente significativas, los niños y niñas que se sienten mejor o peor con su físico tras ver fotos de otras personas están más preocupados por su apariencia física (factor 2).

Cuando les preguntamos si les importa la cantidad de me gustas que tengan sus fotos y/o la cantidad de seguidores, un 14% afirman que sí. Sin embargo, no se han encontrado diferencias significativas en relación con los factores. Cabe destacar que a un 20% les afectan los comentarios que la gente pueda hacer sobre su físico en las redes sociales y estos están menos satisfechos con su apariencia física (factor 1). Cuando se les pregunta si han recibido comentarios positivos o negativos de su físico en las redes sociales, el 15% afirma que sí y están menos satisfechos por su apariencia física (factor 1) y, así mismo, más preocupados por su apariencia física (factor 2). En cambio, encontramos un mayor porcentaje de escolares que han recibido de la gente comentarios positivos o negativos de su físico, al margen de las redes sociales (29%), que les hace estar más preocupados por su apariencia física (factor 2).

En otro orden de cosas, a la pregunta “¿Quién crees que se preocupa más por su físico en las redes sociales: los chicos o las chicas?” no se han encontrado diferencias estadísticamente significativas en relación con los 4 factores, pero en cuanto al género 47 chicos que respondieron a la pregunta, 20 consideran que las chicas se preocupan más y 27 que los chicos. Sin embargo, de las 42 chicas que contestaron, 36 dice que son las chicas las que se preocupan más y solo 6 opina que los chicos.

Cabe destacar que aquellos niños o niñas, cuyos padres les limitan el

tiempo de uso de dispositivos electrónicos (70,4%), están más preocupados por su apariencia física (factor 2). Aquí no se han encontrado diferencias en cuanto a la edad y el género. Sí es importante reseñar aquí que el 94,5% prefiere hablar en persona frente al 5,5% que prefiere hacerlo de forma online.

Por último, en esta investigación también se les ha preguntado por el mayor acuerdo o desacuerdo en relación con el esfuerzo personal por mantener el peso o cuidar el cuerpo y tener una buena imagen corporal para ser atractivo o aceptado por los demás. Y se ha visto que aquellos escolares que están más satisfechos con la apariencia física se esfuerzan más en cuidar su cuerpo para tener una buena salud física y bienestar ($r=0.234$; $p=0.017$), los que están más preocupados por la apariencia física se esfuerzan más por mantener el peso controlado ($r=0.342$; $p=0.000$), se esfuerzan también más por cuidar su cuerpo para tener una buena salud física y bienestar ($r=0.361$; $p=0.000$), se esfuerzan más en tener una buena imagen corporal para ser atractivos para los demás ($r=0.443$; $p=0.000$) y se esfuerzan más en tener una buena imagen corporal para ser aceptados por los demás ($r=0.330$; $p=0.000$). Los alumnos que están más preocupados por la enfermedad se esfuerzan más por mantener su peso controlado ($r=0.240$; $p=0.012$) y se esfuerzan más en cuidar su cuerpo para tener una buena salud física y bienestar ($r=0.242$; $p=0.011$). Finalmente, los que están más preocupados y satisfechos por la forma física se esfuerzan más por mantener su peso controlado ($r=0.531$; $p=0.000$), se esfuerzan más en cuidar su cuerpo para tener una buena salud física y bienestar ($r=0.512$; $p=0.000$), se esfuerzan más en tener una buena imagen corporal para ser atractivo para los demás ($r=0.456$; $p=0.000$) y se esfuerza más en tener una buena imagen corporal para ser aceptado por los demás ($r=0.358$; $p=0.000$).

6. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Como se ha visto, los niños están satisfechos con su apariencia física, pero se observa cierta preocupación por la enfermedad y la forma física.

Los resultados han mostrado que los escolares que comparan su físico con el de otras personas se preocupan más por su apariencia física. Esto es uno de los mecanismos de la teoría de la insatisfacción de Thompson et al. (1999, citado en Fioravanti et al., 2022). Este autor dice que este mecanismo afecta a la relación entre la insatisfacción y las redes sociales, ya que se comparan con los cuerpos idealizados que aparecen en ellas. Sin embargo, la investigación ha permitido ver que la gran mayoría de los niños se comparan con sus amigos. Por lo tanto, en estas edades, quizás las redes sociales no influyen de manera decisiva en la construcción de la imagen corporal.

En cuanto a la internalización de los ideales de belleza de personas que ven en las redes, los resultados de esta investigación muestran que el físico ideal de chicos y chicas encaja con los propuestos por diversos autores como Muñoz y Gómez (2023), quienes dicen que la delgadez es el ideal en las chicas y la musculatura el ideal en los chicos. Así, la mayoría de la muestra elige a actrices, cantantes y deportistas delgadas (Shakira, Alexia Putellas y Emma Watson) como el cuerpo ideal de una mujer, mientras que seleccionan a deportistas (Messi y Mike Tyson) como el físico ideal de un hombre.

En relación con esto, el no encajar en el ideal de belleza de las redes puede hacer que las personas se planteen opciones como las operaciones y las dietas para modificar su físico y poder encajar en la sociedad. Asimismo, esto mejoraría su satisfacción con la apariencia. Sin embargo, en esta muestra, muy pocos se plantean realizarse alguna operación estética. Quizás, la corta edad de los escolares hace que todavía no se planteen este tipo de cuestiones.

En cuanto a las dietas, vemos que la mayoría de los niños y niñas que han realizado dieta ha sido para mejorar la salud. Esto se confirma porque se ha encontrado una relación entre hacer dieta y una mayor preocupación por la

enfermedad. El hecho de que un gran número de niños de esta muestra hayan realizado dieta podría deberse a la influencia de padres y médicos que recalcan la importancia de la alimentación para tener una buena salud. Además, la preocupación por la enfermedad ha sido una variable que aparece relacionada con diferentes aspectos de la imagen corporal. Algunos autores como Muñoz y Gómez (2023) han encontrado diferencias en cuanto al género y la realización de dietas, siendo las niñas quienes realizan más dietas que los niños. Sin embargo, en esta investigación no hemos encontrado diferencias en cuanto al género. Bien es cierto que muchos de estos estudios están realizados con muestras de adolescentes, lo que podría marcar la diferencias con respecto a este estudio, en el que la muestra está formada por preadolescentes.

Por otro lado, la edición de fotografías es una técnica muy utilizada para eliminar las inseguridades del físico (Muñoz y Gómez, 2023), sin la necesidad de hacer cambios reales, como sucede con las operaciones. Esta investigación ha mostrado que los niños no utilizan apenas este recurso y que, por lo tanto, seguramente es una técnica utilizada en la etapa de la adolescencia.

Como se ha mencionado, la mayoría de los niños comparan su físico con sus amigos, es decir, con su grupo de iguales. Esto era esperable porque durante la preadolescencia los amigos comparten el papel de la familia en la socialización (Martínez, 2013) y buscan identificarse con sus iguales para poder autodefinirse (Del Prete y Redon, 2020). En este sentido, como aspecto interesante, cabe destacar que algunos niños creen que su físico es importante para que sus iguales les acepten. Además, estos mismos niños puntúan más alto en el factor relacionado con la preocupación por la apariencia física. Pese a esto, no debemos olvidar que un alto porcentaje de la muestra opina que ser simpático es un rasgo fundamental para tener amigos y ser popular. Por lo tanto, y a pesar de que a un gran número de niños les importa el físico para su aceptación social, la imagen corporal a estas edades no desempeña un papel importante en el proceso de socialización.

Asimismo, durante el proceso de socialización, las personas asumen determinados roles de género en relación con el aspecto físico (Naame, 2021),

siendo el de las mujeres tener que estar delgadas, lo cual les genera una gran presión social, mayor que la que sufren los hombres (Muñoz y Gómez, 2023). Sin embargo, cuando les preguntamos a los escolares de esta muestra quién se preocupa más por su físico en las redes sociales, son las niñas las que afirman que es el género femenino el que se preocupa más, mientras que en el género masculino la mitad opina que las niñas y la otra mitad que los niños.

Por otro lado, vemos que no hay relación entre tener móvil propio y redes sociales con los cuatro factores. Pero sí encontramos esta relación con determinadas redes. Por lo tanto, no está afectando el hecho de tener o no redes, sino el contenido que se ve en ellas y para qué las utilizan. Por ejemplo, TikTok y Snapchat, plataformas más centradas en el físico y los filtros de edición, son las que generan una mayor preocupación por la apariencia física en los niños de esta muestra. En cambio, tanto los niños como las niñas de esta muestra no son conscientes de esto, ya que no encontramos relación entre los factores y la pregunta “¿crees que las redes sociales afectan a cómo te sienten con tu cuerpo?”.

Por otro lado, el porcentaje de la muestra que se siente mejor o peor con su cuerpo tras ver fotografías en las redes no es muy alto, pero los que contestan que les afecta, se sienten más preocupados por su apariencia física. Esto también aparece en otros estudios (Fioravanti, 2020).

Un aspecto importante en relación con la construcción de la imagen corporal es la falta de supervisión por parte de las familias, quienes no controlan lo que los niños ven. Esta falta de supervisión permite que las redes sociales sean un lugar en el que los niños pueden ser más autónomos (Del Prete y Redon, 2020), facilitándoles la tarea de relacionarse con personas más afines a ellos, con las que pueden hablar en cualquier momento y lugar. Sin embargo, aunque sea más sencillo, la investigación demuestra que siguen prefiriendo hablar en persona que de manera online. Cabe destacar que los padres limitan el tiempo de uso de las redes y saben que sus hijos las utilizan.

Otra de los aspectos que se ha visto en la investigación es que los niños

usan una gran multitud de redes, cuando estas tienen una edad mínima de acceso (Del Prete y Redon, 2020) que no se está cumpliendo.

Finalmente, Naame (2021) afirma que las películas de Disney afectan a la construcción de la identidad de los niños y promueven los ideales de belleza sociales. Aunque algunos niños respondieron que les gustaría parecerse a princesas y héroes de Disney, un gran porcentaje recalcó que no quería parecerse a ningún personaje porque se sienten bien con su cuerpo. Teniendo en cuenta que en otras preguntas del cuestionario tampoco aparece la presencia de personajes Disney, se puede decir que ha disminuido la influencia que ejercía sobre los niños, influyendo actualmente más sus amigos o influencers. Asimismo, el movimiento *body positive* puede estar ayudando a los niños a aceptar su cuerpo y a no tener la necesidad de parecerse a alguien.

En definitiva, este estudio pone de relieve que a estas edades los niños muestran cierta preocupación por la apariencia y la forma física, así como por la enfermedad. Sin embargo, parece que todavía a estas edades las redes sociales no ejercen una influencia decisiva en la construcción de la imagen corporal. Por lo tanto, es menester destacar que la educación en la etapa de Primaria en relación con el desarrollo físico es muy importante y fundamental para que los niños tengan ciertos criterios sobre su cuerpo y no se dejen influenciar por las redes sociales. Además, se encuentran en una etapa sensible de su desarrollo que marcará el desarrollo posterior en la adolescencia.

BIBLIOGRAFÍA

- Bi, X., Liang, Q., Jiang, G., Deng, M., Cui, H. y Ma, Y. (2024). The cost of the perfect body: influence mechanism of internalization of media appearance ideals on eating disorder tendencies in adolescents. *BMC Psychology*. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01619-7>
- Camacho, M.J., Fernández, E. y Rodríguez, M. (2006). Imagen corporal y práctica de actividad física en las chicas adolescentes: Incidencia de la modalidad deportiva. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*. 3 (2), 1-19. <http://www.cafyd.com/REVISTA/art1n3a06.pdf>
- Calvillo Ríos, C. A. y Jasso Velázquez, D. (2018). Las redes sociales, sus efectos psicológicos consecuencia en la salud mental. *Alternativas Cubanas en Psicología*, 6(18). Disponible en <file:///C:/Users/aadelprete/Downloads/10-las-redes-sociales-y-sus-efectos-calvilloc-jassod.pdf>
- Castaño, C. (2015). Construir y comunicar un “nosotras” feminista desde los medios sociales: Una reflexión acerca del “feminismo del hashtag”. *Commons. Revista de Comunicación y Ciudadanía Digital*, 4(2).
- Chesney, E., Goodwin, G. M., & Fazel, S. (2014). Risks of all-cause and suicide mortality in mental disorders: a meta-review. *World psychiatry: official journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 13(2), 153–160. <https://doi.org/10.1002/wps.20128>
- Cohen, R., Newton-John, T. y Slater, A. (2021). El caso de la positividad corporal en las redes sociales: Perspectivas sobre los avances actuales y las direcciones futuras. *Revista de Psicología de la Salud*. 2365-2373. <https://www-webofscience-com.unican.idm.oclc.org/wos/alldb/full-record/WOS:000523880400001>
- Del Prete, A., y Redon Pantoja, S. (2020). Las redes sociales on-line: Espacios de socialización y definición de identidad. *Psicoperspectivas*, 19(1), 86-96.

https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-69242020000100086

- Farfán, F. D. L. L. L. (2021). "A través del espejo": las representaciones sociales del cuerpo en los adolescentes. *Representaciones Sociales e Imaginarios Colectivos del Género, el Cuerpo y la Sexualidad*, 146-172.
- Fernández, M. P., Coballes, S., San Pedro, B., Martín, D., Labra, J., González, C., & Herrero, J. (2022). Adaptation of the Multidimensional Body Self Relations Questionnaire for Young People Between 9 and 16 Years old. *Psicothema*, 34(3), 479-487. <https://doi.org/10.7334/psicothema2022.19>
- Fernández, P.; Labra, J.A.; Méndez, M.T.; González, C.; Coballes, S.; Souto-Gestal, A. (2023). The Moderating Effect of Sex and Age on the Pattern of Body Image by Pre-Adolescents and Adolescents and Its Relationship with the Time They Spend Doing Sports. *Sustainability*. <https://doi.org/10.3390/su151310061>
- Fioravanti, G., Bocci Benucci, S., Ceragioli, G., Casale, S. (2022). How the Exposure to Beauty Ideals on Social Networking Sites Influences Body Image: A Systematic Review of Experimental Studies. *Adolescent Res Rev* 7, 419–458 (2022). <https://doi.org/10.1007/s40894-022-00179-4>
- García, Y. C. y Peiró, C. F. (2012). Influencia de los modelos publicitarios en la adolescencia: anorexia y vigorexia. *Revista de Sociología de la Educación-RASE*, 5(2), 122-137. <https://eari.uv.es/index.php/RASE/article/view/8313/7906>
- Gértrudix, M., Borges, E. y García, F. (2017). Redes sociales y jóvenes en la era algorítmica. *Telos*, 107, 62-70.
- Gualdi-Russo, E., Rinaldo, N. y Zaccagni, L. (2022). Physical Activity and Body Image Perception in Adolescents: A Systematic Review. *International Journal Environmental Research and Public Health*. <https://doi.org/10.3390/ijerph192013190>

- Holmqvist, K. y Frisén, A. (2012). "I bet they aren't that perfect in reality:" Appearance ideals viewed from the perspective of adolescents with a positive body image. *Body Image*, 9, 388–395.
- Lang, C., & Barton, H. (2015). Just untag it: Exploring the management of undesirable Facebook photos. *Computers in Human Behavior*, 43, 147-155.
- La Vanguardia. (8 de febrero de 2021). El 68% de los menores de 10 a 12 años tiene redes sociales y el 12,5% acepta solicitudes de amistad sin conocer. <https://www.lavanguardia.com/local/valencia/20210208/6230754/68-menores-10-12-anos-redes-sociales-12-5-acepta-solicitudes-amistad-conocer.html>
- Ley 41/2002, de 14 de noviembre, básica reguladora de la autonomía del paciente y de derechos y obligaciones en materia de información y documentación clínica. Boletín Oficial del Estado, 274, de 15 de noviembre de 2002. <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2002-22188>
- Martínez, B. (2013). El mundo social del adolescente: amistades y pareja. Los problemas en la adolescencia: respuestas y sugerencias para padres y educadores, 71-96. https://www.researchgate.net/publication/260479149_Martinez_B_2013_El_mundo_social_del_adolescente_amistades_y_pareja_En_E_Estevez_coord_Los_problemas_en_la_adolescencia_respuestas_y_sugerencias_para_padres_y_educadores_Madrid_Sintesis
- Muñoz Parralo, M. y Gómez Bujedo, J. (2023). Efecto de la exposición a fotos editadas de Instagram en la imagen corporal: una replicación sistemática en jóvenes universitarias españolas. *Análisis y Modificación de Conducta*, Vol. 49, Nº 179, 33-51. <https://dx.doi.org/10.33776/amc.v49i179.757>
- Naame, M. F. (2021). *El estereotipo Princesa Disney y su influencia en la*

socialización primaria de las niñas. [TFG]. Universidad de Belgrano.
<http://repositorio.ub.edu.ar/handle/123456789/9328>

Organización Mundial de la Salud. (2020). *¿Qué es la adolescencia?*
<https://www.unicef.org/uruguay/crianza/adolescencia/que-es-la-adolescencia>

Portillo Fernández, J. (2016). Planos de realidad, identidad virtual y discurso en las redes sociales. *Logos (La Serena)*, 26(1), 51-63.

Real Academia Española. (s.f.). Autoconcepto. En Diccionario de la lengua española. Recuperado en 4 de febrero de 2024, de
<https://dle.rae.es/autoconcepto>

Real Academia Española. (s.f.). Autoestima. En Diccionario de la lengua española. Recuperado en 28 de marzo de 2024, de
<https://dle.rae.es/autoestima>

Real Academia Española. (s.f.). Red social. En Diccionario de la lengua española. Recuperado en 18 de marzo de 2024, de
<https://dpej.rae.es/lema/red-social>

Solis-Espinoza, M., Mancilla-Díaz J.M., & Vázquez-Arévalo, R. (2022). Suicidio: autolesión e insatisfacción corporal en adolescentes. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 22(1), 1-15.
<https://revistas.unbosque.edu.co/index.php/CHP>

Tort-Nasarre, G., Pollina Pocallet, M. y Artigues-Barberà, E. (2021) The Meaning and Factors That Influence the Concept of Body Image: Systematic Review and Meta-Ethnography from the Perspectives of Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. <https://www.mdpi.com/journal/ijerph>

Turkle, S. (2011). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. Basic Books.

ANEXOS

ANEXO 1: tabla 1

Edad (factor 2)	Media	Desviación típica
8 a 10 años	3,24*	1,05
11 a 12 años	2,83*	0,84
Edad (factor 3)		
8 a 10 años	3,55*	0,76
11 a 12 años	3,30*	1,10
Edad (factor 4)		
8 a 10 años	3,83*	0,67
11 a 12 años	3,54*	0,64
Género (factor 2)		
Masculino	2,83**	0,92
Femenino	3,38**	0,99
¿Cambiarías algo de tu cuerpo? (factor 1)		
No	3,81**	0,57
Sí	3,41**	0,86
¿Te gustaría hacerte alguna operación estética cuando seas mayor? (Factor 1)		
No	3,73*	0,65
Sí	3,15*	1,03
¿Te gustaría hacerte alguna operación estética cuando seas mayor? (Factor 2)		
No	3,02*	1,00
Sí	3,65*	0,68
¿Te gustaría hacerte alguna operación estética cuando seas mayor? (Factor 3)		
No	3,32**	0,95
Sí	3,93**	0,44
¿Crees que hay un físico ideal en las chicas? (factor 4)		
No	3,64*	0,67
Sí	3,96*	0,62
¿Crees que hay un físico ideal en los chicos? (factor 1)		
No	3,77*	0,61
Sí	3,36*	0,92
¿Crees que hay un físico ideal en los chicos? (factor 4)		
No	3,62**	0,67
Sí	3,99**	0,61
¿Crees que tu apariencia física hace que te sientas mejor o peor en tu vida diaria? (factor 2)		

No	2,90*	0,94
Sí	3,34*	1,03
¿Crees que tu apariencia física hace que te sientas mejor o peor en tu vida diaria? (factor 3)		
No	3,22*	0,89
Sí	3,65*	0,91
¿Crees que hacer dieta es necesario para tener un buen físico? (factor 4)		
Sí	3,85**	0,61
No	3,42**	0,71
¿Has hecho dieta en algún momento de tu vida? (factor 3)		
No	3,22*	0,93
Sí	3,60*	0,90
¿Alguna vez has comparado tu cuerpo con el de otra persona? (factor 2)		
No	2,84***	0,92
Sí	3,66***	0,92
¿Quiero tener un buen físico para que me acepten mejor? (factor 2)		
Sí	3,37*	0,84
No	2,90*	1,03
¿Tienes TikTok? (factor 1)		
No	3,82*	0,61
Sí	3,43*	0,89
¿Tienes Snapchat? (factor 2)		
No	3,06*	1,02
Sí	3,63*	0,94
¿Sueles publicar fotos o vídeos en tus redes sociales? (factor 1)		
No	3,75	0,62
Sí	3,38	0,92
¿Alguna vez has evitado salir en las fotos o vídeos por culpa de tu cuerpo o cara? (factor 1)		
Sí	3,31	1,11
No	3,74	0,61
¿Te afectan los comentarios que la gente pueda hacer sobre tu físico en las redes sociales? (factor 1)		
Sí	3,34*	0,94
No	3,77*	0,60
¿Has recibido comentario positivos o negativos de tu físico en las redes sociales? (factor 1)		
No	3,74*	0,61
Sí	3,34*	1,10

¿Has recibido comentario positivos o negativos de tu físico en las redes sociales? (factor 2)		
No	2,99*	0,97
Sí	3,52*	0,95
¿Has recibido de la gente comentarios positivos o negativos de tu físico? (factor 2)		
No	2,92*	0,93
Sí	3,42*	1,03
¿Limitan tus padres el tiempo que puedes usar el móvil, ordenador o tablet? (factor 2)		
Sí	3,19*	0,99
No	2,74*	0,92
¿Te sientes mejor o peor con tu físico tras ver fotos o vídeos de otras personas en las redes sociales? (factor 2)		
No	3,00	0,97
Sí	3,45	0,97
Cuando viajas ¿sientes la necesidad de hacer una foto perfecta de ti para subirla a redes sociales? (factor 2)		
Sí	3,81*	0,98
No	2,98*	0,95
Cuando viajas ¿sientes la necesidad de hacer una foto perfecta de ti para subirla a redes sociales? (factor 4)		
Sí	4,05	0,60
No	3,68	0,65

ANEXO 2

Cuestionario Multidimensional de Autorelaciones Corporales para jóvenes adolescentes y preadolescentes españoles (MBSRQ-SA-a)

Instrucciones.					
A continuación, te presentamos una serie de frases acerca de cómo pensamos, cómo sentimos y de cómo nos comportamos. Lee cada una de ellas con atención. Te pedimos que nos digas con la mayor sinceridad posible si las siguientes frases se ajustan a ti. Para ello marca una cruz en las casillas a la derecha de la frase, de la siguiente manera: Nada de acuerdo Poco de acuerdo Me da igual Bastante de acuerdo. Muy de acuerdo La respuesta es absolutamente anónima. Si hay alguna pregunta que no entiendas, puedes levantar la mano y trataremos de ayudarte.					
	Nada	Poco	Me da igual	Bastante	Mucho
Para mí es importante tener mucha fuerza					
	Nada	Poco	Me da igual	Bastante	Mucho
Mi cuerpo es atractivo					
	Nada	Poco	Me da igual	Bastante	Mucho
Me gusta mi aspecto tal y como es					
	Nada	Poco	Me da igual	Bastante	Mucho
Compruebo mi aspecto en un espejo siempre que puedo					
	Nada	Poco	Me da igual	Bastante	Mucho
Antes de salir invierto mucho tiempo en arreglarme					
	Nada	Poco	Me da igual	Bastante	Mucho
Tengo una buena capacidad de resistencia física (piensa en las actividades deportivas)					
	Nada	Poco	Me da igual	Bastante	Mucho
Casi todo el mundo me considera guapo/a					
	Nada	Poco	Me da igual	Bastante	Mucho
Estar en forma es una prioridad en mi vida					
	Nada	Poco	Me da igual	Bastante	Mucho
Hago cosas que aumenten mi fuerza física					
	Nada	Poco	Me da igual	Bastante	Mucho
Me gusta el aspecto de mi cuerpo sin ropa					
	Nada	Poco	Me da igual	Bastante	Mucho

Soy bueno en deportes o juegos (piensa en las actividades deportivas)					
	Nada	Poco	Me da igual	Bastante	Mucho
A menudo pienso en mis aptitudes deportivas					
	Nada	Poco	Me da igual	Bastante	Mucho
Me esfuerzo en mejorar mi resistencia física					
	Nada	Poco	Me da igual	Bastante	Mucho
Me gusta cómo me sienta la ropa					
	Nada	Poco	Me da igual	Bastante	Mucho
Presto especial atención al cuidado de mi pelo					
	Nada	Poco	Algo	Bastante	Mucho
No le doy importancia a mejorar mis habilidades en actividades físicas					
	Nada	Poco	Me da igual	Bastante	Mucho
Presto atención a cualquier signo que indique que puedo estar enfermo					
	Nada	Poco	Me da igual	Bastante	Mucho
Siempre pienso en mi aspecto					
	Nada	Poco	Me da igual	Bastante	Mucho
Soy muy consciente de pequeños cambios en mi salud					
	Nada	Poco	Me da igual	Bastante	Mucho
Al primer signo de enfermedad voy al médico					

ANEXO 3

CUESTIONARIO IMAGEN CORPORAL

1.- EDAD: _____

2.- COLEGIO: _____

3.- COMUNIDAD AUTÓNOMA: _____

4.- SEXO:

- ☐ Masculino
☐ Femenino

5.- ¿CÓMO TE SIENTES?:

- ☐ Masculino
☐ Femenino
☐ Otros: _____

6.- ¿QUÉ ES LO QUE **MÁS** TE GUSTA DE TU **FÍSICO**?

(elige lo primero (1) que más te gusta, lo segundo (2), lo tercero (3), escribiendo el número en la línea)

___ Ojos

___ Pelo

___ Nariz

___ Sonrisa

___ Muslos

___ Labios

___ Mandíbula

___ Bíceps

___ Pectorales

___ Piernas

___ Pechos

___ Manos

___ Cadera

___ Cintura

___ Trasero

___ Espalda

___ Abdominales

___ Nuez

7.- ¿QUÉ ES LO QUE **MENOS** TE GUSTA DE TU **FÍSICO**?

(elige lo primero (1) que más te gusta, lo segundo (2), lo tercero (3), escribiendo el número en la línea)

___ Ojos

___ Pelo

___ Nariz

___ Piernas

___ Pechos

___ Manos

___ Sonrisa

___ Muslos

___ Labios

___ Mandíbula

___ Bíceps

___ Pectorales

___ Cadera

___ Cintura

___ Trasero

___ Espalda

___ Abdominales

___ Nuez

8.- ¿CAMBIARIAS ALGO DE TU CUERPO?

☐ No

☐ Si ¿Qué cambiarías?:

___ Ojos

___ Pelo

___ Nariz

___ Sonrisa

___ Muslos

___ Labios

___ Mandíbula

___ Bíceps

___ Pectorales

___ Piernas

___ Pechos

___ Manos

___ Cadera

___ Cintura

___ Trasero

___ Espalda

___ Abdominales

___ Nuez

9.- ¿TE GUSTARÍA PARECERTE FÍSICAMENTE A ALGUIEN?

☐ No

☐ Si ¿Por qué a esa persona? _____

10.- ¿TE GUSTARÍA HACERTE ALGUNA OPERACIÓN ESTÉTICA CUANDO SEAS MAYOR?

☐ No

☐ Si ¿En qué parte del cuerpo?:

___ Ojos

___ Pelo

___ Nariz

___ Piernas

___ Pechos

___ Manos

___ Sonrisa

___ Cadera

___ Muslos

___ Cintura

___ Labios

___ Trasero

___ Mandíbula

___ Espalda

___ Bíceps

___ Abdominales

___ Pectorales

___ Nuez

11.- ¿CREES QUE HAY UN FÍSICO IDEAL EN CHICAS?

☐ No

☐ Si

Si fuera un personaje famoso, ¿Quién sería? _____

12.- ¿CREES QUE HAY UN FÍSICO IDEAL EN CHICOS?

☐ No

☐ Si

Si fuera un personaje famoso, ¿Quién sería? _____

13.- ¿CREES QUE TU APARIENCIA FÍSICA HACE QUE TE SIENTAS MEJOR O PEOR EN TU VIDA DIARIA?

☐ No

☐ Si

¿Por qué razón? (elige por orden de importancia: primero (1), segundo (2) y tercero (3), escribiendo el número en la línea):

☐ Por la mochila, zapatillas y ropa que uso

☐ Por llevar gafas, brackets...

☐ Por ser demasiado alto o bajo

☐ Por tener un cuerpo bonito o feo

☐ Por ser gordo o delgado

14.- ¿CREES QUE HACER DIETA ES NECESARIO PARA TENER UN BUEN FÍSICO?

☐ Si

☐ No

15.- ¿HAS HECHO DIETA EN ALGÚN MOMENTO DE TU VIDA?

☐ No

☐ Si

¿Por qué razón? (señalar solo una):

☐ Para estar más atractivo/a

☐ Para estar en mejor forma física

- ☐ Para tener una mejor salud
- ☐ Por otra razón distinta: _____

Durante cuánto tiempo:

- ☐ Menos de 1 mes
- ☐ Entre 1 mes y 6 meses
- ☐ Entre 6 meses y 12 meses
- ☐ Más de 12 meses

16.- PARA SER POPULAR Y TENER MUCHOS AMIGOS ES NECESARIO (señalar solo una):

- ☐ Ser guapo
- ☐ Tener un buen físico
- ☐ Ser simpático
- ☐ Ser listo (sacar buenas notas)

17.- ¿ALGUNA VEZ HAS COMPARADO TU CUERPO CON EL DE OTRA PERSONA?

- ☐ No
- ☐ Si

¿CON QUIÉN? (puedes elegir más de uno):

- ☐ Con un amigo/a
- ☐ Un/a influencer, ¿quién? _____
- ☐ Un personaje famoso, ¿quién? _____
- ☐ Un personaje de la Televisión, ¿quién? _____
- ☐ Un personaje de los cuentos, ¿quién? _____

18.- ¿QUIERO TENER UN BUEN FÍSICO PARA QUE ME ACEPTEN MEJOR?

- ☐ Si
- ☐ No

19.- ¿TIENES MÓVIL PROPIO?

- ☐ Si
- ☐ No

20.- SI NO TIENES MOVIL PROPIO, ¿SUELES UTILIZAR EL MÓVIL DE OTRAS PERSONAS?

- ☐ Tengo móvil propio
- ☐ No
- ☐ Si

¿EL DE QUIÉN? (puedes elegir más de uno):

- ☐ Padres o madres
- ☐ Hermanos/as
- ☐ Otros familiares
- ☐ Amigos/as

☐ Compañeros/as compañeras de clase

21.- ¿TIENES REDES SOCIALES?

☐ No

☐ Si

¿CUÁLES? (puedes elegir más de una):

☐ Facebook

☐ Instagram

☐ TikTok

☐ Snapchat

☐ YouTube

☐ WhatsApp

☐ Twitch

☐ Twitter

☐ Otras: _____

22.- ¿SUELES PUBLICAR FOTOS O VIDEOS EN TUS REDES SOCIALES?

☐ No

☐ Si

¿QUÉ APARECE EN ESAS FOTOS O VIDEOS? (puedes elegir más de una):

☐ Paisajes

☐ Encuentros familiares

☐ Tu cuerpo o partes de tu cuerpo

23.- ¿ALGUNA VEZ HAS EVITADO SALIR EN LAS FOTOS O VIDEOS POR CULPA DE TU CUERPO O CARA?

☐ Si

☐ No

24.- EN EL CASO DE SUBIR A LAS REDES SOCIALES FOTOS EN LAS QUE SALGAS TU, ¿LAS EDITAS (cintura de avispa, quitar celulitis)?

☐ No subo fotos a redes sociales

☐ No

☐ Si

¿POR QUÉ LO HACES? (elige la más importante para ti):

☐ Para parecer más bonita

☐ Para caer bien a los demás

☐ Para que no se me noten los defectos

☐ Para tener más amigos/as

25.- ¿TE IMPORTA LA CANTIDAD DE “ME GUSTAS” QUE TENGAN TUS FOTOS Y/O LA CANTIDAD DE SEGUIDORES?

☐ Si

☐ No

26.- ¿TE AFECTAN LOS COMENTARIOS QUE LA GENTE PUEDA HACER SOBRE TU FÍSICO EN LAS REDES SOCIALES?

☐ Si

☐ No

27.- ¿HAS RECIBIDO COMENTARIOS POSITIVOS O NEGATIVOS DE TU FÍSICO EN LAS REDES SOCIALES?

☐ No

☐ Si ¿Cómo son?

☐ Más positivos que negativos

☐ Más negativos que positivos

28.- ¿HAS RECIBIDO DE LA GENTE COMENTARIOS POSITIVOS O NEGATIVOS DE TU FÍSICO?

☐ No

☐ Si ¿Cómo son?

☐ Más positivos que negativos

☐ Más negativos que positivos

29.- ¿QUIÉN CREES QUE SE PREOCUPA MÁS POR SU FÍSICO EN LAS REDES SOCIALES?

☐ Los chicos

☐ Las chicas

30.- ¿CUÁNTO TIEMPO AL DÍA UTILIZAS LAS REDES SOCIALES FUERA DEL CENTRO ESCOLAR?

☐ Nunca utilizo las redes sociales

☐ Menos de 30 minutos al día

☐ De 30 minutos a 1 hora al día

☐ De 1 a 5 horas al día

☐ Más de 5 horas al día

☐ Algunos días a la semana

31.- ¿PARA QUÉ SUELES UTILIZAR LAS REDES SOCIALES? (elige la que más)

☐ Nunca utilizo las redes sociales

☐ Buscar información para las clases

☐ Jugar

☐ Ver amigos/as

☐ Contactar con familiares

☐ Ver el físico de otras personas

32.- ¿LIMITAN TUS PADRES EL TIEMPO QUE PUEDES USAR EL MÓVIL, ORDENADOR O TABLET?

- ☐ Si
- ☐ No
- ☐ No utilizo estos dispositivos

33.- ¿TUS PADRES SABEN QUE TE METES EN REDES SOCIALES Y EL TIEMPO QUE PASAS EN LAS REDES SOCIALES?

- ☐ Si
- ☐ No
- ☐ No utilizo las redes sociales

34.- ¿CREES QUE LAS REDES SOCIALES AFECTAN A CÓMO TE SIENTES TÚ CON TU CUERPO?

- ☐ Si
- ☐ No
- ☐ No utilizo las redes sociales

35.- ¿TE SIENTES MEJOR O PEOR CON TU FÍSICO TRAS VER FOTOS O VIDEOS DE OTRAS PERSONAS EN LAS REDES SOCIALES?

- ☐ No
- ☐ Si ¿cómo?
 - ☐ Me siento más veces mejor
 - ☐ Me siento más veces peor
- ☐ No veo fotos o videos de otras personas en redes sociales

36.- CUANDO VIAJAS, ¿SIENTES LA NECESIDAD DE HACER UNA FOTO PERFECTA DE TI PARA SUBIRLA A REDES SOCIALES?

- ☐ Si
- ☐ No

37.- ¿QUÉ CONTENIDO TE GUSTA VER EN REDES SOCIALES? (elige la que más te guste)

- ☐ Comida
- ☐ Viajes
- ☐ Maquillaje
- ☐ Deportes
- ☐ Bailes
- ☐ Juegos
- ☐ Ropa
- ☐ Modelos
- ☐ No utilizo las redes sociales

38.- ¿A QUE PERSONAJE DE DISNEY TE GUSTARÍA PARECERTE FÍSICAMENTE?

39.- ¿POR QUÉ?

40.- ¿HAS ESCRITO ALGÚN COMENTARIO NEGATIVO EN REDES SOCIALES O POR INTERNET A OTRA PERSONA SOBRE SU FÍSICO?

- ☐ Si
☐ No
☐ No utilizo redes sociales o internet

41.- ¿PREFIERES HABLAR DE FORMA ONLINE O EN PERSONA?

- ☐ En persona
☐ Online

A continuación, te presentamos una serie de frases. Te pedimos que indiques con la mayor sinceridad posible si las siguientes frases se ajustan a ti. Para ello marca una cruz en las casillas a la derecha de la frase, de la siguiente manera:

- Nada de acuerdo
- Poco de acuerdo
- Me da igual
- Bastante de acuerdo.
- Muy de acuerdo

	Nada	Poco	Me da igual	Bastante	Mucho
Para mantener una buena imagen corporal me esfuerzo por mantener mi peso controlado					
	Nada	Poco	Me da igual	Bastante	Mucho
Me esfuerzo en cuidar mi cuerpo para tener una buena salud física y bienestar					
	Nada	Poco	Me da igual	Bastante	Mucho
Me esfuerzo en tener buena imagen corporal para ser atractivo para los demás					
	Nada	Poco	Me da igual	Bastante	Mucho
Me esfuerzo en tener buena imagen corporal para ser aceptado por los demás					