

Efecto de la exposición a ideales de delgadez en las redes sociales sobre la autoestima y la ansiedad (pp. 677-691)

Blanca Rodríguez-Suárez¹, José Manuel Caperos¹ y José Ángel Martínez-Huertas^{1,2}

¹UNINPSI, Universidad Pontificia Comillas; ²Universidad Nacional de Educación a Distancia (España)

El uso de redes sociales está relacionado con la aparición de trastornos de la conducta alimentaria (TCA). Hemos evaluado experimentalmente el efecto de la exposición a redes sociales e imágenes estereotípicas del ideal de delgadez sobre la sintomatología de TCA, analizando el papel mediador de la ansiedad. Trescientos veintiún adultos jóvenes (166 mujeres) fueron asignados aleatoriamente a dos condiciones: de alta y baja carga comparativa con el ideal de delgadez. Encontramos una disminución de la autoestima en el grupo expuesto a imágenes de carga comparativa alta y un aumento de la ansiedad. El efecto de las imágenes sobre la autoestima está completamente mediado por el incremento en la ansiedad. No se encontraron cambios en la satisfacción corporal o la obsesión por la delgadez. Nuestro estudio muestra cómo la exposición breve a imágenes y perfiles representativos del ideal de delgadez parece tener un efecto sobre la autoestima de los participantes. Estos resultados evidencian la necesidad de dar a conocer las posibles consecuencias de las redes sociales, así como de promover un uso sano de las mismas.