

**UNIVERSIDAD DE CHILE
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA DE POSTGRADO**

**“IMAGEN CORPORAL Y REDES SOCIALES EN JÓVENES DE SEXO
FEMENINO EN ETAPA DE ADOLESCENCIA TEMPRANA”**

Tesis Para Optar al Título de Magister en Psicología

Mención Clínica Infanto-Juvenil

PS. LORETO VERGARA GONZÁLEZ

Profesor guía:

Dr. Alejandro Maturana

Santiago de Chile, julio año 2020

ÍNDICE

I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO	7
2.1 Adolescencia	7
2.1.1 Características adolescencia temprana	8
2.1.2 Desarrollo identitario.....	10
2.1.3 Imagen corporal.....	12
2.1.4 Estereotipos y roles de género.....	14
2.1.5 Influencia de pares.....	18
2.1.6 Dimensión neurobiológica	20
2.2 Inserción en mundo digital	22
2.2.1 Interacciones <i>online</i> , identidad e imagen corporal.....	24
2.2.2 Identidad digital.....	25
2.3 Rol parental	29
2.4 Formulación del problema	32
III. OBJETIVOS	36
IV. MARCO METODOLÓGICO	37
V. RESULTADOS	39
5.1 Condiciones antecedentes	39
5.1.1 Redes sociales: apertura de cuentas y usos.....	39
5.1.2 Ambiente de uso	41
5.1.3 Aspecto relacional	42
5.1.4 Relación entre juventud y físico	42
5.1.5 Estereotipos	42
5.2 Fenómeno.....	43
5.2.1 Experiencias individuales	43
i. <i>María</i>	44
ii. <i>Paz</i>	45
iii. <i>Laura</i>	46
iv. <i>Elena</i>	48
v. <i>Antonia</i>	49
vi. <i>Lucía</i>	51
vii. <i>Carmen</i>	52
viii. <i>Jacinta</i>	53
ix. <i>Camila</i>	54
5.2.2 Uso de redes sociales y motivaciones.....	56
5.2.3 Procesos de publicación.....	57
5.2.4 Personas y páginas de interés a las que siguen	58
5.3 Consecuencias	60
5.3.1 Publicaciones como escenario de prueba	60
5.3.2 Efectos de uso de redes en autoconcepto e imagen corporal.....	61
5.3.3 Influencia de pares.....	63
5.3.4 Identidad digital.....	63
5.3.5 Repercusión en sus vidas.....	64
5.3.6 Amenazas y oportunidades	64
5.3.7 Acciones de protección.....	66
5.3.8 Cuestionamientos y aprendizajes.....	67
5.3.9 Vida sin redes	68

VI. DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS	70
6.1 Discusión de principales resultados	70
6.1.1 Exposición en las redes.....	70
6.1.2 Interacciones y segmento social	71
6.1.3 Uso de redes sociales y rol parental.....	72
6.1.4 Experiencias de publicación	73
6.1.5 Identidad digital.....	77
6.1.6 Rol de los seguidores.....	77
6.1.7 Figura del <i>influencer</i>	79
6.1.8 Imagen corporal.....	79
6.1.9 Socialización y roles de género	82
6.1.10 Autorregulación	84
6.2 Conclusiones	85
6.3 Aportes, limitaciones y proyecciones de la investigación.....	94
6.4 Reflexión final.....	96
VII. BIBLIOGRAFÍA	98

RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo comprender cómo el proceso de inserción precoz y posterior uso de las redes sociales incide en la imagen corporal, en términos identitarios, en adolescentes de sexo femenino en etapa temprana del desarrollo. Se presenta un análisis de relatos acerca de experiencias vividas por nueve jóvenes de la comuna de Renca al segmento en etapa de adolescencia temprana (entre 12 y 14 años) en relación con el uso de redes sociales, para, a partir de éstas, sugerir conclusiones sobre cómo se ve involucrada la propia percepción y valoración de su imagen corporal durante los tres años que llevaban utilizándolas al momento de cierre de sus entrevistas (2016-2018). Se desarrollan aspectos teóricos y empíricos que contextualizan los antecedentes necesarios para comprender la identidad y, específicamente, el desarrollo de la imagen corporal desde una perspectiva constructivista evolutiva. Luego se realiza un análisis de carácter cualitativo, desde los postulados de la teoría fundamentada (Strauss y Corbin, 2002). Los resultados muestran que todas las adolescentes en estudio le dan una gran importancia al físico y tienen el deseo de ser reconocidas y aprobadas en estos contextos por sus pares. Se concluye que exponerse prematura e intensamente a las redes sociales, con una permanente evaluación y exposición hacia otros, implica riesgos sobre la imagen corporal, y, por lo tanto, en el desarrollo identitario. De esta forma, el uso de las redes sociales puede aumentar la inseguridad, incentivar el aislamiento y la sensación de soledad, y provocar cuestionamientos y desprecio a la imagen corporal, en función de las experiencias vividas y de la forma en que se resuelven estas crisis.

Palabras Claves: Redes sociales, adolescencia, identidad, imagen corporal.

I. INTRODUCCIÓN

Las herramientas tecnológicas, o técnicamente llamadas tecnologías de información y comunicación (TIC), fueron originalmente diseñadas con el objetivo de servir a la comunicación, entrega y búsqueda de información para sus usuarios. En la década de los 70 la conexión entre distintas computadoras ya era utilizada como medio de comunicación en Estados Unidos. Aunque conocida por unos pocos,¹ en 1985 internet conformaban ya una tecnología establecida en USA. En tanto, en nuestro país, el uso de internet se empezó a comercializar recién en 1990. Desde entonces y con el transcurrir de los años, esta herramienta vino a ampliar de una forma asombrosa los recursos tecnológicos disponibles.

Como suele ocurrir con las nuevas tecnologías, ni siquiera sus creadores pudieron imaginar la revolución que ellas han producido. El acceso y las posibilidades de comunicación por las TIC son múltiples en el presente y se han convertido, para muchos, en elementos casi indispensables de la cotidianeidad. Incluso, se ha debido incorporar un nuevo léxico:² app, en visto, estados, faralá, *hashtags*, historias, *influencer*, Instagram, Internet, *likes*, *online*, perfiles, post o postear, promo por promo, red, seguidores, a quienes siguen, *selfies*, *smartphones*, subir imágenes, tablets, *views* y *Wifi*.

En cuanto al uso de Internet en nuestro país, investigadores del proyecto Kids-online Chile (2017) señalan, respecto de usuarios de entre 9 y 17 años, que en el año 2017: un 79 % de los encuestados había usado Internet para aprender algo nuevo, un 95 % para ver videos, un 79 % para jugar en línea y un 71 % para compartir fotos, videos o música por mensajería, un 80 % accede a redes sociales como WhatsApp o Facebook, y un 36 % declara haber vivido en Internet al menos una experiencia que le ha hecho sentir mal.³ Como se aprecia en esta última referencia, hay un alto porcentaje de jóvenes en nuestro país que utilizan esta red virtual. Diversos estudios señalan que niñas, niños y jóvenes se relacionan con más frecuencia con las herramientas tecnológicas que los adultos, empleándolas como medio educativo, de entretenimiento, como forma de generar redes, de desarrollar negocios, entre otras utilidades.

¹ Para mayor información ver: http://www.cad.com.mx/historia_del_internet.htm

² Ver Anexo 2 para revisar los significados.

³ El proyecto Kids-online Chile está integrado por investigadores de la PUC, la Universidad Católica de Valparaíso y la Universidad de Chile. Los datos corresponden a los últimos tres meses. Para mayor información ver: <https://www.ida.cl/blog/experiencia-de-usuario/kids-online-chile-2017/>

Otro estudio realizado en Chile (Berríos, 2015) concluye que, entre los 6 y 9 años, el 54 % de los niños ya es usuario de un teléfono inteligente (*smartphone*) y que estos menores recibirían su primer *smartphone* alrededor de los 10 años, usándolos principalmente para jugar y hablar. “Esto corrobora que el uso del teléfono móvil por parte de los niños chilenos se inicia precozmente” (p.163). Esta encuesta coincide con los resultados arrojados por la Universidad de los Andes (Leiva y Kimber, 2018) la cual publica un estudio que plantea aspectos relevantes en relación al uso de celulares en Chile: el promedio de edad en que los niños reciben su primer celular es de 10,3 años, y el 59% de los encuestados recibió un celular antes de los 10 años. En cuanto al tiempo que los niños pasan frente a la pantalla del teléfono, el promedio es de alrededor de 6,8 horas diarias, y uno de cada cuatro encuestados entre 10 y 18 años usa su celular más de 10 horas diarias. Se observan diferencias por niveles socioeconómicos, evidenciando que, en sectores de menores ingresos, el tiempo de uso de celulares en niños y jóvenes es significativamente más alto. En el grupo C3- D, el tiempo de uso promedio es de 8 horas, mientras que en el grupo C2 es de 7,3 y en ABC1 es de 5 horas. Según la última encuesta CASEN (2017) Chile muestra que la tenencia de celulares es amplia desde edades tempranas y aumenta con la edad: a los 10 años era del 50 %, a los 11 un 61 %, a los 12 aumenta a un 71 %, a los 13 es de 79 % y a los 14 llega al 84 %.

Creada en 2004, la primera red social virtual fue Facebook.⁴ Hoy esta red cuenta con aproximadamente 2.450 millones de usuarios activos al mes en el mundo y 1.690 millones de personas activas al día.⁵ Aun cuando las cifras de usuarios de redes sociales (RRSS)⁶ varían permanentemente, las estadísticas señalan que la penetración de Facebook en Chile en el año 2017 era de un 45.96 %. En los últimos años, sin embargo, WhatsApp e Instagram han comenzado a ganar terreno sobre Facebook, especialmente, entre los menores de 23 años.

Una encuesta chilena realizada en el 2018,⁷ señala que WhatsApp es la plataforma con más usuarios y de manera transversal, desde la generación Z (entre 13 y 21 años) hasta los Baby boomers (entre 52 y 71 años). También señala que Facebook es la segunda red social más utilizada por este grupo etario, después de WhatsApp. Instagram, por su parte, es la segunda red social más utilizada por Millenials (entre 22 y 35 años) y la Generación X (entre 36 y 51 años) después de WhatsApp.

⁴ Facebook nació como un *hobby* de Mark Zuckerberg, en ese entonces, estudiante de Harvard, como un servicio para sus compañeros estudiantes. En su primer mes de funcionamiento, Facebook contaba con la suscripción de más de la mitad de los estudiantes de Harvard, y se expandió luego a las universidades MIT, Boston University y Boston College y las más prestigiosas instituciones de Estados Unidos. Un año después, tenía más de un millón de usuarios y una oficina en Palo Alto, California.

⁵ Datos para enero 2020. Para mayor información ver: <https://www.statista.com/statistics/490424/number-of-worldwide-facebook-users/>

⁶ En adelante, se usará indistintamente el término redes sociales, redes o RRSS.

⁷ Para mayor información ver: <https://www.anda.cl/uso-de-redes-sociales-en-chile/>

Tren Digital⁸, Think Tank de la PUC, dirigido por Daniel Halpern, ha realizado en los últimos años investigaciones sobre el uso de tecnología en estudiantes chilenos. Uno de dichos estudios, publicado en 2016,⁹ señala que los estudiantes entre 12 y 15 años permanecen un promedio de 1.5 horas conectados a aparatos electrónicos al día. El 98.2 % de los encuestados tiene una cuenta en alguna red social. El 90.5 % tiene cuenta de Facebook, el 77 % en Instagram, 75.7 % en YouTube, 54.9 % en Snapchat y el 50 % utiliza videojuegos en línea. Otro dato relevante que aporta el estudio aludido es que el 54 % de estos jóvenes señala hacer al menos una publicación mensual en Facebook y un 38 % en Instagram.

En cuanto a la cobertura de acceso a Internet y a las redes sociales, un estudio que publicó la Agencia de Calidad de la Educación en el 2017 señala que la cobertura de tecnología es generalizada. Por su parte este mismo estudio hace referencia a los registros recogidos en el Simce 2015, los cuales señalan que el acceso es casi universal, habiendo un 92% de los estudiantes que declaran tener internet en su hogar. Estos datos coinciden con lo que se observa en este estudio en el terreno cualitativo. “Los actores educativos aseguran que los estudiantes tienen un temprano y alto acceso a tecnologías e internet, sin presentarse demasiadas diferencias entre los establecimientos de la muestra” (Agencia de Calidad de la Educación, 2017, p. 16).

En febrero de 2019, la Subtel (Subsecretaría de Telecomunicaciones de Chile) publica los resultados de una encuesta realizada a 3.300 usuarios de entre 8 y 14 años para medir su comportamiento digital durante 2018.¹⁰ Los resultados arrojan que el 20 % de los niños tiene desconocidos como contactos en sus redes sociales; el 8.7 % ha sido víctima de acoso o *bullying*; y 4 de cada 10 niños permanece más de 3 horas conectado a internet al día. La encuesta también señala que el 51 % utiliza Instagram, 72 %, WhatsApp y 83 %, YouTube, y que 7 de cada 10 niños tienen celular propio a los 9 años.

En general, la edad de iniciación permitida para ingresar a las distintas redes sociales (Twitter, Tumblr, Reddit, Snapchat, WhatsApp, WeChat, YouTube, Facebook¹¹ e Instagram¹²) es de 13

⁸ Para mayor información ver: www.tren-digital.cl

⁹ Encuesta nacional uso de tecnologías en escolares, se encuestaron 10.933 alumnos de 7° a 4° medio de 84 colegios de las regiones Metropolitana, de Valparaíso, del Bío Bío, de Antofagasta, de Coquimbo, de La Araucanía y de Los Lagos. Cubrió los temas de (1) uso de dispositivos y tecnologías, (2) relaciones sociales y (3) conflictos asociados a las tecnologías.

¹⁰ Para mayor información ver: <https://www.subtel.gob.cl/censo-digital>

¹¹ Facebook requiere que todos tengan al menos 13 años antes de poder crear una cuenta (en algunas jurisdicciones, este límite de edad puede ser mayor). Crear una cuenta con información falsa es una violación de sus términos. Esto incluye cuentas registradas en nombre de alguien menor de 13 años. Para mayor información ver:

https://www.facebook.com/help/570785306433644?helpref=hc_global_nav

<https://www.thoughtco.com/does-facebook-have-age-restrictions-3367671>

¹² Para mayor información ver:

[https://help.instagram.com/581066165581870/?helpref=hc_fnav&bc\[0\]=368390626577968&bc\[1\]=285881641526716](https://help.instagram.com/581066165581870/?helpref=hc_fnav&bc[0]=368390626577968&bc[1]=285881641526716)

años. Sin embargo, de acuerdo con la información disponible acerca de la edad inicial de los usuarios de estas redes, en muchos países parece ser extendida la práctica por menores de abrir cuentas antes de esa edad, ya sea pidiéndole a una persona mayor que entregue su información o dando datos falsos acerca de su año de nacimiento. En efecto, en 2011, la revista Consumer Reports,¹³ indica que, durante el 2010, al menos 7.5 millones de niños en el mundo usaron activamente Facebook sin haber cumplido los 13 años. El mismo año se constata que, en el Reino Unido, un 43 % de los niños de 9 a 12 años tenía un perfil en alguna red social y un 30 % uno en Facebook.¹⁴ Por su parte, en India, en el año 2015, un 81 % de los niños de entre 8 y 16 años declaran estar activos en las redes sociales.¹⁵ Un 77 % declara haber creado su cuenta de Facebook antes de cumplir los 13 años.¹⁶ En Chile, en tanto, según los resultados de la prueba PISA (2015)¹⁷, el 36% de los jóvenes chilenos entre 15 y 16 años utilizaron dispositivos digitales por primera vez a los 6 años o menos, y el 37% entre los 7 y 9 años de edad. En cuanto al acceso a internet, se observa un uso más tardío, habiendo un 77% que menciona utilizarlo por primera vez entre los 7 a 12 años.

De esta forma, como propone Castells (2001) la cultura de la virtualidad real se ha transformado en la nueva estructura social dominante, surgida del sistema multimedia, la cual transforma el tiempo en su simultaneidad y en su atemporalidad.

Por ser las redes sociales una herramienta muy utilizada por los jóvenes en el mundo y con acceso prácticamente universal, es que surge la inquietud acerca de cómo se va configurando el desarrollo de estas jóvenes a partir del uso de estas plataformas que se han ido transformando en las nuevas 'plazas' de los niños y jóvenes de hoy.

El siguiente trabajo tiene como objetivo conocer las vivencias de 9 jóvenes de Renca¹⁸, comuna de la Región Metropolitana de Santiago de Chile, en relación a cuándo, cómo y por qué se insertaron en las redes sociales y cuáles creen que han sido los efectos que han surgido de estas experiencias en su desarrollo identitario, específicamente con respecto a su imagen corporal.

¹³ Consumer Reports es una revista estadounidense publicada desde 1936 por Consumers Union, una organización sin fines de lucro dedicada a pruebas imparciales de productos, investigación orientada al consumidor, educación pública y abogacía. Fuente: <http://www.20minutos.es/noticia/1048289/0/facebook/menores/limite/#xtor=AD-15&xts=467263>
<https://www.consumerreports.org/media-room/press-releases/2011/05/cr-survey-75-million-facebook-users-are-under-the-age-of-13-violating-the-sites-terms/>

¹⁴ Estudio realizado con una muestra aleatoria estratificada de 25.142 niños de entre 9 y 16 años que usan internet, más uno de sus padres, fue entrevistada durante la primavera / verano de 2010 en 25 países europeos. Para mayor información ver: <http://www.lse.ac.uk/website-archive/newsAndMedia/newsArchives/2011/04/UKKidsOnline.aspx>

¹⁵ En comparación con el 70 % en los Estados Unidos y Singapur.

¹⁶ Estudio realizado a 2.370 participantes (1.185 padres y 1.185 adolescentes y preadolescentes) el año 2015. Para mayor información ver: <http://www.firstpost.com/tech/news-analysis/children-even-below-the-age-of-13-have-facebook-accounts-in-india-study-3672825.html>

¹⁷ Disponible en: <https://www.oecd.org/pisa/pisa-2015-results-infocus-ESP.pdf>.

¹⁸ La elección de las participantes se hace en base a oportunidad de acceso a la muestra. En este sentido no se considera como relevante ni el factor socioeconómico, ni el sociocultural.

Se define el físico como un aspecto muy relevante de abordar ya que, históricamente los roles femeninos y el cuerpo de la mujer han sido considerados temas muy relevantes dentro de las teorías de género, que van de la mano con una participación cada vez más activa de las mujeres en la sociedad. También porque se aprecia que es un factor que sobresale en el uso de las redes, destacándose la belleza corporal como un elemento central en las interacciones virtuales. Por último, porque estas jóvenes se encuentran en un periodo de especial vulnerabilidad, debido al crecimiento y a los cambios físicos y psicológicos que sufren en esta etapa de la vida, los que coinciden, en la mayoría de los casos, con la introducción en el uso de las redes sociales.

Vale señalar que en la elección de la muestra no fue considerado ni el factor socioeconómico, ni el sociocultural. Si bien Renca pertenece a un sector de la población chilena que tiene comparativamente con otras regiones un alto nivel de pobreza, y es una comuna con alto índice de delincuencia y con baja calidad de vida, como lo arroja el Índice de Calidad de Vida Urbana (ICVU) realizado por la Cámara Chilena de la Construcción en el año 2019¹⁹, estos factores no aparecen como relevantes en el momento de elegir a la muestra ya que, como se señala anteriormente, el acceso hoy en día a las redes sociales, es para todos, sin distinción de clase, ni estrato socioeconómico.

En primer término, se desarrolla el Marco Teórico, el cual expone las bases epistemológicas en que se inserta esta investigación, la que se compone de argumentaciones clínicas y experimentales que dan cuenta de los fenómenos relacionados con el periodo de la adolescencia temprana, en el que se encuentran las jóvenes en estudio. Esta se enmarca en una mirada principalmente constructivista de la identidad y del desarrollo de la imagen corporal. También se describe la visión neurobiológica que está a la base de lo que ocurre en este periodo vital, y finalmente se exponen los fenómenos que se entrelazan entre esta nueva cultura ‘en red’ y las experiencias online.

En cuanto a los objetivos del estudio, se procura describir y analizar el proceso de inserción y uso de las redes sociales, así como de las percepciones y creencias que tienen sobre la manera en que interfieren, facilitan o potencian el desarrollo de su imagen corporal. Esto se logrará mediante un relato de sus propias historias que buscan dar luces acerca de cómo las jóvenes se ven afectadas en su desarrollo identitario producto de las conexiones sociales virtuales que establecen desde sus dispositivos electrónicos.

¹⁹ https://www.cchc.cl/uploads/archivos/archivos/presentaci%C3%B3n_prensa_-_icvu_2019_-_07_mayo_2019_%28ok_-_2%29.pdf

Se continúa con la descripción del marco metodológico bajo el cual se realiza la presente investigación. Los datos se analizan bajo la perspectiva de la teoría fundamentada (Strauss y Corbin, 2002). Luego se procede a entregar los resultados recabados de las entrevistas semiestructuradas realizadas durante el tercer trimestre del año 2018, y a partir de eso, se definen las condiciones antecedentes que permiten que se desarrolle el fenómeno y se describe el fenómeno con las distintas variables individuales y grupales, y las consecuencias derivadas de estas experiencias.

Por último, se presenta la discusión derivada de los resultados, respaldada con la información expuesta en el Marco Teórico, así como también las conclusiones, críticas al estudio, y las sugerencias para futuras investigaciones. Estas pretenden ser un aporte en cuanto a cómo nos podemos vincular mejor como sociedad con la tecnología, con el fin de disponer de mejores herramientas educativas y socioemocionales, que promuevan un desarrollo psicológico adolescente que vaya progresando hacia una identidad personal cada vez más autónoma y solidaria.

II. MARCO TEÓRICO

A continuación, se describen los conceptos y teorías que están a la base de la presente investigación. Primero se describirán los términos referidos a adolescencia y adolescencia temprana, para luego profundizar en los conceptos de identidad e imagen corporal, y adentrarse posteriormente en la influencia que tienen los pares a esta edad. Por la relevancia que tiene la dimensión neurológica en la conducta adolescente es que se presentan a continuación teorías que ayudan a comprender desde la neurobiología el comportamiento motivado de los jóvenes en esta etapa del desarrollo. Dentro de las temáticas que se desarrollan, las cuales se contrastan con investigaciones relevantes a cada uno de ellos, se encuentran: lo que implica conectarse en redes virtuales y mantener un alto número de interacciones en forma no presencial, el concepto de identidad digital, los estereotipos y roles de género que transmiten las redes sociales, y, por último, el rol que cumplen los padres (o cuidadores primarios) en estas conexiones virtuales.

La adolescencia es una etapa del desarrollo humano en el que ocurren cambios rápidos y de gran relevancia. Junto con los cambios físicos ocurren procesos psíquicos que van a ir modelando la construcción de la identidad, tarea fundamental del desarrollo en este periodo. Por este motivo es que se inicia este apartado con la descripción de las características de la adolescencia y, en específico de la adolescencia temprana.

2.1 Adolescencia

Esta etapa por lo general abarca el periodo comprendido entre los 11 y los 20 años, en el cual la persona alcanza la madurez biológica y sexual, y, a la vez, busca alcanzar la madurez emocional y social (Papalia, Wendkos y Duskin, 2001).

En la adolescencia el desarrollo psicosocial presenta características comunes y un patrón progresivo de tres fases (Gaete, 2015). No existe uniformidad en la terminología utilizada para designar estas etapas, no obstante, lo más tradicional ha sido denominarlas adolescencia temprana, media y tardía. Tampoco existe homogeneidad respecto a los rangos etarios que comprenderían, pero estos serían aproximadamente los siguientes:

- Adolescencia temprana (o fase puberal²⁰): desde los 10 a los 13-14 años
- Adolescencia media: desde los 14-15 a los 16-17 años
- Adolescencia tardía: desde los 17-18 años en adelante

²⁰ Término acuñado por la psicóloga chilena Dina Krauskopf (2011)

En suma, la adolescencia es el periodo de transición de la niñez a la adultez, a través del cual los adolescentes adquieren herramientas para asumir en el futuro funciones y responsabilidades adultas. En efecto, Coleman y Henry (en Muñoz, 2013) explican que, durante esta etapa, los jóvenes cuentan con la libertad de desarrollar diversos roles exploratorios en la interacción social para, posteriormente, integrarlos en un sentido coherente y armónico, en una estructura que constituirá su identidad.

2.1.1 Características adolescencia temprana

La mayoría de las niñas llega a la pubertad entre los 8 y los 15 años. El comienzo de esta etapa abarca un amplio rango de edad²¹, pues las jóvenes presentan diferencias relativas tanto en el inicio de la pubertad, como en el paso de una etapa a otra.

Cuando una niña se acerca a la pubertad, comienzan a aparecer los primeros signos de desarrollo, iniciándose importantes cambios en el cuerpo, entre los que sobresalen en las mujeres, el crecimiento y las manifestaciones secundarias del cambio sexual (senos, vello púbico, menstruación, etc.). Estas son las primeras manifestaciones visibles de esta fase, en la que la primera menstruación (menarquia) será uno de los últimos eventos en la secuencia de cambios puberales femeninos, que ocurren alrededor de los 12 años (Aguirre, 1994).

A estos cambios hormonales y físicos, también se suman los de orden cognitivo, afectivo, social y moral. Gaete (2015) señala que en esta etapa aparece el surgimiento del pensamiento abstracto o formal, aunque normalmente este tipo de pensamiento es lábil y oscilante, tendiendo a predominar el pensamiento concreto. Como describe Sepúlveda (2013) “Se supera el mundo de lo real, para alcanzar el de lo posible” (p. 129). Esto gracias a la apertura al mundo de los valores y creencias personales que “se posibilita en esta etapa con el desarrollo de la reflexión libre y desligada de lo real” (p. 130).

Sepúlveda (2013) describe ciertas funciones del desarrollo psicológico que serían esperables de alcanzar durante el periodo de adolescencia en camino hacia la adultez. En cuanto al desarrollo afectivo se espera que se inicie el proceso hacia una mayor identificación, diferenciación y expresión adecuada de las emociones, que se vaya desarrollando la capacidad de empatía y autorregulación, a través de la inhibición de conductas, y la capacidad de tolerar frustraciones y límites impuestos por el ambiente.

²¹ Mas referencias en: (<https://medlineplus.gov>).

En cuanto al desarrollo social, Gaete (2015) indica:

Se inicia la movilización hacia afuera de la familia, aumenta el deseo de independencia del joven y disminuye su interés por las actividades familiares. El adolescente empieza a poner a prueba a la autoridad, evidencia más resistencia a los límites, resistencia a la supervisión y a aceptar consejos o tolerar críticas de parte de los padres”. (p. 439)

A este respecto Sepúlveda (2013) señala que se espera que la joven vaya incrementando su capacidad para escuchar y responder, considerar la perspectiva de otros, relacionarse interpersonalmente y desarrollar vínculos afectivos.

En cuanto al desarrollo moral, se avanza en esta fase, según plantea Gaete (2015), de un nivel preconvencional a uno convencional:

Las decisiones morales en la primera etapa son principalmente egocéntricas, hedonistas, basadas en el interés propio, en el temor al castigo, en la anticipación de recompensas o en consideraciones materiales. En el segundo nivel (convencional) existe preocupación por satisfacer las expectativas sociales. El adolescente se ajusta a las convenciones sociales y desea fuertemente mantener, apoyar y justificar el orden social existente. (p. 440)

En este sentido, existe un tránsito que llevaría a darle un sentido a las reglas y a las normas sociales, lo cual implica no solamente ‘obedecerlas’ (como en la infancia), sino que existirían motivaciones internas que se espera que se desarrollen en una edad más avanzada dentro de la adolescencia, que los llevaría a seguirlas desde una convicción más profunda.

Junto con esta serie de procesos tan significativos en la vida de los jóvenes se van sucediendo infinitas reflexiones y cuestionamientos en cuanto al ser, al existir, a las creencias, al sentido de la vida, al quehacer, a las proyecciones futuras, entre tantas otras inquietudes, que van modelando su sentido de identidad.



Fig. 1 Características adolescencia temprana

2.1.2 Desarrollo identitario

La identidad es un concepto complejo que se ha descrito de diversos modos. En el presente estudio se entenderá como:

Un proceso de construcción activo de la estructura personal, que da al sí un sentido de mismidad y de continuidad en el tiempo, lo que nos da la posibilidad de ser reconocidos y de reconocer a otros como seres únicos, inmersos en un contexto social y cultural, que nos permite el reconocimiento del sí mismo y el otro. (Sepúlveda, 2013, p. 69)

El sí mismo es un proceso constructivo con los otros, que requiere de coherencia y estabilidad interna. “Es una narración que hacemos de nosotros mismos, es una autocomprensión de lo que hacemos, de lo que sentimos y sobre todo de lo que decimos de nosotros mismos” (Betancur en Alvis Rizzo, Duque Sierra y Rodríguez Bustamante, 2013, p. 23). En la interacción social, argumentan los autores, la alteridad moldea de acuerdo con sus respuestas los contenidos del sí mismo en un proceso de construcción en espejo de la identidad. En esta misma línea Guidano (1994) plantea que “la personalidad surgiría por la capacidad de organizarse de manera autorreferencial, construyendo gradualmente una complejidad interna propia y reordenando la experiencia personal de manera subjetiva, definiendo así un sentido de sí mismo y del mundo” (p. 35).

En este devenir constante es que los jóvenes deben formular y reformular su identidad. A este respecto, Dina Krauskopf (2012) señala que las personas adolescentes deben responder a la pregunta de quién soy, tratar de saber qué capacidades personales y sociales tienen, para seguir adelante y construir su identidad con una brújula interna. En este sentido, y en palabras de Vergara (2011), la identidad personal se entiende como un “proceso de construcción permanente, que implica un interjuego entre el mundo social y el mundo interno del sujeto... De esta manera, la identidad personal implica tanto una noción de sí mismo —o autoconcepto— como una noción de mundo, que el sujeto va construyendo en el transcurso de la relación con el entorno (p. 7).

Coleman y Hendry (2003) destacan la influencia que la pubertad puede ejercer sobre la identidad. Plantean que el desarrollo de la identidad requiere de la noción de tener existencia separada, un sentido de coherencia de sí mismo y un conocimiento firme de la propia apariencia para el resto del mundo, aspectos de la identidad que se ven afectados por los cambios corporales y representan un reto en la adaptación para la mayoría de los jóvenes. A estas experiencias y conflictos, propios de la adolescencia, se les suman hoy en día las interacciones que ocurren en una pantalla, tanto con conocidos como con desconocidos. Lo que sucede en estas interacciones virtuales —que como se verá son intensas y constantes— mantendría a los jóvenes en un estado de permanente desequilibrio, impulsando al sí mismo a darle, continuamente, sentido a cada una de las vivencias en línea, y a intentar mantener el equilibrio interno y la concomitante coherencia del sí mismo.

En la construcción de esta identidad personal, es muy relevante el sentido que cada cual le dé a las situaciones vividas, que incluyen tanto las que ocurren en forma presencial como las de orden virtual. En esta significación incide de modo invariable la forma en que el joven se percibe a sí mismo, su autoestima, entendida como el valor personal que le otorga a su persona, acciones y pensamientos, y cómo el entorno le va reflejando aspectos de sí. Para esto es necesario que cuente con herramientas para enfrentar y explicar sus experiencias, para poder así darles un sentido coherente con el propio ser (Vergara, 2011).

James Côtè (en Vera y Valenzuela, 2012) acuñó el término ‘capital de identidad’, que se refiere a los activos que una persona pone en juego cuando se enfrenta a situaciones asociadas a su autodefinición, es decir los recursos que despliega para conformar su identidad e influir en la forma en que lo definen y aceptan los demás en diversos contextos.

A este respecto, Ricouer sugiere que: “el hombre tiende a encontrar en otro aquella fuente de malestar, y en ocasiones, el propio cuerpo se erige como aquella alteridad que duele, que se hace presente y se impone” (en Adasme, 2013, p. 35). Ser encarnado significa existir de un modo en que uno está siempre bajo la mirada del otro, siempre es accesible al otro. Vale decir, como sugiere Gallagher (2005), la conducta corporal, la expresión y la acción siempre tienen un lado público.

El cuerpo sería como el ‘espacio’ de la experiencia que se constituye como el ‘punto cero’ de cualquier tipo de observación y, por lo tanto, de cada experiencia relatada. En este sentido, el cuerpo es un eje de referencia desde el cual interactuamos. La espacialidad se torna relevante toda vez que la identidad personal trata de un proceso de demarcación e integración. Murray, Byrne y Rieger (2011) puntualizan que, en el adolescente, existe una especial sensibilidad hacia aspectos vinculados con su apariencia y autoimagen, existiendo evidencia que tales elementos tienen una injerencia importante en el ajuste psicosocial y en la construcción de su imagen corporal.

2.1.3 Imagen corporal

El cuerpo, como se ha revisado, adquiere una relevancia fundamental en la definición de la propia identidad, en cuanto a que es el medio por el cual somos vistos y nos reflejamos al mundo. En palabras de Arciero:

El cuerpo mismo conoce y comprende. Es mi actuar y sentir encarnado el que lleva a ciertas inclinaciones, a partir de las cuales, ciertos aspectos del mundo adquieren significatividad para mí, es decir, orienta mis posibilidades de existencia. (Adasme, 2013, p. 35)

De esta forma, la imagen corporal se entenderá en el presente trabajo como “la representación del cuerpo que cada persona construye en su mente y la vivencia que tiene del propio cuerpo” (Salaberria et al., 2007, p. 172). En la misma línea, Rosen (1995) señala que la imagen corporal es el modo en el que uno se percibe, imagina, siente y actúa respecto a su propio cuerpo, la cual va construyéndose evolutivamente. Así en diferentes etapas de la vida vamos interiorizando la vivencia de nuestro cuerpo, que en el caso de las mujeres sufre importantes variaciones no sólo en la adolescencia, sino posteriormente en la adultez, producto de los embarazos, cuando estos ocurren.

Con respecto a los acelerados cambios corporales que acontecen en la adolescencia, Gaete (2015) propone:

Las rápidas transformaciones corporales llevan al adolescente a preocuparse en forma creciente por su imagen, a focalizarse en hallazgos físicos triviales, a hacerse repetidamente la pregunta ¿soy normal? y a necesitar reafirmación de su normalidad. Está inseguro respecto de su apariencia y atractivo, y compara frecuentemente su cuerpo con el de otros jóvenes y con los estereotipos culturales. (p. 440)

Así, entre los 10 y los 14 años se produce una reestructuración de la imagen corporal. La psicóloga chilena, Dina Krauskopf (2011) señala que esta es una etapa que requiere de ajuste a los cambios corporales emergentes. Inicialmente el ánimo es fluctuante con una fuerte autoconciencia de las necesidades, sumada a los deseos de comprensión y apoyo por parte de los mayores. La pérdida del cuerpo infantil implica, según su opinión, la necesidad de dejar atrás las identificaciones infantiles y de encontrar nuevas orientaciones de conducta.

Con respecto a la satisfacción que los jóvenes tenían sobre su apariencia física y cómo esta impresión influye en sus conductas, Harter (en Markey y Markey, 2009) realiza una investigación con 189 participantes, estudiantes de una universidad del noreste de Estados Unidos (103 eran mujeres, con una edad promedio de 19.84 años). Las conclusiones sugieren que las percepciones de los adolescentes sobre su apariencia física contribuyen muy significativamente al sentido general del sí mismo. Aquellos participantes que no estaban satisfechos con sus cuerpos tenían más probabilidades de informar un deseo de cambiar la apariencia de sus cuerpos usando cirugía que aquellos que estaban relativamente satisfechos con sus cuerpos. Este hallazgo es consistente con algunas investigaciones que sugieren el papel que tiene la insatisfacción con el propio cuerpo al predecir el interés de las mujeres en la búsqueda de cirugías estéticas.

La adolescencia es un momento de la vida en que la apariencia física sufre muchos cambios. Es frecuente escuchar a jóvenes que expresan su disconformidad con sus cuerpos. La formación de la imagen corporal es un proceso complejo, donde entran en juego los mensajes de la familia, de los compañeros y de los medios de comunicación. Existe evidencia de que la combinación de publicidad sobre alimentos, el énfasis que se le da a la belleza y delgadez, genera confusión, frustración en muchos jóvenes. De esta forma, los factores sociales y culturales, particularmente la presencia de los medios de comunicación, juegan un papel importante en el desarrollo de una imagen corporal alterada.

2.1.4 Estereotipos y roles de género

El cuerpo se traduciría entonces en una fuente fundamental de identidad y de autoestima, por lo que la forma en que cada joven aprecie, cuide y acepte su cuerpo va a cumplir un rol primordial en el proceso de integración de su identidad personal. Dado que la adolescencia es el momento en que las personas suelen recurrir más a los pares para encontrar afirmación y, consecuentemente, realizar la autoevaluación, el hecho de no encajar en el estereotipo puede ser particularmente problemático en esta fase del desarrollo.

Esta imagen corporal se va construyendo en la interacción con otros, la que incorpora —casi inevitablemente— los cánones de belleza física, resaltados en cada cultura:

Las normas y presiones socioculturales se comunican desde fuentes que van desde mensajes de toda la comunidad enviados a través de los medios de comunicación hasta interacciones sociales directas, como conversaciones con compañeros y padres. Las comunicaciones en los medios masivos provienen de programas de televisión, revistas, radio, anuncios en diferentes medios, videos musicales y sitios web de internet. Cada vez más, las redes sociales interactivas como Facebook y Twitter se están convirtiendo en foros generalizados para comunicar normas sociales. (Wertheim y Paxton, 2012, p. 8)

Una investigación conducida en Europa concluyó que las presiones culturales que idealizan el cuerpo delgado —predominantes en los países industrializados— tienen un efecto significativo sobre los jóvenes en la imagen corporal, psicológica, la salud, la autoestima y la satisfacción vital (Sujoldzic y De Lucia, 2007). Por su parte, Wertheim y Paxton (2012) señalan que la discrepancia entre el cuerpo ideal y el que se posee sienta las bases para la insatisfacción corporal. Esto significa que, cuando el cuerpo de una niña difiere del ideal físico promovido por la subcultura en que vive, la niña corre un mayor riesgo de desarrollar inquietudes vinculadas a la imagen corporal.

La duda que surge es si esta discrepancia proviene de la tradicional caracterización que se le ha otorgado a lo femenino y a lo masculino, y a la forma de criar que cada cultura tiene, que llevarían a confrontar los conceptos de roles de género v/s el sexo biológico, o si es principalmente una influencia recibida por los medios de comunicación y publicidad que se han dedicado a resaltar y cosificar por años la imagen del cuerpo femenino perfecto.

A este respecto en 1973 Margaret Mead hace una gran contribución gracias a los estudios antropológicos que realizó en sociedades primitivas de Nueva Guinea. En una de estas tribus,

por ejemplo, la mujer se dedica a la búsqueda del sustento en actividades como la pesca, además de dirigir la comunidad, mientras que el varón realiza las tareas del hogar. Los varones, a su vez, mostraron mayor sensibilidad en aspectos como el arte y la búsqueda de la belleza (Álvarez, 2012). Sus observaciones reflejaron que en diferentes culturas los roles atribuidos a hombres y a mujeres eran diferentes. A partir de ello se deduce que, al contrario de lo que se pensaba en la época, las diferencias biológicas existentes entre ambos sexos no determinan el funcionamiento social que deben tener hombres y mujeres, sino que podría cumplir un rol más preponderante la crianza y la transmisión cultural en las diferencias en los roles sociales de hombres y mujeres.

Simone de Beauvoir, filósofa y escritora francesa, luchó por la igualdad de derechos de la mujer, quien escribió el libro *El Segundo Sexo*. Esta filósofa, según plantea Merchán (2019), señala la necesidad de que “las mujeres definiesen su propia identidad al margen de las miradas masculinas, sin verse coaccionadas por las imposiciones por parte de ese referente moral e intelectual alimentado a base de siglos y siglos de dominación”. El modelo de belleza occidental contemporáneo “promueve una silueta corporal delgada, sinónimo de éxito, atractivo e inteligencia, observada principalmente en la clase social alta, enfatizada por el modelaje, los medios de comunicación, la publicidad y el culto narcisista al cuerpo”. (Behar, R., 2010, p.1)

Sin duda, los peligros de las imágenes transmitidas por las TIC y avaladas por las teorías de género, implican la posibilidad de generar en las niñas la presión de tener que encajar en un prototipo social, lo que, a su vez, supone riesgos de crítica y rechazo al propio cuerpo, pudiendo desarrollar una mirada despersonalizada de este y transformarse en un objeto cuya función es servir de medio para ser admirada o criticada por otros, al exponerse en las redes.

La teoría sociocultural del trastorno de la imagen corporal planteada por Behar (2010) indica que:

El ideal estético corporal propuesto por la sociedad y masificado por los medios de comunicación, es internalizado por la mayoría de las mujeres de la cultura occidental debido a la elevada dependencia existente entre autoestima y atractivo físico. El ideal estético corporal imperante en la actualidad preconiza que ‘ser bella es igual a ser delgada’, lo que muchas veces es biogénicamente difícil de conseguir, facilitando la discrepancia entre el tamaño corporal y el ideal, generando de este modo, la insatisfacción corporal. (p. 3)

Se han realizado diversos estudios de laboratorio con resultados que apoyan los efectos negativos que tendría la exposición a imágenes que resaltan el ideal delgado en su imagen corporal. Uno de ellos mostró que exponer imágenes de medios femeninos idealizados, como fotografías de modelos delgadas, produciría una disminución de la satisfacción corporal o del estado de ánimo en adolescentes de sexo femenino (Wertheim y Paxton, 2012). En los estudios transversales, se ha encontrado que “las niñas que reportan leer revistas y mirar videos musicales que promueven el ideal delgado, persiguen con mayor fuerza el ideal delgado y tienen una menor satisfacción corporal” (Wertheim y Paxton, 2012, p. 189).

Otro interesante estudio realizado en México sobre cómo la publicidad, mensajes verbales y modelos sociales repercuten en la preocupación por el peso y el malestar corporal, concluye que las influencias sociales tienen un impacto significativo en la imagen corporal y que los mensajes verbales presentan un mayor impacto en las variables estudiadas. Así mismo, “el escuchar comentarios sobre el peso, ver publicidad que promueve la delgadez y ver personas que representan modelos sociales sumamente delgados desemboca en una intranquilidad por la cantidad de peso a perder, ya que se impone el estar acorde con el canon de belleza socialmente aceptado”. (Venegas-Ayala y González-Ramírez, 2020, p. 15)

El transmisor más poderoso y dominante de los ideales socioculturales de la belleza son los medios de comunicación. La amplia evidencia correlacional, experimental y meta-analítica respalda el vínculo entre la exposición a revistas de moda y formas particulares de televisión (especialmente telenovelas y videos musicales) y los resultados de la internalización del ideal delgado, la insatisfacción corporal y la sintomatología del trastorno alimentario para adultos y mujeres adolescentes. (Tiggemann, 2012, p. 6)

Se han conducido variadas investigaciones que han documentado la insatisfacción generalizada del peso y el cuerpo entre niñas y mujeres, los cuales señalan que las redes sociales son un catalizador significativo para las preocupaciones de apariencia que éstas reflejan. Los estudios han encontrado que la exposición frecuente a Internet y sitios web de redes sociales produce altos niveles de insatisfacción de peso, impulso para la delgadez y vigilancia corporal en mujeres jóvenes. Un ejemplo es el siguiente estudio donde participaron 113 estudiantes de pregrado en Psicología de la Universidad de York en Toronto, Canadá. Este estudio quiso probar experimentalmente si tomar y publicar selfies, con y sin retoque fotográfico, provoca cambios en el estado de ánimo y en la imagen corporal entre las mujeres jóvenes. El estado de ánimo y la imagen corporal se midieron antes y después de la intervención. Las mujeres que

tomaron y publicaron selfies en las redes sociales informaron sentirse más ansiosas, menos seguras y atractivas físicamente, que aquellas del grupo control. Se encontraron efectos nocivos de los selfies incluso cuando los participantes podían retomar y retocar sus selfies. (Mills et al, 2018)

Otra investigación realizada en 6 países europeos, que recopiló datos de 2000 adolescentes entre 15 y 18 años, concluye que “en general, los niños son más propensos a informar que tienen sobrepeso o peso insuficiente, mientras que las niñas en general reportan niveles más bajos de satisfacción corporal autoevaluada, y es más probable que informen que están a dieta” (Sujoldzic y De Lucia, 2007). También señala —un dato relevante para el presente estudio— que: “Las chicas tienden a ver sus cuerpos principalmente como un medio para atraer a otros, mientras que los niños perciben sus cuerpos como un medio para operar efectivamente en el exterior medio ambiente” (Sujoldzic y De Lucia, 2007, p. 123). Esta idea nos transporta inevitablemente al uso que se le ha dado al cuerpo femenino a lo largo de la historia, lo que es explorado en profundidad por las distintas teorías de género.

Es favorecido por los medios de comunicación y la publicidad, cuyas modelos suelen presentar figuras no saludables, en extremo delgadas y habitualmente alteradas por Photoshop. El estigma hacia el sobrepeso, e incluso hacia el peso normal, se asocia a una imagen corporal negativa, y las comparaciones con modelos u otras famosas (cantantes, actrices, deportistas, etc.) generan insatisfacción corporal, ya que se sienten en desventaja (porque se comparan con las más delgadas, no con las más parecidas a sí mismas). (Centro de Adolescencia Clínica Alemana, 2019, p. 134-135)

Vivimos en una sociedad donde predomina un innegable culto al cuerpo, con especial presión sobre la mujer. Se ha visto que Internet y las redes sociales promueven la delgadez, el comportamiento dietético y la pérdida de peso a través de imágenes idealizadas de mujeres delgadas. Este patrón de ideal estético se comienza a internalizar, de esta forma, a corta edad y se va potenciado con el tiempo a través de la mayor exposición a la publicidad y a las redes sociales. Esto hace que las jóvenes luchen por un estándar de belleza poco realista y natural y se sientan mal consigo mismas cuando no pueden lograrlo. La adolescencia es un periodo crucial en el desarrollo, por lo que este patrón donde se ensalza la belleza física podría ser un componente central en el autoconcepto, sobre todo cuando el cuerpo no calza con el ideal, pudiendo potencialmente provocar en muchas jóvenes insatisfacción corporal y deterioro en la

autoestima. La pregunta que surge es si esta presión sólo opera para el género femenino o es una situación transversal para todos.

En una investigación conducida en España, se analiza la relación entre la imagen corporal y los modelos estéticos corporales entre géneros. Las mujeres se perciben con mayor insatisfacción corporal y están más influenciadas por los modelos estéticos corporales. Así, la variable género fue un factor significativo en la relación entre la imagen corporal y los modelos estéticos corporales. Los resultados de este estudio confirman los encontrados en la literatura, en las que se afirma que las mujeres están más influenciadas por los modelos estéticos corporales y están más insatisfechas con su imagen corporal que los varones (Esnaola, 2005).

Otro estudio sobre diferencias de género, el cual buscaba estimar la vulnerabilidad de los estudiantes universitarios a presentar un trastorno de la conducta alimentaria de estudiantes universitarios españoles. Este concluye que “las mujeres presentaron mayor obsesión por la delgadez e insatisfacción corporal que los varones; las conductas bulímicas estuvieron más presentes en estudiantes menores de 20 años; los varones recurren en mayor medida al ejercicio físico como forma de control del peso; 7.7% presentaron bajo peso y preocupación excesiva por la comida y el peso, condición que amerita remisión a atención especializada”. (Escolar-Llamazares, 2017, p. 1)

Como propone Behar (2010) “los estudios han demostrado que las muchachas adolescentes tienden a tener una autoestima más baja y más evaluaciones negativas de sus características físicas y habilidades intelectuales que los muchachos” (p. 8). Esto sería debido a una mayor presión social, producto de los estereotipos de género y medios de comunicación y a los cambios hormonales y corporales que sufren, lo que las llevaría a una mayor atención al cuerpo. El hecho de que las mujeres reciban una presión especial a mostrar un cierto físico podría aumentar la aparición de conflictos identitarios, que se relacionaría con la identidad digital, al mostrar facetas de sí mismas modificadas o fantaseadas en sus redes sociales.

2.1.5 Influencia de pares

Otro aspecto por considerar en esta lucha que viven los jóvenes por autorregularse y aceptarse es la influencia que reciben de sus pares, quienes cumplen un rol fundamental como catalizadores de sus vivencias. A este respecto Gaete (2015) afirma que la autoimagen en los adolescentes es muy dependiente de la opinión de terceros. El joven tiende al aislamiento, pasa más tiempo a solas, se ve incrementado el rango y apertura de las emociones que experimenta.

El egocentrismo es significativo, así como también la labilidad emocional y el sentimiento de invulnerabilidad que los puede predisponer a conductas de riesgo. A su vez también van adquiriendo la capacidad de examinar los sentimientos de los demás y de preocuparse por los otros.

La literatura sugiere que esta influencia es mayor en adolescentes que en grupos etarios de más edad. Diversas investigaciones han examinado el papel de los pares en la toma de decisiones adolescentes, para plantear que —como se señaló con anterioridad— los jóvenes corren más riesgos en presencia de sus compañeros y cuando estos últimos estimulan la toma de riesgos. Como plantea Giró (en Bohórquez y Rodríguez-Cárdenas, 2014), en esta etapa la amistad se basa en la construcción de grupos de pares o amigos, quienes se convierten en un elemento fundamental para el desarrollo de competencias sociales, el crecimiento personal y el desarrollo de la autoestima, por lo que hacer lo que el grupo u otros sugieren podría aumentar las posibilidades de aceptación e integración grupal.

En una investigación cualitativa, Muñoz (2013) examina cómo 12 adolescentes, entre los 14 y 16 años, de Chiguayante (Chile) presentan su autoimagen en su perfil de Facebook, a través de fotografías, comentarios, antecedentes personales, apodo, situación sentimental, referentes sociales, y estrategias de exhibición, entre otros. Concluye que, en primer lugar, los adolescentes le otorgan gran importancia a la selección de fotografías que los expongan positivamente; en segunda lugar, muestran con qué género se identifican, junto con su situación sentimental, y que, en último lugar, los amigos juegan un rol sustancial en la presentación de sí mismos, ya que entregan herramientas y refuerzan la construcción identitaria de los jóvenes. “El apoyo que conceden se exterioriza en las interacciones basadas en la confianza y complicidad, esto se observa en comentarios, mensajes en el *chat* o bien en el mismo perfil. Aquí los amigos manifiestan preocupación y cariño, resuelven problemas, se sienten queridos, entendidos y acogidos, y reciben apoyo incondicional para desarrollar sus identidades” (p. 102).

En esa misma línea se encuentra un estudio realizado en México en el año 2016 acerca la influencia de los compañeros en preadolescentes y adolescentes en la insatisfacción corporal y las conductas alimentarias desordenadas. Con una muestra de 273 preadolescentes y 175 adolescentes (Amaya-Hernández, Alvarez-Rayón, Ortega-Luyando y Mancilla-Díaz, 2017), concluyen que: los pares constituyen la fuente primaria de contacto social, la insatisfacción

corporal no difiere entre preadolescentes y adolescentes, y que la influencia de pares resultó ser un importante predictor en ambos grupos.

Crone y Konijn (2018) argumentan que los adolescentes son altamente sensibles a la aceptación y al rechazo ejercidos por sus pares en las redes sociales, especialmente durante la adolescencia temprana. El cambio en la actividad cerebral social en la retroalimentación de pares fue más pronunciado en los adolescentes más jóvenes (12-13 años) en comparación con los adolescentes medios (15-16) . . . Estos estudios sugieren que la adolescencia temprana puede ser un periodo especialmente sensible para las influencias de las redes sociales en la percepción del riesgo, así como en las direcciones prosociales. Estos hallazgos coinciden con la sugerencia de Blakemore y Frith (2011) de que “la adolescencia puede ser un periodo sensible para la reorientación social y el desarrollo social del cerebro”. (p. 6)

Las investigaciones antes señaladas hablan de influencias de pares en espacios reales o virtuales. Se requeriría de un análisis más profundo para saber si existen diferencias en la fuerza de la influencia de pares en un ámbito o en el otro, pero en principio se considera que los pares ejercen influencia en ambos espacios.

Además de esta sensibilidad frente a la propia imagen corporal y a la importancia que se le da a la opinión de los otros acerca de la propia imagen a esta edad, se ha descrito en el adolescente una tendencia a involucrarse en comportamientos de riesgo y a presentar conductas impulsivas, las cuales tendrían un sustrato neurobiológico.

2.1.6 Dimensión neurobiológica

Estudios del cerebro —que utilizan técnicas de resonancia magnética funcional— han buscado explicaciones para los comportamientos impulsivos en función de las peculiaridades del desarrollo neurológico en la adolescencia (Blakemore y Frith, 2011). Como indica Padrón (2015) en su tesis doctoral, una mayor vulnerabilidad a la conducta arriesgada en los jóvenes se debe a la existencia de diferentes ritmos de madurez de dos redes cerebrales: por un lado, la red socioemocional y, por el otro, la red cognitiva de control. El desequilibrio entre estas dos redes podría ser la clave del aumento de las conductas de riesgo.

Una de las principales investigadoras que ha conducido estudios de neurociencia cognitiva en torno a los cambios experimentados por el cerebro adolescente a lo largo de los años es

Monique Ernst, quien propone el modelo triádico para describir el comportamiento motivado del adolescente.

El modelo triádico atribuye los determinantes del comportamiento motivado a tres sistemas neuronales funcionales, que son redes distribuidas centradas en la corteza prefrontal, el estriado y la amígdala. Se espera que estos sistemas maduren a lo largo de un orden predeterminado. Se cree que este orden predeterminado coordinado afecta los cambios típicos relacionados con la edad en el comportamiento. Estos tres sistemas neuronales son compatibles con redes independientes, pero superpuestas, e implican funciones complementarias básicas. (Ernst, 2014, p. 2)

Como señalan Johnson, Blum y Giedd (2009) a lo largo de la infancia y de la adolescencia, las áreas corticales del cerebro continúan engrosándose a medida que proliferan las conexiones neuronales. En la corteza frontal, los volúmenes de materia gris alcanzan su punto máximo, aproximadamente, a los 11 años en las niñas y a los 12 años en los niños, lo que refleja una sobreproducción de conexiones neuronales a esta edad. Por su parte, Crone y Konijin (2018), indican que las conexiones de materia blanca aumentan con la edad, lo que permite una comunicación más exitosa entre las diferentes áreas del cerebro y, por lo tanto, una mayor capacidad para evaluar riesgos y regular el comportamiento motivado.

Galván (2017) plantea que la corteza prefrontal humana es, proporcionalmente, mucho mayor que la de cualquier otra especie, y es la que posibilita la toma de decisiones, la inhibición de un comportamiento inadecuado, la planificación de tareas y tiempos, además de ser la sede de nuestra autoconciencia. También es fundamental para la interacción social, porque nos permite comprender el comportamiento de los otros, sus acciones y gestos.

El adolescente aún no ha desarrollado del todo estas habilidades prefrontales. Para tomar decisiones no basta con el análisis frío de los datos objetivos que nos llegan a través de los sentidos, en nuestras decisiones median inevitablemente las emociones y aquí es donde interviene el sistema límbico, que es el que nos permite procesar emociones y recompensas. Cuando lo estamos pasando bien, cuando hacemos cosas emocionantes, el sistema límbico nos recompensa con una descarga de dopamina, lo que nos produce una sensación placentera. En el cerebro adolescente el sistema límbico responde con más fuerza a esa recompensa en comparación con el cerebro del adulto. (Galván, p. 46)

De esta misma forma Silva y Gálviz (2010) comentan acerca de la influencia que tendría el funcionamiento del hipotálamo en el proceso madurativo de la pubertad.

En el hipotálamo, otra glándula endocrina, que en conjunto con la hipófisis realizan la homeóstasis o regulación del medio interno de nuestro organismo, para mantener el equilibrio del funcionamiento de todos los órganos, es decir, mantienen en conjunto, nuestra normalidad cotidiana, se producen los factores que determinan la liberación de hormonas responsables de los cambios fisiológicos y psicológicos, cambios que pueden expresarse como desorden en el humor, carácter, emociones y como avalancha incontenible de sensaciones nuevas ... Los cambios físicos y hormonales confunden y los adolescentes deben reaprender y asimilar esos cambios, para aceptar la nueva imagen de sus cuerpos, de sí mismos. (p. 193)

Por esta razón es que se observarían mayores conductas de riesgo en población joven en comparación con los adultos, en los adolescentes el equilibrio entre el comportamiento impulsado por la recompensa y aquel impulsado por la necesidad de evitar daños se inclina más hacia la recompensa. Este patrón podría deberse a un sistema más débil para evitar daños o a controles regulatorios más deficientes. De esta forma, los jóvenes se expondrían a opciones que deben seleccionar y según la opción que prefieran, eligen un curso de acción y la llevan a cabo. La sensación experimentada llevará a una retroalimentación y a la valoración de la opción, produciéndose un aprendizaje (Ernst, 2014). Esta secuencia de acción y resultado y la consecuente valoración sería lo que conduciría al adolescente en mayor o menor medida a querer repetir o evitar esa conducta nuevamente, cumpliendo el sistema hormonal un rol fundamental en la regulación de sus conductas y aceptación de sus cuerpos.

2.2 Inserción en mundo digital

Los desafíos que plantea la vida actual implican necesariamente que todas las personas —en especial las niñas, niños y jóvenes— se manejen y dominen en esta “sociedad en red”, de la cual habla Castells. En su reseña del artículo “La era de la información, realidades y reflexiones sobre la globalización”, Aldana indica:

Lo que caracterizaría al nuevo sistema de comunicaciones es su capacidad para incluir y abarcar todas las manifestaciones culturales, al mismo tiempo que transforma el tiempo y el espacio, dimensiones fundamentales de la vida humana. (2000, p. 292)

Esto se relaciona principalmente con la forma en que esta nueva sociedad en red repercute tanto en las identidades colectivas como en las individuales. Steiner-Adair (2014) propone una postura crítica frente a las conexiones en línea, afirmando que los niños y jóvenes se están perdiendo habilidades sociales muy críticas al mantenerse en contacto virtual permanente a través de los mensajes de texto y la comunicación en línea. Señala así mismo que esto pone a todos, no sólo a los niños en “un contexto de discapacidad no verbal, donde el lenguaje corporal, la expresión facial e incluso los tipos más pequeños de reacciones vocales se vuelven invisibles” (en Ehmke, 2019, p. 1)

Desde una perspectiva más optimista, Prensky (2001) habla de una generación de “nativos digitales” para caracterizar a las generaciones que han nacido bajo un contexto tecnologizado. Según el autor, “estas generaciones estarían más habituadas a recibir y entregar información de manera instantánea y a desarrollar tareas en simultáneo, lo que se relaciona con un gusto por situaciones que generen satisfacción y gratificación inmediatas” (en Agencia de Calidad de la Educación, 2017, p.1). Esta interacción permanente con la tecnología afirma que incluso ha llevado a estas generaciones a sufrir cambios en su estructura cerebral, lo que ha llevado a que modifiquen la forma en que piensan y procesan la información.

Según expertos del ISEP Clinic (Instituto Superior de Estudios Psicológicos de España) “los adolescentes otorgan un valor fundamental a las nuevas tecnologías y a la internet, como un signo de identidad y de estatus, y su uso se ha convertido en prioritario en su vida” (en Fleita y Ortega, 2017). Al respecto, Muñoz-Miralles et al. (2016) señala que pareciera ser que el uso de tecnologías se normaliza a medida que los usuarios avanzan en edad, hacia un uso más académico y menos de juego, y con menores consecuencias negativas. Estos planteamientos sugieren que el uso de la tecnología digital sería mayor en la población infantil y adolescente que en la adulta, tanto en cuanto al tiempo que disponen para su utilización, como en relación a las motivaciones del uso.

Hace pocos años, la reputada sicóloga estadounidense, Sherry Turkle, publicó su comentado libro *Solos pero conectados* (*Alone Together*, 2011, no traducido al español), en el cual, mediante entrevistas y datos de estudios, explica cómo los avances de la tecnología nos permiten estar cada vez más conectados y, paradójicamente, más solos. Según Turkle, un efecto de esta permanente conexión, de estar siempre en la red, es hacer de la gente “objetos” asequibles mediante toques en la pantalla. Otro efecto es que se cultiva un estilo emocional en el cual los sentimientos no se experimentan de forma completa hasta que son comunicados o compartidos en la red. Argumenta también que se fomentan personalidades frágiles que

requieren del apoyo constante de la conexión y la retroalimentación. La red promovería a su vez el narcisismo, enseñando a las personas a pensar como problemas que deben gestionarse, o bien, como un recurso que debe explotarse (Turkle, 2011).

Es esperable que esta necesidad de conexión continua genere ansiedades y que la mediación de las relaciones mediante dispositivos digitales trastoque los vínculos entre las personas. No es menor considerar que, en este espacio, las llamadas pueden ser fácilmente desviadas, las personas puedan ser bloqueadas, rechazadas o silenciadas, que se puedan mandar mensajes ofensivos o denigrantes, o que puedan dejarse “en visto”²² sin necesidad de ser respondidos, como sí ocurre en las interacciones personales o incluso en las remotas por voz. Sin embargo, hay también múltiples beneficios que la tecnología ha traído consigo y que nos ha nutrido en diversos ámbitos.

2.2.1 Interacciones *online*, identidad e imagen corporal

Como se ha visto, en las interacciones *online*, el elemento principal de expresión y de representación de la identidad es la imagen, transmitida por medio de fotos y videos. La fotografía hace visible el cuerpo, y entre todas las señas de identidad, el cuerpo es la más definitoria, la que nos señala como individuos irrepetibles e históricos. Pero, además, el cuerpo es un medio privilegiado para la representación del mundo interior del sujeto, en particular de los afectos, un elemento fundamental de la identidad moderna. (Castañares en Serrano-Puche, 2013, p. 85). En este proceso de definición de su identidad el adolescente debe desarrollar un sentido coherente del yo, lo que incluye el rol que juega en la sociedad. Debe establecer y organizar sus habilidades, necesidades, intereses y deseos de la forma en que se puede expresar socialmente (Papalia et al., 2009). Esta definición en esta nueva era digital debe ocurrir tanto en los espacios reales, como en los virtuales.

En la adolescencia los dispositivos digitales forman parte integral del mundo social, y los jóvenes envían continuamente mensajes. . . para ellos los dispositivos se convierten en una herramienta que sirve de apoyo a su vida social, en un accesorio esencial para satisfacer su constante necesidad de estar conectados. (Kilbey, 2018, p. 46)

En su yo interno el adolescente experimenta y ensaya pruebas de sí mismo, intentando equilibrar la despedida al cuerpo infantil y la aceptación de su nueva figura. Como se sabe existe en las redes sociales una exposición permanente a estereotipos físicos que reflejan

²² Cuando, al enviar un mensaje, la aplicación en cuestión informa que el destinatario ha leído el texto, pero aun así no responde. Para más información ver: <https://www.diccionariopopular.net/>

belleza y perfección, por lo que se podría presumir que estos patrones culturales podrían dificultar esta transición. En efecto, como define Turkle (1995), los medios de comunicación en internet terminan por convertirse en verdaderos laboratorios de experimentación de la identidad. Esto debido a que, experimentar forma parte importante del proceso de desarrollo durante la adolescencia, ya que ello permite revisar las identificaciones infantiles y, desde luego, definir la identidad.

2.2.2 Identidad digital

De esta forma, en la identidad personal desde hace unos años comienzan a entrar en juego dimensiones que ya no tienen que ver sólo con las experiencias presenciales o telefónicas, sino con todas aquellas interacciones que ocurren en el marco digital/tecnológico y que, sin duda, van influyendo y haciéndose parte de una identidad con connotaciones distintas. Es así como se incorpora en nuestro léxico un nuevo término, la identidad digital. En el presente estudio se entenderá como “la imagen que nos identifica en el o los perfiles que se tienen en los distintos espacios virtuales sociales y profesionales que utilizamos, así como los comentarios y publicaciones que hacemos por correo electrónico, redes sociales u otras aplicaciones” (Torres y Lagunes, 2018, p. 4). En otras palabras, se refiere a la imagen que proyectamos en el espacio virtual que puede o no coincidir con características de nuestra propia identidad.

La participación en las redes se puede segmentar, por un lado, en lo que se observa y, por el otro en su decisión de hacer pública su imagen para ser vistos por otros. Ambas acciones son actos libres y voluntarios, pues, como cibernautas, tenemos la posibilidad de elegir cuándo, cómo y dónde nos presentamos ante los demás. Así es cómo, a través de fotografías, comentarios, *likes*, reenvío de mensajes o páginas, de la elección de quienes nos siguen o a quienes seguimos, de la suscripción a determinadas aplicaciones digitales, entre otras tantas alternativas, vamos tejiendo una huella digital en la que contamos —a otros y a nosotros mismos—quiénes somos y cuáles son nuestros intereses. Por lo tanto, lo que decidimos mostrar o no va a ir configurando nuestra identidad digital:

La computadora, al igual que el test de Rorschach de manchas de tinta, es un poderoso medio proyectivo . . . La cualidad camaleónica de la computadora, el hecho de que cuando uno la programa se convierte en criatura propia, hacen de ella un medio ideal para la construcción de una amplia gama de mundos privados y, a través de ellos, para la exploración de uno mismo. (Turkle en Valderrama, 2016, p. 2)

En palabras de Arcila, “la presentación que hacemos de nosotros mismos en una interacción virtual es una estrategia para la acción social y, en fin, para la socialización” (2010a, p. 30). Sin embargo, la presentación personal no solo depende de nosotros mismos, sino también de los otros, de aquellos a quienes dirigimos nuestro esfuerzo de elaboración comunicativa: “En este proceso autorreferencial, suponemos que el conocimiento previo sobre ‘el-otro’ y la cantidad de *álteres* con que tenemos contacto cambia la manera en que elaboramos un mensaje en donde nuestra identidad es el objeto de referencia” (Arcila, 2010a, pp. 30-31).

Una identidad consolidada implica un sentimiento sostenido de continuidad temporal, de genuinidad y de autenticidad, de imagen corporal real, sentimientos de solidez interna, sumados a una claridad genérica y pautas étnicas y morales arraigadas (Akhtar, 1992; Zegers et al., 2011). El uso de redes sociales podría conducir, según el planteamiento de Akhtar, hacia el riesgo del desarrollo de una identidad difusa. En términos evolutivos es planteado como “el fracaso que puede ocurrir, durante la adolescencia, en la integración de las identificaciones tempranas en una identidad psicosocial armónica” (Akhtar, 1992, p.27). La inquietud que plantea se refiere al riesgo que tienen los jóvenes de construir una imagen personal distorsionada que redunde en una identidad difusa producto del reflejo por parte de otros de una identidad basada en relaciones impersonales, distantes y muchas veces artificiales que se dan en las redes sociales.

Zegers y Altazurra (2007) condujeron una investigación en Chile en torno a la identidad en jóvenes universitarios en relación con el uso de internet, específicamente, cómo el *chat* e internet influyen en la definición de la identidad juvenil. En términos generales, concluyeron que los jóvenes sí involucrarían su identidad en el uso de redes sociales; que estos se apoyan, en gran medida, en las opiniones otorgadas por los amigos con respecto a su autoimagen, como también en los signos de preocupación y apoyo que estos les puedan entregar a través de sus cuentas, y que, por último, se construye una identidad en Facebook que se va modelando de acuerdo con las opiniones de la audiencia, con lo que es socialmente aceptado y reconocido, y que, por ende, se tienden a ocultar aquellos aspectos del sí mismo que podrían afectar su imagen pública.

Cabe destacar, también, el trabajo realizado por Pedrero y Valdivia (2015), centrado en cómo 7 adolescentes, entre 15 y 19 años, de la región de Valparaíso, construyen su intimidad y cómo esta es desplegada en Facebook. Algunas de las conclusiones tienen relación con que estos jóvenes solo muestran una parte del sí mismo en la red; que la aceptación de las publicaciones por parte de la audiencia es fundamental para la legitimación del sí mismo dentro de esta red

social; que lo que se muestra puede ser gestionado, llegando incluso a aparentar situaciones que podrían no existir; y que la privacidad pierde importancia, puesto que tener una gran audiencia es signo de mayor estatus.

Estos hallazgos vendrían a confirmar la gran influencia que tienen los pares en los adolescentes, cómo la opinión de estos acerca de su propia imagen va modelando su autoimagen y, por último, la oportunidad que otorgan las redes sociales de “manipular” o modelar la imagen según la imagen que se quiera proyectar, que sin problema puede diferir de la real. Sibia (2008) a este respecto señala que “Las tecnologías producen un ‘yo’ autonarrado que se convierte a sí mismo en su propia marca construyendo una ficción fragmentaria, no lineal y espectacularizada de su vida ‘real’” (p. 1).

En palabras de Steiner-Adair (2014), la autoestima proviene de la consolidación de lo que eres, cuantas más identidades tengas, y cuanto más tiempo pases haciéndote pasar por alguien que no eres, más difícil será sentirte bien acerca de ti mismo. Es la etapa de la introspección y el autoescrutinio, de la comparación social y de la autoconciencia de la propia imagen física y del desenvolvimiento social, que podrá dar lugar a la mayor o menor insatisfacción con el cuerpo. En este sentido las vivencias online cumplirían un rol fundamental en la forma en que se va configurando la identidad y, en específico, la imagen corporal que en las interacciones virtuales adquieren un rol preponderante.

2.2.3 Ventajas y desventajas del uso de redes sociales

Se han realizado variadas investigaciones acerca de las ventajas o desventajas del uso de redes. Para Zegers y Larraín (2002) las crisis de identidad, particularmente en la juventud, pueden ser valiosas en el crecimiento personal y, en esta línea, destacan los aspectos positivos que tiene el acceso a redes virtuales. Entre los beneficios descritos de la red están: la experimentación social, modos de entretenimiento, desarrollo de fantasías, representar formas de relajación y comunicación, además de facilitar el autoconocimiento y el crecimiento personal.

En 2014 se publicó una investigación en Colombia acerca de las amistades en las redes sociales. Este estudio conducido por Bohórquez y Rodríguez-Cárdenas indica que las amistades desarrolladas en forma virtual poseen beneficios relacionados con el aumento en la frecuencia de las interacciones, fundamental para el mantenimiento de la amistad, así como la oportunidad que dan de conocer a personas con las que no se ha podido interactuar directamente, y también como un facilitador para las personas tímidas y con baja autoestima, permitiendo expresarse con mayor fluidez y seguridad que como lo harían en persona. Dentro de las dificultades que

este tipo de contacto presenta, estaría la ausencia de mediación corporal. El uso de emoticones, letras y otras claves no verbales no serían suficientes para establecer la sintonía afectiva, lo que podría generar “confusiones en la interpretación de los interlocutores y no sustituyen los rasgos expresivos de relaciones directas cara a cara” (p. 10). Este estudio concluye que las redes sociales “constituyen un medio que afecta los modos de interacción y dinamiza las relaciones de amistad, pero no modifica el concepto de las relaciones de amistad en los adolescentes” (p. 10).

En relación con las habilidades sociales que se desarrollan en el uso de las redes, Spies-Shapiro y Margolin (2015) publican un interesante artículo sobre el desarrollo psicosocial de los adolescentes y los sitios de redes sociales a los que acceden. Concluyen que los adolescentes con fuertes habilidades sociales fuera de línea se beneficiarían del uso de las redes, teniendo más conexiones y contactos en línea. Por su parte, los que tienen menos éxito social fuera de línea parecen obtener una mayor satisfacción de la relación en línea. Esto porque las comunicaciones en línea serían más cómodas que la interacción social fuera de línea, por lo que se les dificultaría menos las relaciones. Esto implica, que tanto los jóvenes más sociables como los menos sociables se podrían ver beneficiados de alguna forma con el uso de redes.

Entre los perjuicios que Zegers y Larraín (2002) destacan, está el riesgo de descentrarse al crear múltiples personajes y participar en diversos juegos en línea, lo que podría desafiar “la definición de identidad como unicidad” (p. 208) También indican, como posible peligro, el incremento de los sentimientos de omnipotencia, ya que la red “ofrece la posibilidad de sentir que se tiene todo el control, cortando la comunicación o creando nuevos si mismos si los anteriores no resultaron apropiados a los propósitos perseguidos” (p. 208).

Al respecto Tren Digital realiza un estudio en el año 2014 acerca del rol de las TICs en la sociedad escolar chilena y concluye que “... la frecuencia en el uso de redes sociales está asociada a mayores niveles de soledad, el intercambio de imágenes a una menor satisfacción con sus cuerpos, jugar consola o computador a mayores tasas de exclusión social y que aquellos estudiantes que estudian con Wikipedia muestran un promedio de notas mucho menor que los que leen sus cuadernos, libros o enciclopedias.” (Halpern et al, 2014, p. 27)

En un estudio realizado por Tiggemann y Slater (2014), relacionado con el tiempo que pasaron niñas preadolescentes en sitios de redes sociales, como MySpace y Facebook, se observaron fuertes correlaciones entre la preocupación por la imagen corporal y la exposición general a internet. Se concluyó que internet representa una potente fuerza sociocultural entre las

preadolescentes. También se describieron alteraciones en la imagen corporal que predicen aumentos posteriores en el afecto, síntomas depresivos y una menor autoestima. Como refieren Maganto y Cruz (2000):

Quizás el que en esta cultura predomine un innegable culto al cuerpo, con especial presión sobre la mujer, explique el aumento paulatino de la aparición de trastornos relacionados con la imagen corporal y con la alimentación, como dos pares básicos de un mismo trastorno en la población femenina. (p. 46)

Como se ha visto, algunos estudios entregan resultados que se muestran más a favor del uso de redes y otras que cuestionan sus efectos, pero lo más relevante finalmente resulta ser el uso y el procesamiento que cada cual les da a sus experiencias, teniendo todos la oportunidad de sacar ventajas de su utilización.

2.3 Rol parental

Como se sabe las normas que rigen la participación en redes sociales exigen tener un mínimo de 13 años para acceder a ellas. Como lo respaldan investigaciones nacionales e internacionales, es habitual la apertura de cuentas en menores de 13. Así, la participación de niñas y niños en redes sociales antes de la edad permitida está frecuentemente avalada por los padres, quienes permiten el acceso, ya sea sugiriéndoles que ingresen un año distinto al del nacimiento, o autorizándolos a ocupar sus cuentas. Por eso es que se considera interesante agregar como factor de análisis, además de las variables individuales y sociales, las que nos hablan del contexto más próximo de las adolescentes y del rol que como cuidadores primarios les cabe en el acceso de sus hijas a medios tecnológicos, probablemente, sin considerar los efectos que pueden provocar con estas acciones.

Por ejemplo, en la *Encuesta Nacional: Uso de Tecnologías en Escolares 2016* (Halpern et al, 2016) se consultó a los estudiantes sobre una serie de aspectos que permitieran entender el tipo de prácticas presentadas por los padres chilenos en términos de mediación parental. Uno de los ámbitos más determinantes es la edad en que los menores tienen su primer *smartphone*. A pesar de que los departamentos de salud de Estados Unidos y Australia, en conjunto con la AAP (American Academy of Pediatrics), indican que los teléfonos inteligentes no se deberían dar a niños menores de 12 años, sino a partir de los 14, la encuesta arrojó que, en Chile, a los 11 años ya más del 80 % de los niños tiene su teléfono propio. Si bien redes sociales como Facebook piden a sus usuarios ser mayores de 14 años, solo el 37 % de los encuestados expresó que sus padres impusieron una edad mínima para tener una cuenta en redes sociales. En cuanto al

acceso a juegos, solo el 25 % de los estudiantes afirmó que sus padres le dicen con qué aplicaciones o juegos pueden jugar. Por su parte, la Canadian Pediatric Society (CPS), al igual que muchas otras instituciones, indica que no debería haber dispositivos como televisores o computadores en los dormitorios de los menores y establece que los escolares no deberían dormir con sus teléfonos en la pieza. Sin embargo, frente a la pregunta sobre si los padres determinan en qué lugar de la casa se pueden usar los aparatos, solo el 18 % de los encuestados contestó afirmativamente, y el 29 % dijo que se le prohíbe utilizar el celular de noche (Halpern, 2017).

Según un estudio realizado en Chile, en 2014, sobre el uso de las TIC en niñas y niños de 9-12 años, la mayoría de los menores indican que sus padres les permiten: entrar a redes sociales (Facebook), subir fotos y videos, descargar películas y videos, ver videos desde YouTube, estar mucho tiempo conectado y jugar en línea. Mientras que las actividades que les prohíben al navegar por internet son: comprar, llenar formularios con datos personales y contactarse con personas desconocidas (Berríos, Buxarrais y Garcés, 2015). Los resultados que arroja este estudio señalan que “el 58.3 % de los niños admite que navega solo. Solo un 9.8 % de los menores utiliza internet en compañía de sus padres y además el 36.7 % navega sin límite de tiempo” (Berríos et al., 2015, p. 168).

Otra investigación conducida en España —y publicada en 2018— señala que los estudiantes de primaria (6 a 12 años) perciben mayores beneficios en el uso del móvil que los de secundaria y también mayores dificultades de control. También indica que los adolescentes están descubriendo que, a través de internet, se pueden resolver preocupaciones, pero que podrían no interpretar correctamente esa información. Por último, a este respecto proponen que, si este aprendizaje no lo realizan con ayuda de sus padres, entonces, será una tarea que deberán aprender y practicar en otro entorno, normalmente de la mano de menores o adolescentes, lo que, sin duda, implica un riesgo elevado de aprendizaje de usos no adecuados a la edad (Besoli, Palomas y Chamarro, 2018).

Aquí cabe recordar la importancia del rol parental durante la adolescencia, al respecto Dina Krauskopf (2011) señala:

Aun cuando las figuras parentales dejan de ser la fuente casi exclusiva de fomento de la autoestima, se hace imprescindible tener la posibilidad de compartir los problemas con los padres; las amistades también se tornan cruciales. Los grupos inicialmente

tienden a ser del mismo sexo, facilitando el fortalecimiento de identidades y roles antes de entrar a la interacción heterosexual. (p. 4)

En relación con la supervisión o control que los padres ejercen sobre el uso de los aparatos electrónicos, la encuesta nacional conducida por Tren Digital señala que solo un 19 % de los estudiantes dijo que sus padres utilizan sistemas para restringir páginas inapropiadas (control parental) en sus hogares. Sin embargo, cuando se consultó a los menores si sus teléfonos tenían contraseñas, el 84 % dijo tener su aparato protegido, y de ese porcentaje, solo un 28 % afirmó que su contraseña es conocida por un familiar (Halpern, 2017). De todo esto se desprende que hay un déficit educacional parental con respecto a la normativa o a la implementación de mejores prácticas relacionadas con internet. Ciertamente, pareciera ser que son pocos los conocimientos y cuidados de los padres en ese sentido.

También es importante considerar el rol que tienen los padres en la transmisión de mensajes, donde se incluye el valor por el físico. Al respecto, Wertheim y Paxton (2012) señalan que:

Los padres también pueden tener impactos inadvertidos en sus hijas. Las adolescentes tienden a reportar más burlas y comentarios críticos por parte de los padres que lo que ellos mismos informan. Esto puede deberse a la falta de informes de los padres, o una sensibilidad particular de las adolescentes a las inquietudes sobre la imagen corporal y las opiniones de los demás, por lo que los comentarios menores pueden considerarse más importantes para el receptor de lo que se pretende. (p. 193)

Otro estudio en jóvenes de sexo femenino de 16 y 17 años, acerca de la influencia maternal en comportamientos relacionados con la disminución de peso y estilos de alimentación, concluye que existe una asociación relevante entre la insatisfacción corporal de la joven y el hecho de que la madre alentó a su hija a perder peso (Benedikt, Wertheim y Love, 1997).

Por su parte, Turkle (2011) habla acerca del sentido del control de los padres sobre el uso de sus propios aparatos electrónicos. Señala, irónicamente, que los niños deben competir con los *smartphones* para conseguir la atención de sus padres. Pues, pese a que todos comienzan con la ilusión de que podrán controlar el uso de la tecnología, como padres muchas veces nos encontramos utilizándolos a primera hora de la mañana y a la última de la noche.

En el periodo de la adolescencia, el hecho central —de acuerdo con Gaete (2015)— lo constituye el distanciamiento afectivo de la familia y el acercamiento al grupo de pares. Este proceso implica una profunda reorientación en las relaciones interpersonales, con

consecuencias no solo para el adolescente, sino también para sus padres. Y tal como señala Halpern (2017), frente al nuevo escenario de las redes sociales:

Una de las ramificaciones quizás más relevantes en ese sentido es que se ha debilitado la mediación parental. Frente a la incapacidad de algunos padres de seguir los avances que muestran sus hijos en el uso de estos medios [las redes sociales], han optado por renunciar a su rol de mediadores, y aun cuando estén en desacuerdo con lo que ven y piensen que sus hijos están tomando decisiones incorrectas, no intervienen en estas situaciones por creer que no entienden bien el contexto en que se desarrollan. (p.2)

Por lo tanto, aun cuando los pares cumplen un rol preponderante como fuente de autoestima y desarrollo identitario durante la adolescencia, los padres continuarían siendo un soporte, un referente o un obstructor importante en este sentido.

2.4 Formulación del problema

Antes las interacciones, tan necesarias como medidas de experimentación, ocurrían principalmente en persona, no a través de una pantalla. Ahora, sabemos, son en su gran mayoría cibernéticas. El modo en que se va configurando la identidad del adolescente en este nuevo mundo social, distinto al que ocurría en presencia de personas o por medio de llamadas telefónicas, donde existía la necesidad de hablar, de establecer diálogos y de resolver conflictos, es una preocupación legítima y necesaria de ser planteada, pues “antes de que todos tuvieran Instagram lo que estaban haciendo era experimentando, probando habilidades, teniendo éxito y fracasando en cientos de pequeñas interacciones en tiempo real, que los niños de hoy se están perdiendo” (Ehmke, 2019, p. 1).

Las redes sociales demandan a todos los que se encuentran insertos, según el grado de involucramiento, una participación y exposición constante de sus vidas. Si bien es una opción y no una imposición, los estudios demuestran que la gran mayoría de las personas, y en especial los jóvenes, están inmersos en esta red en forma intensa y periódica.

En Chile el uso de celulares y el acceso a redes sociales ocurren, como se ha visto, en muchos casos antes de los 13 años. Esto implicaría riesgos en el desarrollo identitario: “acceder a las redes sociales demasiado pronto puede exponer a los niños a personas, contenidos y situaciones para los que no están preparados y ante los que muchas veces se sienten fuera de lugar” (Kilbey, 2018, p. 117).

Las jóvenes entre los 10 y los 14 años se encuentran en etapa crítica del desarrollo de la identidad, en específico en cuanto al desarrollo de su imagen corporal, principalmente debido a la intensidad de los cambios corporales que viven. A esto se le suma, que es una etapa, como plantea Gaete (2015), que se caracteriza por la existencia de egocentrismo, labilidad emocional, tendencia a magnificar la situación personal, falta de control de impulsos, y gratificación inmediata.

En la adolescencia se vive el cuerpo como fuente de identidad, de autoconcepto y de autoestima. Esto nos conduce a reflexionar acerca de qué es lo que ocurre con la imagen corporal en este uso intenso y permanente de las redes sociales.

En Chile los jóvenes pasan un tiempo considerable de sus vidas en actividades asociadas a Internet y, especialmente, en redes sociales, interactuando en forma permanente tanto con personas conocidas como con desconocidos, como lo respaldan las encuestas anteriormente expuestas. Por la cantidad de tiempo que transcurren conectados, mientras ocurre un intenso proceso de desarrollo identitario, es que se considera relevante investigar el impacto de la utilización de estas redes en jóvenes mujeres de entre 13 y 14 años.

Con respecto al contenido al que están expuestos los jóvenes este puede ser infinito. No hay límite para acceder a información en internet, a no ser que los cuidadores primarios incorporen medidas de restricción de contenido. Por lo tanto, las redes sociales se transforman en un importante medio de comunicación para influir en los gustos, intereses y comportamiento de las personas, en especial de los adolescentes que son altamente influenciables a esta edad.

Así, los especialistas en neurociencia han llegado a concluir que la adolescencia es un periodo crucial para el desarrollo de la corteza prefrontal cerebral, que es la que nos ayuda a formular juicios, controlar impulsos y emociones, además de intervenir en funciones tales como la toma de decisiones, el autoconocimiento y la comprensión de los otros. “Antes de que estas se desarrollen, es muy poco probable que los niños dispongan de los mecanismos de regulación emocional y de adaptabilidad necesarios para asimilar hechos y conceptos que pueden ver o experimentar *online* y que no están diseñados para ellos” (Kilbey, 2018, p. 117).

En esta etapa de cambios, la representación mental sobre las características del cuerpo adquiere una connotación muy relevante en cuanto a la apreciación personal. Como señalábamos, el capital de identidad, acuñado por Côtè (1996), corresponde a la construcción de imágenes de uno mismo, más o menos duraderas, a partir de las imágenes que proyectamos a los demás y que son aprobadas o no por ellos. En este sentido, las publicaciones realizadas en las redes

sociales por parte de los adolescentes implicarían una forma de poner en juego sus recursos personales y de probar su propia identidad en un contexto social virtual.

Los pares, por su parte, constituyen un importante rol de influencia en esta fase de desarrollo —especialmente en la pubertad—, como también lo conforman los seguidores y amigos en línea. Esto quizás genera una mayor sensibilidad ante las experiencias de aceptación y rechazo de aquellas interacciones cargadas de emoción, perpetuadas en los medios de comunicación, especialmente, si consideramos que el contacto es permanente y realizado de manera expuesta con grupos de personas conocidas o desconocidas, y con poca supervisión adulta. Además, el hecho de que estas interacciones no se den en un contexto presencial, sería un facilitador para expresar cosas que en persona quizás no se atreverían a decir.

De esta forma las adolescentes se encuentran en un período vital en el que neurológicamente propenden a una menor modulación del comportamiento motivado; el cuerpo adquiere un rol fundamental como fuente de identidad; los pares ejercen una influencia importante; y, pasan un tiempo considerable del día conectadas a las redes sociales, estando expuestas, como protagonistas o espectadoras, a comentarios, rumores, fotografías, videos, noticias, historias personales, lo que implica una apertura permanente al mundo de otros. A su vez brindan la oportunidad de realizar comparaciones sociales, así como la exposición a expectativas de belleza poco realistas, es probable que la insatisfacción corporal resulte del uso frecuente y de la reiterativa exposición a los medios de comunicación que sobresaltan imágenes físicas atractivas. Bajo este escenario, es probable que las influencias sociales, que en estos días ocurren en gran medida a través del uso de redes sociales, sean particularmente potentes en esta edad en relación con el uso de estos medios.

Como se ha visto, los bajos niveles de satisfacción corporal, según los estudios se darían con mayor frecuencia en niñas. Esto nos llevaría a presumir que la imagen corporal en la adolescencia temprana y media sería una preocupación, a lo menos femenina, producto en gran medida de la internalización de las presiones socioculturales que generan consecuencias negativas y distorsionadas en la construcción de la imagen corporal de las jóvenes. Por lo tanto, según las investigaciones, el grupo femenino en etapa de adolescencia temprana se encontraría en una situación de mayor vulnerabilidad en este periodo, en comparación con el mismo grupo etario masculino. La mayoría de los estudios revisados incluye a adolescentes en fase intermedia y tardía; a su vez en Chile se han realizado pocos estudios que incluyan temáticas relacionadas con las plataformas virtuales y su efecto en el desarrollo identitario de niños y

adolescentes, específicamente en cuanto a su imagen corporal. Gran parte de los estudios de imagen corporal se relaciona con el desarrollo de trastornos alimenticios. Es así como, uno de los objetivos de esta investigación es responder a la carencia de conocimiento que las ciencias sociales en nuestro país poseen sobre las nuevas prácticas de comunicación generadas por los cambios tecnológicos. Como señala Arcila (2010) estas carencias se dan precisamente en el marco de una sociedad cambiante y afectada por las continuas innovaciones tecnológicas, que requieren de constantes observaciones de sus actores para el mejor conocimiento de las identidades emergentes que surgen de un terreno social volátil y notoriamente influenciado por los múltiples procesos de comunicación que en él tienen lugar.

Probablemente, lo más relevante en esta construcción se relaciona con la valoración que cada joven haga de su imagen corporal y que, sin duda, estará influenciada tanto por la apreciación que hagan los demás de ella, cuán expuesto se esté, lo que ven y reciben del medio virtual y real, y a la capacidad que tenga cada uno de recoger la información del medio y transformarla en una conceptualización propia acerca de sí mismo.

La inquietud que surge es, ¿qué aspectos emergen en los discursos de estas jóvenes acerca de la influencia que estas experiencias virtuales han tenido en el proceso de construcción de su imagen corporal en función de su participación, activa o pasiva, en las redes sociales?

III. OBJETIVOS

3.1 Objetivo general

Comprender cómo el proceso de inserción precoz y posterior uso de las redes sociales incide en la imagen corporal, en términos identitarios, en adolescentes de sexo femenino en etapa temprana del desarrollo.

3.2 Objetivos específicos

1. Identificar los motivos por los cuales las jóvenes deciden abrir sus cuentas antes de la edad permitida por las mismas redes sociales.
2. Distinguir uso, frecuencia, motivaciones, interacciones y tipos de participación que realizan las jóvenes en las redes sociales, y la incidencia en su vida cotidiana.
3. Analizar de qué forma el cuerpo se vive como una fuente de identidad, de autoconcepto y de autoestima.
4. Asociar las experiencias en línea de la adolescente con características propias de su etapa de desarrollo, tales como satisfacción con su propio cuerpo, IMC²³, contexto social (entorno), conducta de los pares e *influencers*, estereotipos sociales y de género; y analizar la forma en que éstas inciden en la imagen corporal de las jóvenes.
5. Contrastar cómo se modela la identidad digital v/s la identidad real, en función de la conducta (opinión) de otros en las plataformas digitales, y cómo esto afecta en la autopercepción y desarrollo identitario de la adolescente.

²³ Índice de masa corporal

IV. MARCO METODOLÓGICO

La presente tesis corresponde a una investigación de tipo cualitativo del estudio de 9 adolescentes en fase temprana del desarrollo, basado en el análisis de contenido de las entrevistas realizadas, bajo la perspectiva de la teoría fundamentada (Strauss y Corbin, 2002).

- Se elige el colegio San Joaquín de Renca²⁴ como universo muestral por facilidad en el acceso a la muestra. En este sentido no se considera como relevante ni el factor socioeconómico, ni el sociocultural, ni existe una razón específica por el cual se prefiere la comuna de Renca antes que otras regiones de Chile.
- En primera instancia se realiza una encuesta²⁵ a todas las alumnas de séptimo y octavo básico del colegio San Joaquín de Renca de la Región Metropolitana sobre el uso de redes sociales, con el fin de identificar a aquellas usuarias que cumplan con los criterios de inclusión y exclusión establecidos, que se describirán posteriormente.
- Se recogen los resultados de las encuestas. Todas las niñas que cumplieran con el criterio de haber abierto cuenta entre los 10 y 12 años fueron seleccionadas para participar en un focus group. Se contacta por escrito a los padres de estas alumnas, se les informa sobre las características del estudio y se les pide firmar o rechazar el consentimiento que permita la participación de sus hijas o pupilas²⁶.
- Se reciben 16 consentimientos informados de padres que accedan a que sus hijas o pupilas participen en el estudio. Se les invita a todas a participar en focus groups.
- Se realizan 3 focus groups²⁷, de 6, 5 y 5 participantes, posterior al asentimiento de las jóvenes.
- Se realiza una entrevista semi-estructurada²⁸ a 9 jóvenes, seleccionadas de los focus group, según su nivel de participación en las redes²⁹. Se eligió a aquellas niñas que mostraron hacer uso frecuente de las redes sociales, es decir más de 4 horas al día y que hayan vivido la experiencia de hacer publicaciones desde sus perfiles personales.
- Posterior a las entrevistas se aplica una miniencuesta acerca de la apreciación de su propio aspecto físico y donde se recogen las medidas de peso y altura de las participantes, como forma de tener una estimación de su IMC.³⁰

²⁴ Colegio particular subvencionado-gratuito dependiente de la Fundación Astoreca.

²⁵ Ver Anexo 3

²⁶ Consentimiento Informado de padres y Asentimiento de alumnas en Anexo 8

²⁷ Ver Anexo 4

²⁸ Ver preguntas en Anexo 5

²⁹ Se excluyeron aquellas jóvenes que declararon no hacer publicaciones y no acceder a las redes sociales en forma diaria.

³⁰ Ver Anexo 7

Criterios de inclusión:

- Ser mujer
- Que tenga en la actualidad entre 13 y 14 años.
- Tener una o más cuentas en redes sociales.
- Que sea usuario frecuente de redes sociales.
- Que haya hecho uso de la cuenta por al menos dos o tres años.

Criterios de exclusión:

- Quien utilice la cuenta de otra persona.

Consideraciones éticas:

Las consideraciones éticas se adjuntan en el Anexo 10 del presente estudio.³¹

³¹ Se plantean preguntas sobre cómo proceder en caso de ciertas circunstancias que ocurran en el procedimiento, que se exponen en el Anexo 10.

V. RESULTADOS

5.1 Condiciones antecedentes

Se procederá a la descripción de las condiciones que le dan contexto al fenómeno en estudio. Éstas tienen que ver con: las razones de la apertura de cuentas en redes sociales, el tiempo de uso que cada una de las jóvenes le dedica, así como el ambiente en que se da esta interacción, la relevancia que se le da al físico, y, por último, los estereotipos que se resaltan en las redes, representados por la figura del *influencer*.

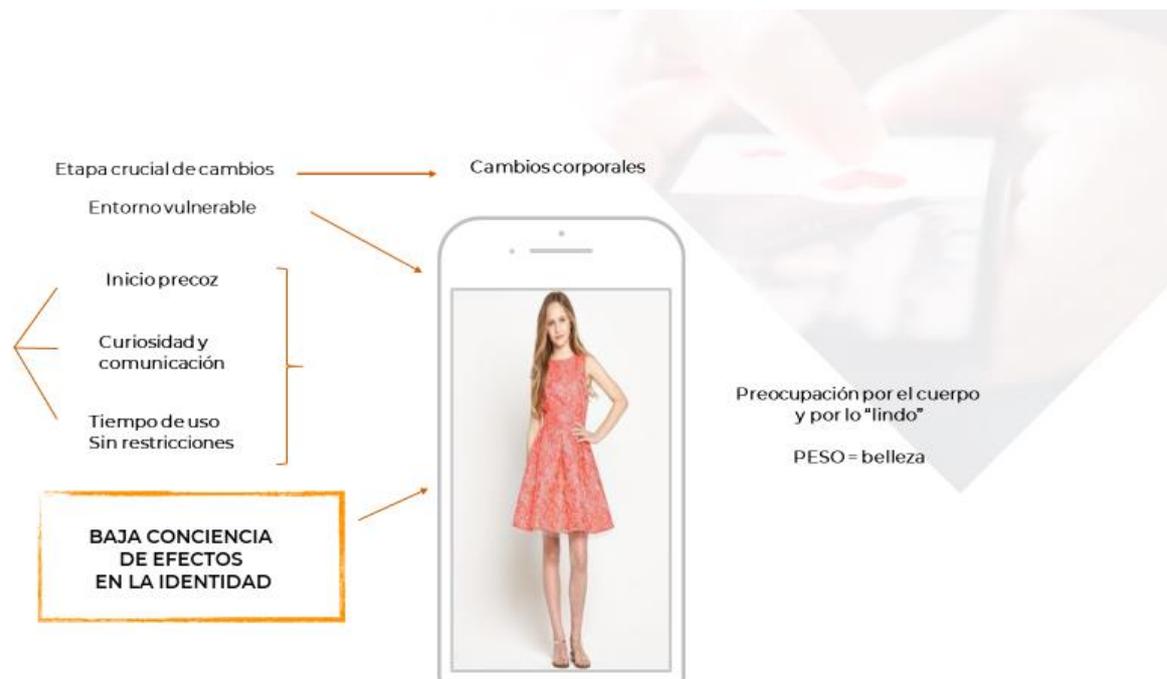


Fig.2 Condiciones que dan contexto al fenómeno

5.1.1 Redes sociales: apertura de cuentas y usos

La forma de exponerse en las redes sociales es variable. Depende de si la persona decide tener una cuenta privada o una cuenta abierta o pública. Esto tiene que ver con otorgar la posibilidad a otros de acceder a su cuenta. Quienes tienen cuentas privadas permiten el acceso sólo a quienes son sus seguidores, previamente aceptados por ellos, y quienes tienen cuentas públicas en Instagram permiten el acceso a su información a cualquier persona.

La decisión de abrir una cuenta de red social ocurrió, entre las jóvenes en estudio, normalmente entre los 10 y los 11 años, por sugerencia de algún hermano(a) o de un amigo(a), y con la ayuda de éstos o de los padres.

Basado en la experiencia de las entrevistas realizadas se ha contemplado que las posibilidades de participar en las redes sociales son variadas, pero las más populares serían: WhatsApp, a través de la conexión individual, grupal o los estados³², Instagram, para ver publicaciones de otros, publicar fotos o videos propios o subir historias³³, YouTube, para mirar videos o subir los propios; Snapchat, para subir Mi Historia³⁴, o Tik Tok,³⁵ para observar o publicar videos de 15 ó 20 segundos que se repiten en bucle³⁶. En todas las redes sociales la edad requerida para abrir cuenta es a los 13 años; sin embargo, la totalidad de las adolescentes entrevistadas comenzaron a utilizarlas antes de esta edad, con el apoyo de un familiar o de un amigo mayor.

La apertura inicial predominante fue de cuentas en Facebook. Pasados uno o dos años, todas las adolescentes entrevistadas abrieron cuenta en Instagram, siendo esta última la red social que más utilizan en la actualidad, junto con WhatsApp, YouTube³⁷, Tik Tok y Snapchat. La gran mayoría mantiene su cuenta de Facebook latente, ya que les sirve para acceder a ciertos contenidos o páginas y/o para abrir juegos. “Ahora todo lo que se ve, se escucha y se hace es en Instagram” (Jacinta). “Instagram es más fácil de manejar y más entretenido” (Antonia).

Las razones por las que las jóvenes decidieron abrir sus cuentas son básicamente dos, por curiosidad de ver las publicaciones de otros (amigos, ídolos), o por interés de comunicarse con familiares y amigos que viven lejos. Esto sólo en un inicio, porque con el tiempo comenzaron a descubrir que las redes sociales les otorgaban acceso a información que era de interés más personal, como aprender sobre maquillaje, moda, cocina, baile, música, actualidad, informarse sobre series, así como conocer gente, hacer amigos, realizar trabajos escolares, entre otros. También se visualiza como una plataforma donde pueden expresar lo que sienten; como una forma de subir el ánimo cuando está bajo o buscar reafirmación; de contar lo que están haciendo; de hacerse más populares o conocidas; entre otras. Les resulta, a su vez, particularmente atractivo seguir páginas de memes, que las hacen reír y distraerse.

³² Mediante los estados de WhatsApp, se pueden compartir texto, fotos, videos y GIF, que desaparecen después de 24 horas. Para recibir actualizaciones de estado de contactos y que otros reciban las de uno, tanto uno como los contactos deben tener sus respectivos números guardados en la libreta de contactos de sus teléfonos. Para mayor información ver: <https://faq.whatsapp.com/>

³³ Su principal cualidad es la de otorgar a los usuarios la posibilidad de crear videos cortos que desaparecen luego de 24 horas desde su publicación. Para mayor información ver: <https://postcron.com/es/blog/instagram-stories/>

³⁴ Es una colección selecta de los “snaps” —fotos o videos— del usuario reproducidos en el orden en que fueron tomados. Mi Historia dura 24 horas para que otros contactos puedan ver el transcurso del día de un usuario. Para mayor información ver: <https://support.snapchat.com/es/a/my-story>

³⁵ Se trata de una red social dirigida a un público adolescente, su centro de acción son los videos cortos: Para mayor información ver: <https://www.cyberclick.es/numerical-blog/tik-tok-que-es-y-como-functiona-esta-red-social>

³⁶ De acuerdo con la definición de Wikipedia, en programación, un bucle o ciclo es una secuencia que ejecuta repetidas veces un trozo de código, hasta que la condición asignada al bucle deja de cumplirse. Los tres bucles más utilizados en programación son: el bucle while, el bucle for y el do-while. Para mayor información ver: <https://es.m.wikipedia.org>

³⁷ Es considerada también como red social, por el hecho de poder interactuar con otros, pero se utiliza principalmente como plataforma de videos.

Solo algunas de las entrevistadas creen que fue una buena decisión abrir su primera cuenta entre los 10 y los 11 años. Declararon percibir que les ayudó el tener la posibilidad de conectarse con otras personas, especialmente familiares, y compartir experiencias. “Extrañaba a mi mejor amiga y quería hablar con ella; además podía conseguirme las tareas” (Laura). La mayoría siente que no fue una buena decisión hacerlo a esa edad, ya que se pusieron prematuramente en exposición y sin la suficiente madurez para abrirse a este nuevo mundo virtual que implicaba riesgos que no dimensionaron. “Hice mi vida más pública sin mucha experiencia” (Jacinta). “Siento que eso me afectó en no quererme tanto a mí misma” (María). “No es buena idea que se metan a las redes sociales tan jóvenes porque se acostumbran a usarlo y pierden tiempo para dedicarse a los estudios” (Lucía). Lucía, con esta afirmación, sugiere la percepción del riesgo de la adicción al uso del celular cuando el comienzo es temprano. “Postergaría la edad de apertura por los riesgos. Hay mucha gente adulta que se hace pasar por una edad menor, entonces afectan a los niños que no entienden mucho de esto” (Camila). Elena difiere de estas posturas considerando que a la edad de 10 y 11 años no le importaba si alguien le decía que se veía mal, cree que le ha afectado más en el último tiempo. “Ahora me importa más como me ven los demás, y no como yo me siento cómoda o bien”.

De acuerdo con el tiempo que dedican a la navegación en redes sociales, nos encontramos con que la mayoría de ellas las utiliza por más de 4 horas al día, siendo 16 horas el máximo tiempo de uso.³⁸

5.1.2 Ambiente de uso

Los lugares en que ocurren estas interacciones virtuales son variados. Hay unas pocas que declaran usarlo en horas de clases o en el tiempo de traslado a sus hogares, utilizándolas la gran mayoría al llegar a sus casas o durante el fin de semana, ya que ahí es donde tienen acceso a internet a través de Wifi. En este sentido, el tiempo de uso parece estar determinado por el tipo de plan de datos que cada una tenga asociado a su dispositivo, necesitando la mayoría de acceso a Wifi para acceder a las redes sociales.

No existen registros exactos de la disposición y métodos de control de los cuidadores primarios acerca del uso de las redes sociales por las entrevistadas, pero en general, se percibe que existe un ambiente de alta tolerancia y pocas medidas restrictivas al uso de aparatos electrónicos que dan acceso a las redes sociales, lo que implicaría que las restricciones estarían más

³⁸ Ver información en Tabla 1, Anexo 11

determinadas por el acceso a internet (disponibilidad de Wifi), más que por un ambiente psicosocial que regule su uso.

5.1.3 Aspecto relacional

En cuanto a las personas con quienes interactúan en redes, es necesario distinguir entre las personas que las jóvenes siguen y quienes las siguen. La gran mayoría de las entrevistadas declara ser bastante selectiva en cuanto a quienes son sus seguidores y sólo aceptan a personas que son conocidas por ellas. Las que tienen cuentas abiertas y tienen como objetivo convertirse en *influencers* o hacerse conocidas, por lo que se muestran más tolerantes a aceptar a desconocidos, aun cuando se fijan en su edad y en su perfil antes de aceptarlos. En relación con quienes ellas siguen, existe un menor filtro. Este número es en la mayoría de los casos mayor a la cantidad de seguidores. Si bien la diferencia entre ambos valores podría indicar un criterio de selectividad en la aceptación de seguidores, podría ser también simplemente una racionalización inconsciente sobre la baja popularidad relativa de las entrevistadas en las redes sociales. El criterio de selección de las personas que siguen se relaciona principalmente con sus intereses. Declaran buscar páginas de memes que les gusten, *influencers* que son de su agrado, páginas comerciales que vendan artículos a los que quieran acceder, y personas que transmitan mensajes o realicen actividades que les llamen la atención; como, por ejemplo, de orden cultural, artístico o deportivo. Por lo tanto, son en general personas que no pertenecen a su círculo social y, muchas veces, extranjeros.

5.1.4 Relación entre juventud y físico

Según lo que las niñas en estudio refieren, el físico es una preocupación primordial para ellas. En general declaran percibir que todas las niñas de su edad le dan prioridad al físico, más que a otras características personales, como lo que piensan o sienten. “Yo creo que hoy en día a todas las niñas de mi edad les importa el físico, somos muy superficiales y buscamos lucirnos” (María). “Es lo esencial el físico en las redes. Hay muchas personas que tienen Instagram, pero no suben fotos porque son gordos o muy flacos, o son morenos o blancos” (Laura) “Mi cuerpo y mi mentalidad cambiaron y ahora todo me afecta más que antes” (Elena). Como se aprecia en estos comentarios, el aspecto corporal adquiere una relevancia primordial a esta edad.

5.1.5 Estereotipos

El prototipo físico del que las jóvenes hablan espontáneamente es el mismo que se resalta en las redes sociales. Todas coinciden en que existe un estereotipo que se destaca y que buscan

alcanzar, que corresponde al de personas físicamente atractivas. Es así como reconocen que al momento de elegir a las personas que siguen, se dejan llevar más por el físico que por lo que son o piensan. “Si eres lindo(a) tienes suerte, te van a seguir porque eres lindo y te encuentran guapo(a), muy pocas veces se sigue por su forma de pensar” (Jacinta). “La gente sigue a las personas que son lindas, que tienen buen físico” (Camila).

También a quienes siguen se les relaciona con estar a la moda, ser seguros de sí mismos y que no les importan los malos comentarios que puedan recibir. María al respecto comenta, “...las redes transmiten el mensaje de que personas flacas pueden usar shorts o poleras más cortas o bikini en verano, y gente como más gordita pantalones y traje de baño. Eso implica que por ser como soy, no puedo usar cierto tipo de ropa”. Nos encontramos, a su vez, con quienes resaltan un estereotipo asociado al aspecto físico, pero con una imagen que no necesariamente calza con el tipo delgado. Lo que sí coincide es la transmisión del mensaje de la seguridad personal sería un factor que ayudaría a que las personas se vean menos afectadas con los comentarios negativos de otros. “Me gustaría ser como ella, que no le importan los comentarios de los demás porque es gordita, es muy segura de sí misma y sigue adelante” (Elena).

5.2 Fenómeno

El fenómeno en estudio tiene que ver con cómo se da en estas jóvenes el involucramiento de su imagen corporal en las interacciones virtuales que realizan en las redes sociales a las cuales están adscritas. Es por esto que se hace un resumen individual acerca del nivel de participación y publicaciones que cada una de las entrevistadas relata, así como de las experiencias que han vivido, la satisfacción con su físico v/s el índice de masa corporal (IMC), y de qué forma va configurándose su imagen corporal, en relación con su participación en las redes sociales. A continuación de esto se da cuenta del tipo de uso, las motivaciones que las impulsan, y el nivel y tipo de participación con que se involucran en ellas.

5.2.1 Experiencias individuales

A continuación, se presenta un relato de las principales experiencias de cómo vive cada una de las participantes su involucramiento en las redes sociales en cuanto a: nivel de intensidad de uso de estas; involucramiento de su imagen corporal en dicho uso; sentimientos asociados al hecho de ser reconocidas y/o valoradas a través de los comentarios y *likes*; relacionamiento con la figura del *influencer*; y, su IMC y nivel de conformidad con su físico. En el Anexo 11 (Tabla 2) se puede observar un resumen de esta información.

i. *María*

En general define sus experiencias como ‘malas’, lo que la ha llevado a rechazar su cuerpo y persona por sentirse distinta, imponiéndose un ‘tipo físico’ en vez de aceptarse. Se observa una alta dependencia a las redes, buscando allí refugio y aceptación personal. Siente que sus seguidores la ignoran al darle pocos *likes*³⁹, lo que observa como un rechazo personal que la frustra, confunde y entristece. Desde que empezó a participar en las redes sociales aparecieron en ella las críticas hacia sí misma. Así, el uso de ellas le ha afectado su autoestima y seguridad personal.

A pesar de relatar que el uso de redes sociales es perjudicial para ella, las usa en promedio 4 horas diarias y tiene cuenta abierta en Instagram, por lo que cualquier persona puede ver sus publicaciones. Tiene, en comparación con sus compañeras en estudio, la segunda mayor cantidad de personas a las que sigue y que la siguen, y realiza en promedio 3 publicaciones abiertas al mes.

Hasta hace unos dos años buscaba sólo *influencers* con buen cuerpo. Sin embargo, relata haberse dado cuenta de que eso le hacía mal para su autoimagen e intentó alejarse, hasta que descubrió a personas con tallas más grandes que hacían publicaciones de su físico sin complejos. Desde entonces dice buscar a personas que aspiran a quererse como son y con quienes se identifica más en lo físico. A pesar de esto, no está conforme con su físico y se autoevalúa con baja autoestima, que se traduce principalmente en pensamientos negativos sobre sí misma, inseguridad y contradicciones entre lo que dice y hace.

Ella tiene un IMC de 25⁴⁰, no está conforme con su físico y señala tener el sueño de transformarse en *influencer* de las ‘gorditas’. Al hacer publicaciones arregla las fotos antes de subirlas. Edita las imágenes que muestra de sí misma, lo que le genera inquietud, por no mostrarse como realmente es. Vemos aquí una tensión entre la identidad real y la identidad digital, lo que le genera conflictos internos. Quiere animar a otros a aceptarse, pero no está dispuesta a mostrarse tal cual es, por inseguridad, vergüenza de su propio cuerpo y miedo a la crítica. Es así como sigue publicando a pesar de las malas experiencias y la evaluación negativa que hace de sí misma.

Como antecedente aparece relevante el hecho de que María sufrió *bullying* por su físico de 1° a 4° básico. La baja aceptación en redes la hace recordar en ocasiones estos momentos

³⁹ Realiza acciones premeditadas para lograr una mejor llegada, como publicar en horas ‘peak’ de uso.

⁴⁰ Justo en el límite de sobrepeso Grado 1, que va de 25 a 26.9

que le provocaron tristeza. Cuando se enfrenta a estas situaciones, las que vive como rechazo personal, busca alternativas que la animen, como escuchar música, o bailar, y que la ayuden a salir de ese estado deprimido. En general le resultan medidas efectivas para el momento, pero no como una aceptación permanente de su físico y de su persona.

Se observa en María una tensión entre un proceso de definición del yo, con un foco principalmente puesto en el exterior, buscando en la opinión de otros, conocidos o desconocidos, una reafirmación de sí misma. También se observa una tensión en querer mostrar su cuerpo con libertad para ayudar a otros a aceptarse, querer bajar considerablemente de peso y proteger su propia imagen, editando las imágenes que publica de sí misma. Estas tensiones probablemente tienen que ver con inseguridades personales basadas en experiencias de vida (como el acoso escolar sufrido) y también se puede intuir que se encuentra en estado depresivo, con falta de apoyo de adultos y/o especialistas que la ayuden en este proceso de superación de conflictos de la infancia y de la adolescencia, así como una definición identitaria y aceptación personal.

En conclusión, se observa una alta dependencia a las redes sociales y consecuencias negativas de éstas, ligadas a su autopercepción y desarrollo identitario, sobre todo en lo que se relaciona con su imagen corporal. Ha tenido algunos progresos y aprendizajes que le han servido para modificar en parte la perspectiva de sí misma, logrando un mejor nivel de aceptación personal. No obstante, le queda camino por recorrer en cuanto a independizar su propia imagen con lo que observa en las RRSS y las expectativas e importancia que instala, en la validación personal v/s la aceptación de los otros, sean estos conocidos o desconocidos.

ii. Paz

En entrevista, Paz señala que prefiere mantenerse un poco al margen de las RRSS, ya que le producen inseguridad y se siente juzgada. Su participación se relaciona con mirar material de su interés, pero nunca ha publicado. En los últimos meses (de diciembre 2018 a mayo 2019) ha tenido un incremento del 54% de quienes sigue y un 44% de seguidores. Esto indica que su interés por participar ha ido en aumento. Comenta que le gustaría publicar pero que le da vergüenza hacerlo, también cree que aumentarían las probabilidades de publicación si tuviera más panoramas o fuera más fotogénica.

Relata no haber vivido personalmente malas experiencias en las redes, pero, por experiencias de otros, sabe que uno se expone a malos comentarios o desaprobación, y por eso prefiere no exponerse.

En cuanto a lo que ve en las redes señala que la perjudica ver que otros tienen panoramas y que ella no puede participar, lo que le genera frustración. También señala que ver que otros, como las personas famosas, muestran una imagen perfecta y feliz, la hace sentirse menos confiada de sí misma. Siente, a su vez, desilusión de que las redes resalten sólo lo físico y que no se vea el interior de las personas, sino que sean valoradas sólo por una imagen. Sabe que muchas veces muestran cosas que son irreales porque nadie es perfecto, pero esto igual siente que la inseguriza.

En lo físico se siente conforme, incluso le gustaría subir un poco de peso. Señala conocer a muy poca gente y tener poca vida social, por lo que le gustaría salir más y conocer más gente. Cree que el resultado neto de su participación en las RRSS le es beneficioso, pero de todas formas señala que preferiría que no existieran.

El uso que Paz le da a las redes es más bien de entretenimiento y como una vitrina para aprender de maquillaje y coreografías, y enterarse de lo que hacen sus cantantes favoritos. La timidez es lo que la restringe de participar más activamente y hacer más pública su vida. A pesar de que le gustaría involucrarse más, no lo hace como medida de protección. Esto le genera, por un lado, una sensación de mayor tranquilidad interior, pero a la vez la interpela en el sentido que siente que, si fuera distinta, con más personalidad y seguridad, y tuviera más panoramas, su nivel de exposición sería mayor.

En conclusión, el hecho de haber aumentado los seguidores y a quienes sigue en forma considerable en los últimos meses, hace pensar que también su nivel de actividad e interés por las redes sociales han ido incrementado. En términos psicológicos, se observa un cierto grado de frustración personal, que todavía no ha sido suficientemente trabajado, ya que le genera inquietud y molestia, lo que a su vez que aumenta en ella los sentimientos de inseguridad personal.

iii. Laura

Publicaba estados casi todos los días en WhatsApp y en Instagram dos o tres veces al año. Como se encontró muy sumida en las RRSS y empezó a bajar sus calificaciones, ya que las redes la desconcentraban, decidió, en el tiempo en que se realizó la entrevista, eliminar

WhatsApp de su celular. Continúa teniendo Instagram y publicando episódicamente; señala que la principal razón por la que publica poco es porque no tiene mucho que mostrar en cuanto a las actividades que realiza.

A pesar de tener un IMC de 21, considerado dentro del rango de normalidad por la OMS⁴¹, no está conforme con su físico y le gustaría bajar 4 tallas, queriendo llegar a ser un '1' que representa la delgadez máxima en el diagrama presentado⁴². En entrevista, sin embargo, indica estar conforme con su físico, señalando que no desea cambiarlo por la opinión de otros, dando a entender que está en un proceso de aceptación a pesar de que otros la critiquen. Manifiesta molestia porque otros se ridiculicen o se rían por el físico de alguien, considerando que son los 'flacos' quienes se burlan.

Es relevante señalar que relata haber padecido *bullying* por su delgadez entre los 5 y los 8 años, y más adelante por tener sobrepeso, pero en menor medida que cuando estaba baja de peso. También es relevante en su historia personal que sufrió durante varios años de una alergia severa al polen que le impedía asistir al colegio durante largos períodos, lo que le permitía un mayor acceso a RRSS en ese tiempo. Entre sus pasatiempos están leer, escuchar música, dibujar y participar en grupo de scouts.

Laura es la única de las participantes que no indica el número de personas que sigue, ni cuántos la siguen, señala no saber. Al buscarla en Instagram se observa que cuenta con 321 seguidores y 1.557 personas a las que sigue, casi el doble de la compañera que la sigue en número (María, con 745 personas seguidas).

Cree que el físico influye mucho en el número de publicaciones, ya que si tienes mayor peso corporal te dirían insultos. Para ella ser gorda es ser fea.

Se observa una alta dependencia a las redes, que mantiene limitadas durante el periodo de entrevista. Como se señalaba anteriormente, unas semanas antes de la fecha de entrevista decidió no seguir publicando en Instagram. Esto, según relata, debido a que el uso frecuente de esta red la desconcentraba mucho y también porque la poca aceptación recibida la hacía sentirse fea. Tal vez los largos períodos que pasaba en su casa y en los que no asistía al colegio contribuyeron a que desarrollara esta elevada dependencia a las RRSS. Por ello es que resolvió en el último tiempo, sólo subir estados en WhatsApp a sus conocidos, en un

⁴¹ Ver Anexo 7

⁴² Ver Anexo 6

ambiente más protegido. Se desconoce si volvió a participar en Instagram. Sin embargo, el elevado número de personas a las que sigue indica que concentra bastante atención en esta red social y es esperable que, si no resuelve este conflicto interno, vuelva a caer en el uso elevado de las RRSS.

En conclusión, Laura espera aprobación y reconocimiento y tiene la expectativa de que quienes la siguen sean capaces de fijarse en sus sentimientos y no sólo en lo físico. Involucra su imagen corporal en forma considerable, tendiendo a aceptarse y quererle a sí misma en la medida que es ‘aprobada’ por otros. Si bien intenta racionalmente aceptarse físicamente, en la realidad disminuyen sus sentimientos de autoaceptación al tener poca aprobación a través de los *likes* y comentarios en sus publicaciones de Instagram. Lo que indica que no ha sido capaz de independizar su concepto personal de la opinión de otros. Es razonable pensar que las experiencias de rechazo sufridos cuando era niña estén teniendo una injerencia relevante en la inseguridad personal e insatisfacción con su físico, así como en las contradicciones de aceptación de su físico que manifiesta en entrevista v/s en el cuestionario.

iv. Elena

Elena es una usuaria frecuente de redes sociales. Hace publicaciones semanalmente en Instagram y diarias en Estados de WhatsApp. Durante los cinco meses siguientes a la entrevista la actividad de Elena en el uso de Instagram presentó un aumento considerable, especialmente determinado por el incremento en el número de seguidores (2,7 veces, de 110 a 298). Esto hace presumir que realizó acciones concretas que la llevaron a esta considerable adición de personas que la siguen.

Relata estar consciente de tener sobrepeso y no estar satisfecha con su físico. Dice que querría bajar una talla, lo que indica expectativas razonables en cuanto a la meta a alcanzar.

Busca ánimo y reafirmación permanente en las redes, sin embargo, las críticas y poca aceptación que recibe por parte de sus seguidores le han influido negativamente en el proceso de aceptación personal. Indica que, si tuviera otro físico, publicaría más. Los buenos comentarios la hacen sentir bien y más segura de sí misma, y los malos comentarios la hacen sentir insegura y despreciarse tanto física, como psicológicamente. Señala sentirse triste cuando otros, con buen cuerpo, publican fotos. Dice sentir celos por la seguridad que éstos transmiten.

Elena presenta una elevada necesidad de apoyo y de guía. En la actualidad el apoyo lo encuentra en algunos amigos de scouts y en *influencers* con los que se identifica más en lo físico, así como en algunos profesores, amigas del colegio y su abuela materna. Esta necesidad de reafirmación empezó a surgir con más fuerza en el último año, según indica. Cree que en este último tiempo ha surgido en ella un interés mayor de estar a la moda, verse bien y ser 'igual' a todos. No se siente muy comprendida por sus padres en este aspecto y se siente criticada por sus bisabuelos. Por eso busca reafirmación en los pares y apoyo emocional en las redes. Señala que el seguimiento de una modelo XL en Instagram, que no tiene complejos y que transmite quererse como es, la ha ayudado en el proceso de aceptación.

En conclusión, Elena quiere asimilarse al estereotipo de las jóvenes, se involucra emocionalmente en el uso de las redes sociales e interactúa en ellas buscando reafirmación. Las experiencias de rechazo la han llevado a afectar su propia imagen y sentir incluso desprecio por sí misma. Llama la atención el hecho de que le da mucha importancia a la opinión que le transmiten sus seguidores sobre sus publicaciones y que, a pesar de que éstas no han sido muy positivas, continúe exponiéndose en las redes a través de publicaciones personales. Como se señalaba, en el período de cinco meses desde la entrevista, aumentó considerablemente el número de sus seguidores, lo que podría indicar un proceso de cambio en su imagen física y/o de mayor aceptación personal, o tal vez un intento de buscar mayor aceptación en otros.

v. *Antonia*

Llama la atención que tiene 4 cuentas distintas de Instagram. En los últimos 5 meses ha bajado considerablemente el número de personas que la siguen (de 367 a 99). Sube historias en forma frecuente y una vez al mes hace publicaciones en Instagram. Siempre edita las fotos para esconder aquellos aspectos de su físico que no le agradan, como sus mejillas y lunares. No le agrada mostrar su cuerpo, por intimidad. Cuando tenía 10 u 11 años su nivel de participación era mayor. Publicaba permanentemente, a modo de imitación. Señala que en la actualidad le interesa ser más original y no hacer lo que hacen todos. Ya no le interesa seguir personas por su físico, sino por su simpatía.

Está satisfecha con su físico y refleja tener seguridad en sí misma. Señala que no publicaría más si tuviera otro físico o más panoramas, pero sí lo haría si viajara a lugares nuevos. Por otra parte, se encuentra satisfecha con su participación actual en las redes. Durante el verano

de 2019 tomó la decisión de reiniciar su teléfono a los ajustes de fábrica, lo que significó borrar todos los contactos, fotos e información que tenía en él. Quiso hacer un cambio en su vida para estar más tranquila, usar menos el celular, concentrarse más en los estudios y pasar más tiempo con la familia. Sintió que, en la medida que tuviera menos aplicaciones y menos información, tendría menos motivos para usarlo.

Antonia comenta que en algún momento durante el año 2018 se sintió fea y que no servía para nada. Dice que este sentimiento la invadió por soledad, porque se había peleado con su hermana, quien era una compañía fundamental en su vida y abandonó el hogar común de un momento a otro, por un par de meses. Sus padres y hermano estaban bastante ausentes de su vida. Durante este tiempo de soledad encontró refugio en *influencers*, como Killadamente, que la ayudaron a subir el ánimo y valorarse más. En la actualidad, cuida más su imagen, publicando menos e intentando que los comentarios y cantidad de *likes* no le influyan en ningún sentido. Entiende que hay personas a quienes no le van a gustar sus publicaciones y, para que éstos no le bajen el ánimo, no se fija mucho en la aprobación post publicación.

Señala que sus padres pasan poco tiempo en la casa y que trabajan y salen mucho. Pasa la mayor parte del tiempo con su hermana de 22 años, aunque señala que ella pasa mucho tiempo en su celular y discuten por eso. Sus intereses principales en este momento son el ballet y la danza. Sigue páginas de bailarinas y le gusta ver videos de bailes. También sigue a personas que la motivan a hacer cosas, como gimnastas, acróbatas o bailarines. Indica que sí sigue a hombres que le parecen ‘lindos’, pero que las mujeres que sigue las ha elegido principalmente por las actividades que realizan o mensajes que transmiten. Por otro lado, señala que su vida cambió al recibir el celular a los 10 años, siente que cambió su personalidad y comenzó a socializar menos y a reducir su círculo de amistades. Preferiría que no existieran el celular, ni las RRSS. Disfruta cuando le quitan el celular (aunque no ocurre muy seguido) porque se siente más libre, que se concentra más en sus responsabilidades y en buscar amigos para pasar tiempo con ellos. En la actualidad intenta poner música, bajar el volumen y ponerlo lejos de su vista para procurar estar más tranquila.

En resumen, siente haber encontrado compañía y apoyo en los momentos de crisis, a través de personas que dan mensajes positivos y de valoración personal en las redes sociales, sin relación con sobresaltar el físico. Las experiencias familiares y el uso del celular la han hecho reflexionar sobre los beneficios y perjuicios del uso de los medios, en especial de las

redes sociales. Relata que a través de dicha reflexión ha logrado hacer cambios en su relación con los electrónicos, lo que la ha beneficiado en cuanto a lograr más independencia emocional de éstos. Ha sido capaz de estar atenta y realizar ajustes que le permitan tener una mejor adaptación al mundo virtual. Quizás el hecho de tener una hermana mayor y una madre que, aunque ausente en lo cotidiano, le da consejo y promueve en ella la autodisciplina, han influido en este proceso de maduración. Probablemente también el descubrir *influencers* que motivan a aceptarse y a quererse por lo que es y a realizar acciones por otros y por uno mismo, ha sido beneficioso en este crecimiento hacia una mayor aceptación de su cuerpo.

vi. Lucía

Lucía es parte de una familia de cuatro hermanos. Vive con sus padres y un sobrino de cuatro años. Es usuaria frecuente de las redes sociales y es una de las tres del grupo de entrevistadas que tiene cuenta abierta en Instagram. Sobresale el hecho de que en los últimos cinco meses sus seguidores han disminuido en más de un 50% (de 162 a 70), mientras aumentó a quienes sigue en un 92% (de 300 a 576). Publica permanentemente en las redes (Estados en WhatsApp, Historia y Publicaciones en Instagram) y es quien aparece en la actualidad (06/2019) con el mayor número de posts en Instagram: 42 (en comparación con el grupo en estudio). Indica que para ella es una forma de darse a conocer y de relacionarse con gente que no podría contactarse por otro medio. Le interesa, por ejemplo, publicar cosas que le pasan, para que la gente que la conoce se entere de que no está de buen humor o que está ocupada en ese momento y no la ‘molesten’. En general, publica lugares donde está y no sobre ella misma. Si bien se describe como una usuaria activa de las RRSS, señala tener independencia de ellas y no sentir la necesidad de estar permanentemente conectada ni de conseguir más seguidores.

Está satisfecha con su físico y señala no tener baja autoestima, sin embargo, busca apoyo permanentemente en las RRSS como forma de mantener la estabilidad emocional y sentirse acompañada. Señala que mostrarse en las redes la ha aliviado cuando ha estado con bajo ánimo y es un espacio donde se puede expresar y que la hace sentir bien. Cree que las redes son un factor relevante en su desarrollo personal, que le ayuda a que no le baje la autoestima, ni el ánimo. La cantidad de posts que aparecen en su Instagram puede tener que ver con el hecho de que no borra las publicaciones pasadas, como lo hacen muchas personas, quienes van renovando y sólo dejan las fotos más actualizadas en su Instagram. Se observa seguridad personal, reflejada tanto en el hecho de no arrepentirse de

publicaciones anteriores, como también de la importancia que le da a comunicar a sus seguidores (amigos) sus situaciones diarias de vida, para transmitirles a través de esos mensajes que no está disponible en ese momento.

En conclusión, Lucía parece poner parte importante de su seguridad y bienestar en lo que observa y en los comentarios de sus amigos y seguidores en RRSS, significando para ella un apoyo relevante en su desarrollo y valía personal. Sin embargo, no involucra su imagen corporal en ellas y es capaz de mantener independencia emocional, tanto en cuanto a lo que publica, como en cuanto al *feedback* que recibe. Probablemente esto tenga relación tanto con experiencias exitosas en las relaciones virtuales que ha establecido, como con el hecho de que los comentarios o cantidad de *likes* no le afectan mayormente. En dicha desafectación, podría ser crucial el no publicar fotos de su persona.

vii. *Carmen*

Es usuaria frecuente de las redes sociales, pasando la mayor parte del día conectada. Se observa un incremento considerable en los últimos cinco meses, tanto del número de seguidores, como de la cantidad de personas que sigue (36% y 51% de aumento respectivamente). Esto reafirma la idea de que su participación en las RRSS es intensa. Tiene cuenta privada en Instagram. A la apertura de su cuenta publicó mucho, pero al no obtener comentarios sobre las fotos que subía, dejó de publicar. En la actualidad sólo lo hace a su grupo de amigos a través de Estados en WhatsApp. Señala que publicaría más si tuviera más panoramas que mostrar, no así si tuviera un físico distinto.

Recibir pocos comentarios y pocas palabras de su agrado por parte de otros al publicar la hizo sentir desilusionada de sus seguidores, especialmente de sus amigas y quienes la conocen. Relata que ello la hizo dudar de su persona, sentirse fuera de lo normal e insegurizarse. Por eso es que, después de estas malas experiencias, decidió publicar en un lugar más seguro, como los Estados de WhatsApp, cuyos comentarios son privados. Tiene la impresión de que sólo a ella le afecta esta situación de poca aprobación. Cree que a sus amigas les da lo mismo recibir pocos o malos comentarios. Dicha percepción podría ser indicativa de falta de comunicación entre las jóvenes acerca de los comentarios que reciben. Opina que publicar fotos provocativas ayuda a las personas a tener más fama y a fortalecer su autoestima, ya que recibirían más apoyo a través de *likes* y comentarios positivos, lo que los haría sentirse mejor.

Señala sentirse bien consigo misma en lo físico. No obstante, no recibir comentarios le afectó en su autoimagen. Dice que hay una persona famosa de K-Pop que publica consejos sobre aceptación personal e independencia ante las críticas, que ha sido un gran apoyo para ella.

Comenta que los consejos de su padre sobre el uso de la tecnología la ayudan mucho a tomar conciencia sobre los riesgos y cuidados que debe tomar en el cyber espacio. Cree que si su papá se hubiera involucrado antes le habría servido para no haber sido tan afectada por el rechazo que vivió en las redes sociales a principios de 2018, cuando tenía solo 12 años. Transmite tener una relación cordial y cercana con su familia nuclear y extendida, con padres que trabajan, sin hermanos, y un grupo de amigas con el que se siente cómoda.

En síntesis, se observa cierta inseguridad personal que fue acrecentada por las malas experiencias de publicación durante los primeros años de uso de RRSS. Involucra en forma importante su imagen corporal en las redes, buscando protección a través de *influencers* que la ayudan a reafirmarse y a cambiar el tipo de exposición, con el objetivo de proteger su imagen. Así, el aprecio por su persona parece tener más vinculación con la opinión de otros que con una construcción personal e independiente de sí misma. Alude a una necesidad de mayor apoyo parental en las situaciones críticas en que se vio afectada por la poca aprobación, aunque relata haberse sentido más afectada por haber sido ignorada que por desaprobación.

viii. Jacinta

Presenta alta actividad en redes en cuanto al tiempo de uso y a la cantidad de publicaciones que realiza (fotos y videos). Sus publicaciones son principalmente en el formato de Historias de Instagram, las que se borran después de 24 horas. Sube entre 10 y 11 Historias diarias; a veces originales (1 ó 2 *selfies* al día), otras por reenvío. En los últimos cinco meses sus seguidores en Instagram aumentaron un 20% y las personas a las que sigue en un 40%. Señala que su mayor motivación para publicar es tener un recuerdo en su Instagram al que pueda recurrir cuando quiera.

Se observa gran seguridad en sí misma y satisfacción con su físico. En general sus experiencias de publicación han sido positivas, recibiendo un promedio de 100 *likes* (de 855 seguidores) por foto y 1.000 *views* de sus videos donde aparece cantando. Ella considera que está bien pero no las evalúa como altamente exitosas.

Se expone permanentemente en las redes, recibiendo tanto buenos como malos comentarios. Se siente segura haciéndolo y señala que no le influye mayormente recibir críticas o desaprobación porque se sabe defender de ellos cuando son ofensivos y porque comprende que su música y su voz no serán del gusto de todos. En general, sus experiencias en redes las describe como positivas. Se siente admirada y apreciada por otros, lo que la anima a continuar publicando. Reconoce que si tuviera un físico menos atractivo publicaría menos por el potencial impacto en su autoestima.

Sigue a *influencers* en forma permanente y quisiera transformarse en uno. Se sabe atractiva en lo físico y también le gusta cantar y mostrar videos donde aparece cantando, con el objetivo de transformarse en cantante o *influencer*. Por ello realiza de manera deliberada y constante acciones que la conduzcan a lograr estos objetivos.

Tiene conciencia de que al publicar hace su imagen pública, dando autorización a otros para opinar. Sin embargo, ella decide hacerlo porque se siente cómoda y porque esto le trae más beneficios que perjuicios. Señala que el apoyo emocional lo busca entre los amigos y familiares, no en sus seguidores.

En conclusión, Jacinta es una joven atractiva físicamente, segura de sí misma, que disfruta que otros la vean, la admiren y se enteren de sus actividades y de su forma de pensar y cantar, y que siente que recibe aprobación en las redes sociales. Todas estas experiencias tienen también relación con haber probado el hacer su imagen pública y haber obtenido respuestas favorables a ello, sintiéndose aprobada a través de los *likes* y comentarios y cómoda en este espacio virtual. No hay muchos antecedentes sobre la relación que tiene con su familia, pero se aprecia una relación cordial con ellos, manteniéndose más bien al margen de su participación en redes. Ello podría estar mostrando que existe escasa supervisión adulta de sus actividades online.

ix. Camila

Camila es una participante activa de las redes sociales, en cuanto al número de horas que permanece en contacto con ellas. Ingresó a Facebook a los 10 años, pero sólo empezó a hacer publicaciones a los 13 años en Instagram, con actividad de publicación esporádica (entre 1 y 3 veces al mes). En Instagram tiene una cuenta privada y otra abierta. Llama la atención que en los últimos meses ha bajado considerablemente el número de personas a las que sigue: de 190 a 93.

A pesar de tener un IMC que la ubica con Sobrepeso Grado 1, se manifiesta conforme con su físico. Dice que si fuera más delgada publicaría más. No narra experiencias negativas en cuanto a haber recibido malos comentarios, pero sí indica que ha visto que a personas más ‘gorditas’ se les hacen burla o se les critica, y eso le parece mal y que puede insegurizar a quien recibe los comentarios. Opina que la gente que tiene buen físico y son bonitos, tienen más seguridad de subir contenidos.

En cuanto a sus experiencias de publicación, relata que la primera vez lo hizo para probar la reacción de la gente, pero por el hecho de haber recibido pocos ‘me gusta’ (10 de 58 seguidores), dejó de publicar.

Afirma que parte de su seguridad personal está en la recepción de la gente. Demuestra sensación de bienestar ante la aprobación de otros y de inseguridad frente al rechazo. En este sentido, espera que sus seguidores no la juzguen sólo por lo que se ve, sino que se fijen en sus sentimientos.

Cree haber sido segregada por sus pares ‘populares’ por no ser como ellos. En este sentido, desliza la idea que se siente menos atractiva en lo físico que sus compañeros(as) con más ‘éxito’. También señala, al igual que Carmen, que no comentan entre las compañeras cómo se sienten frente a las experiencias de publicación; cree que los hombres son más libres en conversar acerca de estos temas. Por otra parte, sugiere que sería positivo que no existiese la posibilidad de hacer comentarios a las fotos o videos publicados, ya que considera que esta vía permite hacer daño a otros.

En resumen, se observa cierta ambivalencia en sus dichos. Por una parte, señala estar conforme con su físico, pero, por otra parte, no publica por no haberse sentido aceptada en un inicio, y que quienes lo hacen tienen mayor seguridad personal y son más bonitos. Con ello puede dar a entender que no está tan conforme con su aspecto y que le gustaría pertenecer al grupo de los ‘populares/atractivo’. También se observa que involucra su imagen de manera relevante en las redes sociales, sintiéndose insegura y temerosa frente a los comentarios de otros. El hecho de haber disminuido en forma considerable a las personas que sigue, podrían ser indicativo de una cierta desilusión y/o un interés en cambiar de rumbo en sus interacciones virtuales.



Fig.3 Relatos de entrevistadas

5.2.2 Uso de redes sociales y motivaciones

El tipo de uso que las jóvenes le dan a las redes sociales y la frecuencia con que se involucran en ellas son variados. La gran mayoría (como vemos en la Tabla 1) es participante activa, con distintos niveles de intensidad. A esto nos referimos con la idea de que la gran mayoría, además de ser espectadoras frecuentes de publicaciones de otros, hacen publicaciones personales acerca de sus actividades o intereses.

Todas concuerdan en que la cantidad de seguidores que tenga cada cual sería una medida de éxito o de popularidad. En el grupo de las entrevistadas la mayoría posee menos de 300 seguidores y la que más tiene alcanza los 830. Es importante señalar que las que tienen más de 500 seguidores han realizado acciones deliberadas para aumentar, tanto el número de personas que las siguen, como la cantidad de *likes* que reciben. Esto a través de estrategias como: 'promo por promo' "tu subes una foto mía, yo subo una foto tuya, para que te sigan y te den me gusta" (Antonia); o publicar mensajes en horas '*peak*' de uso. "...tipo 6, 8 es como la hora recomendada para subir cosas, porque uno viene en la micro a su casa o es el momento de relajación para meterse a Instagram y revisar" (María). También usar ciertos *hashtags* y dar '*like*' a fotos que contengan esos *hashtags*, les sirve para aumentar el número de seguidores.

Las motivaciones u objetivos para exponerse o participar en las redes son distintas. En general tienden a mostrar a otros lo que hacen o con quienes están, o como un recuerdo que quede registrado en el ciberespacio. Unas pocas refieren el interés por llegar a otros con un mensaje y hacerse conocidas por el contenido de este. Las publicaciones que realizan son de fotos, selfies y videos sobre cosas que les gusta hacer, panoramas, vacaciones, momentos, e ideas, entre otros.

5.2.3 Procesos de publicación

Cuando hablamos de publicación nos referimos al hecho de publicar Estados en WhatsApp, Historias en Instagram o en Snapchat, o publicaciones permanentes en Instagram o en Facebook.

Es importante señalar que todas las fotos que suben las entrevistadas, sin excepción, son estudiadas, editadas y consultadas con otros. Algunas de las técnicas utilizadas son: agregar dibujos o imágenes sobrepuestas, rayar alguna parte que no quieran mostrar, aplicar filtros o agregar emoticones. Todo esto con el fin de presentar en la publicación una versión mejorada de sí mismas. “Me gusta tener mi Instagram bonito, lo ocupo con filtro... Le pregunto a mi hermana si está bien esto o le pongo más de esto otro... Ella me ayuda a decidir.” (María). Antonia cree que es requisito encontrarse lindo para publicar, pero señala que a veces se toman fotos en grupo que quieren publicar y si encuentran que no salen bien “nos ponemos emoticones en la cara para no mostrarnos o la rayamos con alguna aplicación”.

En cuanto a las temáticas de publicación, estas tienen que ver con panoramas, amistades, creaciones propias, frases que les llaman la atención, temas de interés, o simplemente una *selfie* o foto individual o grupal. En la cantidad y tipo de publicaciones que estas jóvenes realizan también intervienen, además de las acciones y motivaciones, otros factores como la satisfacción con su propio cuerpo, la personalidad, lo que persiguen en la vida, la necesidad de mostrarse, entre otros. Como comenta Elena, a esta edad es una preocupación constante el cuerpo y qué tan conformes están con él. “Ahora quiero estar a la moda, quiero ser como todos son, y creo que eso me afecta en saber quién soy. Lo importante es saber quién eres tú o qué vas a hacer ahora y en el futuro, y por eso mi cuerpo y cómo me veo influyen mucho. Creo que si tuviera otro físico publicaría más porque no me gusta el mío”. Laura también refiere que su disconformidad con su cuerpo la lleva a no publicar. “Creo que a mí me influye mucho mi físico en no publicar. Si tú eres gordita te van a decir muchos insultos y para ahorrarte comentarios no publicas nada”. Camila también señala que “si tuviera otro físico creo que

publicaría más” y habla sobre una compañera que es linda y que tiene buen físico, “entonces ella tiene seguridad de subir fotos de ella”.

Jacinta, quien está conforme con su físico y lo expone en forma recurrente en las redes,⁴³ opina que “si tuviera algún problema con mi cuerpo quizás dejaría de publicar, porque me voy a sentir incómoda o no me voy a querer tanto y mi autoestima va a ser baja”. A este respecto María otorga al físico un valor real, pudiendo utilizarse como un medio para sobresalir o sentirse más valiosa. “Es como decir yo tengo más plata porque hago tal cosa, o valgo más porque no tengo rollito, o tengo calugas o soy más alta, o tengo ojos verdes, o soy rubia”. Lucía también considera que las personas que creen tener buen físico publican más pero que “igual hay gente que no tiene un buen físico, para mí, pero igual publican. Está bien que les guste su cuerpo y publiquen.” Por último, Camila considera asimismo que es relevante el físico en la decisión de subir fotos “Hay mucha gente que le da inseguridad subir fotos porque no se sienten tan lindas (...) la gente que no tiene tan bonito físico, como que no tiende a subir tanto contenido”.

5.2.4 Personas y páginas de interés a las que siguen

Las personas o páginas que las jóvenes entrevistadas siguen son también un aspecto relevante para la determinación de las acciones que realizan en las redes sociales. Algunas son personas cercanas o personas con las que han interactuado alguna vez en su vida, pero la gran mayoría son páginas de memes, cantantes famosos, actores, actrices, personas conocidas por trabajar en la televisión o en la radio, tiendas e *influencers* a los que asignan credibilidad, entre otros. Éstos empiezan de a poco a hacerse conocidos por sus opiniones o publicaciones de estados o actividades, situación que se ve reflejada en el aumento de los seguidores. Muchas veces estos *influencers* son contratados por marcas, para que hagan publicidad de sus productos. De esta forma, la mayoría de las personas que siguen son desconocidas.

Las jóvenes en estudio coinciden que en general los *influencers* compartirían atributos transversales. Existiría, según la opinión de las entrevistadas, un estereotipo o idea generalizada de que las personas famosas que siguen y los *influencers* son: delgados, altos, rubios, de ojos claros, adinerados, de barrios altos, felices y seguros de sí mismos. “La gente sigue a las personas que son lindas, que tienen buen físico y que transmiten seguridad, buena energía, cosas positivas, como que son súper felices” (Camila). “Cualquier *influencer* con características que lo hacen como más atractivo, las chiquillas lo siguen” (María).

⁴³ Publica 10 a 11 Historias al día en Instagram

Sin embargo, la gran mayoría considera que, en paralelo a este estereotipo, que aún sigue estando vigente, han surgido figuras (*influencers*) que no son necesariamente tan atractivas físicamente y que llaman la atención de las jóvenes. Éstas transmiten la idea de que no importa como sea tu físico, se aman a sí mismas por lo que son y transmiten mensajes positivos y buena energía. Ejemplos de ellos son Killadamente (@killadamente⁴⁴) y Anto Larraín (@antolarrain_⁴⁵). “Me gustaría ser como ella (Killadamente), que no le importan los comentarios de los demás porque es gordita, es muy segura de sí misma y sigue adelante” (Elena). “Killadamente es muy bonita en todos los aspectos, aunque no es muy flaca ni muy gorda, ella transmite que es perfecta y que todos somos perfectos, que no importa como sea tu físico, tú vas a ser hermoso igual porque Dios te hizo así” (Antonia). “Yo empiezo a seguir a la Anto Larraín porque con ella me puedo identificar más en lo físico” (María). “Me sirven mucho sus consejos (Anto Larraín), encuentro que como se ama a sí misma, eso me ayuda a quererme a mí misma” (Carmen).



Fig.4 Descripción del fenómeno

⁴⁴ 6.8M seguidores (youtuber dominicana residente en USA)

⁴⁵ 114K seguidores (modelo chilena XL)

5.3 Consecuencias

Finalmente, se abordan los efectos que tendría el uso que les dan las jóvenes a las redes sociales, en distintas temáticas que aparecen como relevantes en función de la imagen corporal. Estas tienen relación con: que las redes sociales servirían como un escenario de prueba de la propia imagen; la forma en que viven el fenómeno de la aprobación y desaprobación; cómo se pone en juego la identidad real v/s la identidad que se muestra en las plataformas digitales; y, cómo es que estas acciones repercuten en sus vidas y les permiten desarrollarse, o implican un espacio amenazante del cual es necesario protegerse y/o manejar de distinta forma.

5.3.1 Publicaciones como escenario de prueba

Como señalábamos anteriormente, lo que parece tener una repercusión importante en el hecho de participar más o menos activamente en las redes, tiene que ver con las experiencias de éxito o fracaso suscitadas del acto de publicar una foto y recibir manifestaciones de aceptación o rechazo por parte de sus seguidores. En la totalidad de los casos en estudio, las jóvenes coinciden en que en un primer comienzo se exponen a las redes como una forma de prueba para experimentar cuál es la aprobación que recibirían. “Publiqué para ver cómo reaccionaba la gente” (Camila). “Cuando tenía 10 u 11 años publicaba mucho por imitación” (Antonia). “Publiqué mucho al principio... pero me desilusioné por recibir pocos comentarios y dejé de publicar” (Carmen). En el caso de no haber recibido la aceptación que esperaban, algunas optaron por seguir probando y otras por no publicar más o publicar en espacios más acotados, donde la exposición y los riesgos de rechazo fueran menores, como en las Historias de WhatsApp y Snapchat o los Estados de Instagram (todas estas plataformas dan la posibilidad de presentar contenido efímero, que desaparece después de un tiempo). “Me desilusioné por recibir pocos comentarios y dejé de publicar. Ahora publico fotos con amigos, no me gusta mostrar mucho de mí” (María). “Algunas personas se sienten mal, porque en algún momento subieron contenidos y la reacción de la gente le hizo no subir más” (Camila). “Me siento más cómoda subiendo Estados porque solamente lo ve la gente que tú quieres y los comentarios te llegan a ti no más” (Carmen). “No publico porque tengo temor a comentarios negativos. Hay gente que juzga y ni siquiera ve cómo es la persona” (Paz).

De esta forma, el no publicar o hacer pocas publicaciones se relaciona en gran medida con experiencias de publicación poco exitosas e inseguridades personales, pero también se relaciona con la autopercepción de tener poco que mostrar en términos de actividades o imagen física. “Es bacán cuando te dan ‘me gusta’. Me habría sentido bien de que la gente me diera

muchos *'likes'*, pero recibí pocos y dejé de publicar” (Camila). “Nunca logro salir bien en las fotos, si fuera más fotogénica publicaría más” (Paz). Por su parte, el hecho de sentirse aprobadas por los espectadores les da sensación de mayor seguridad y valía personal. “Me motiva publicar por la aceptación recibida”. (Jacinta)

Camila agrega información que no apareció en otros relatos. Según ella, los hombres serían más abiertos a comentar acerca de la aprobación recibida y las mujeres tienden a guardar más esta información. “Los hombres hablan más de cuantos likes te dieron o de los comentarios que le hicieron. La mayoría habla sobre eso, las mujeres casi nada”. Esta idea sugeriría que los hombres podrían ser más libres en este aspecto y que eso los ayude a tener un mejor nivel de aceptación personal y a no afectar tanto su imagen con lo que viven en las RRSS, lo que podría servir para hipótesis para futuros estudios.

5.3.2 Efectos de uso de redes en autoconcepto e imagen corporal

Los *likes* y comentarios son la medida que las jóvenes tienen de conocer el parecer de otros sobre sus publicaciones. Para todas, el recibir muchos *likes* implica una forma de aprobación de lo que están mostrando. Mientras más *likes* o comentarios recibes, más éxito tuviste. Asimismo, el recibir pocos *likes* o malos comentarios lo sienten como un ‘rechazo’ de la audiencia sobre lo que publicaron. Como generalmente las publicaciones tienen que ver con fotos o videos personales, ellas sienten que la opinión se relacionaría con una evaluación directa de su persona. “Buenos comentarios te hacen sentir bien y más segura de ti misma, malos comentarios te hacen sentir mal y despreciarte” (Elena). “Me hubiera sentido muy bien si me hubieran dado comentarios positivos ... Me hubiera sentido más segura de mí y me habría subido más la autoestima.” (Carmen) “Me hace sentir bien que me hagan comentarios porque se preocupan por mí” (Lucía).

Por su parte, el recibir pocos o malos comentarios harían que se sintieran distintas al resto o poco atractivas. “La verdad es que esperaba que me comentaran cosas... Me sentí como ‘rara’ porque prácticamente a todas les daban un comentario. Sentí que no era como las demás, que era fuera de lo común.” (Carmen) “...Si tú subes una foto, y tú eres gordita, te van a decir muchos insultos y para ahorrarte comentarios no publicas nada” (Laura). María habla con algo de resentimiento acerca de la insensibilidad con que actúan aquellos que hacen malos comentarios, sin considerar el efecto que puede provocar en las personas. “Esto me incomoda porque al final venden un físico ‘bien’, y no se preocupan de lo que pueden causar al resto.... Hablo por las más gorditas, que nos sentimos más inseguras que las que son más flacas”

(María). En este último comentario va implícito que la seguridad personal estaría asociada al peso corporal.

Son variados los sentimientos asociados a lo que las jóvenes ven en las publicaciones de otros y lo que experimentan al realizar sus propias publicaciones, pero en su gran mayoría se asocian a cuestionamientos sobre su propia imagen y sentimientos de minusvalía, sobre todo en el caso de sentirse menos atractivas, con mayor peso corporal o más inseguras de sí mismas. “Creo que las redes me influyen negativamente, como en no sentirme tan confiada de mí misma” (Paz). “Hay personas que les da mucha inseguridad subir fotos porque se resalta mucho el físico” (Camila). Elena comenta que necesita de la aprobación de otros para sentirse bien con ella misma: “busco constantemente reafirmación, que me digan que soy linda y que me veo bien”. Laura, al igual que María, tiene expectativas de que su audiencia vaya más allá de la imagen y logre ver que detrás de sus fotografías hay una persona que puede estar con dificultades. “Uno no debe fijarse sólo en el físico de la otra persona, está bien que te parezca lindo, pero también que se fijen en los sentimientos, porque puede que sea lindo pero que tenga autoestima baja o problemas en su casa, o no tiene vida social, y le dan un comentario fuerte y se sienta fea”. Con este comentario Laura refleja el gran poder que muchas veces le dan las jóvenes a la aprobación de otros en las RRSS.

El ver publicaciones de otros también se asociaría en algunos casos con sentimientos de envidia y desprecio personal. “Me da lata que otros publiquen muchos panoramas porque me gustaría ir donde están ellos o hacer lo que ellos están haciendo. Por qué él puede y yo no” (Paz). “Ver imágenes de otros me ha hecho opacarme a mí misma... Me miraba al espejo y se me venían a la mente las imágenes. Pucha yo no tengo lo mismo. La con buen cuerpo me hace sentir menos y la más gordita me hace sentir bien” (María). “Me desprecio a mí misma porque no me gusta como soy tanto física como psicológicamente... Tengo amigas que tienen un cuerpo que me gustaría tener y cuando publican me siento mal, triste” (Elena).

Las que decidieron no seguir publicando por haber tenido experiencias de desaprobación, señalan que si sus primeras publicaciones hubieran sido ‘exitosas’ hubieran seguido publicando. “Me hubiera sentido más segura de mí misma y me habría subido la autoestima ... Hubiera seguido publicando si esas primeras experiencias hubieran sido buenas” (Carmen). “Publiqué para ver cómo reaccionaba la gente, si es que ponía algo feo y si eso pasaba no me iba a meter tanto ahí, por eso preferí no seguir” (Camila).

5.3.3 Influencia de pares

Como se puede apreciar en los relatos de las jóvenes, los pares transmiten sus mensajes y marcan presencia a través de lo que exponen en redes sociales o por los comentarios que hacen. Durante la adolescencia, la influencia de pares es especialmente crítica dado el gran valor que los jóvenes le otorgan a lo que muestran o dicen, en desmedro del valor que le dan a la opinión de los padres. Vemos, por ejemplo, el relato de Elena quien describe esta situación de la siguiente forma: “Mis amigos me ayudan mayormente en el saber quién soy porque ahora estoy en una edad de cero comunicación con mis papás, sólo para pedir permisos y algunos consejos”. “Estoy como en ese momento de la vida donde necesitas la aprobación de los demás para sentir que estás haciendo las cosas bien”. “Quiero ser igual a todos y eso creo que no está bien”.

5.3.4 Identidad digital

Un tema relevante que aparece se relaciona con la imagen que las jóvenes quieren mostrar en las redes, la también llamada “identidad digital”, muchas veces esta difiere del verdadero autoconcepto, quizás como una forma de protección. “El ego se sube mucho teniendo más seguidores y siendo doble cara.... Al momento de subir una foto es como el empoderamiento, y cambio en redes porque intento no mostrar una faceta tan débil, ni mostrar mis debilidades” (María). “Arreglo las fotos para subirlas, tapando lo que no me gusta de mí, por ejemplo, a los lunares y a los cachetes los rayo con lápiz o me dibujo algo encima” (Antonia). “Hay que estar dispuesto a mentir mostrando cosas que a veces no son reales” (Laura).

Como se aprecia en estos comentarios, no sólo tienen una influencia directa en la imagen personal, sino que, además, hay que estar dispuesto a mostrar una apariencia que a veces no es tan real (imagen editada), con el objetivo de ser aceptados. “Trato de mostrar una buena imagen mía, en el momento me siento bien, pero después vuelvo a ver la historia y pienso ‘por qué tengo que mostrar esta fase mía, si yo no soy así, o la mayoría de las veces no soy así’ (María). Esta joven entra en la dualidad de querer mostrarse como es, para ayudar a otros a aceptarse más, pero a la vez no está dispuesta a exponerse al ‘natural’ por no arriesgarse a recibir críticas o malos comentarios. “Pero si quiero llegar a la gente y que la gente se sienta bien consigo misma, no puedo mostrar una faceta que muestre lo débil mío, exponiéndome a que me molesten con mi físico o con mi familia, pero lo que yo quiero mostrar es que uno se acepte tal como es” (María). Laura considera que hay personas que muestran una faceta más negativa de sí mismas para llamar la atención. “Yo tenía una amiga que siempre decía que estaba mal, que se quería morir, pero otra amiga que estaba siempre con ella me decía que estaba bien todo el

día, que no sufría”. Este comentario refleja que también las redes podrían ser un vehículo para provocar lástima en otros y/o buscar la atención de éstos.

5.3.5 Repercusión en sus vidas

Las niñas reconocen que hay distintas formas en que las redes han ido modelando su actuar, principalmente en la comunicación e interacción con otros. “Cambié mi personalidad por el uso del celular, como que encuentro que no soy la misma, antes era más sociable y por el uso del celular me fui cerrando y ya no sociabilizo con mucha gente” (Antonia). “Se pierde la comunicación con las personas que están cerca o las personas que se alejan del mundo porque pasan encerradas 10 horas en sus piezas jugando y pierden la vida social” (Lucía). También se vería perjudicada la capacidad de concentración en las tareas y responsabilidades. “Cuando me quitan el celular, que son muy raras veces, como que me concentro en mis estudios o en lo que tengo que hacer en la casa, o me junto más con mis amigos, pero ahora que tengo celular no me concentro en nada” (Antonia). “Cuando me llegaba un mensaje veía de quien era y si lo respondía o no, entonces me desconcentraba mucho, por eso dejé de publicar tanto” (Laura). Y, por último, también influiría en algunas en la forma de vestirse, al sentir, quizás, que si no encajan con el estereotipo tienen menos libertad para vestirse a su propio gusto. “Mis inseguridades me impiden ponerme una polera corta, me preocupa qué es lo que dirá la gente si me ve con eso y se me sale un rollito” (María).

5.3.6 Amenazas y oportunidades

De los relatos de las jóvenes también surgen ideas acerca de los peligros de participar activa o pasivamente de las redes sociales. Estos se relacionan con: (i) el riesgo de ser contactadas por personas desconocidas (que puedan tener malas intenciones); (ii) la sobreexposición; y, (iii) con la posibilidad de verse afectadas en su autoconcepto o autoestima personal. Como señala Carmen, “se está más en riesgo y hay menos privacidad”. “A veces me da miedo que me siga gente que yo no conozco, entonces siempre que me sigue alguien veo quien es y si la página es privada lo sigo y veo quien es y si no me gusta mucho, si presiento que no me gusta, lo dejo de seguir” (Antonia). En cuanto a la exposición que implican las publicaciones, Jacinta opina que, “por el hecho de subir una historia o una foto, ya hago mi cuerpo público y le doy derecho a otros de opinar”. Jacinta desliza la idea de la cosificación del cuerpo que se puede dar en la exposición a las redes sociales. Es decir, por esta vía se hace público algo personal y se arriesgan a recibir malos comentarios o poca aprobación.

Con respecto a los efectos sobre la autoestima, Carmen considera que si hubiera recibido comentarios a sus publicaciones “me habría subido más la autoestima”. Lucía, quien hace publicaciones en forma frecuente y siente que recibe apoyo de sus seguidores, comenta: “yo no tengo problemas de baja autoestima, pero siento que son un gran apoyo para que no me baje la autoestima”. Con esto Lucía reconoce que la aprobación ha sido para ella un factor relevante en sentirse segura de sí misma, además que está satisfecha con su físico y no presenta sobrepeso, factores que son relevantes de considerar en el juicio que hace de ella misma y en la relevancia que le da a la opinión de otros.

Otros temas que aparecen como amenazantes para su desarrollo personal producto del uso de redes sociales, son la autorregulación y el aislamiento social. Como se vio en los apartados anteriores, las niñas reconocen que les cuesta concentrarse en los estudios por estar pendientes de los mensajes, que salen menos a la calle, y que, en las juntas y reuniones familiares, se dedican con frecuencia a mirar el celular en vez de conversar. “Antes había mejor convivencia familiar. Antes jugábamos los cuatro hermanos y nos inventábamos juegos, pero ahora que los cuatro tenemos celular, terminamos de almorzar y cada uno se va a su pieza” (Lucía).

Si bien las jóvenes son capaces de reconocer que en algunos aspectos la participación en las redes puede ser perjudicial para ellas, también señalan que hay ciertos factores que las han beneficiado. En primer lugar, describen las redes sociales como un espacio de entretención a través de videos, memes, fotos o comentarios, del que consideran obtener distracción. “Las redes nos entregan entretención, me divierten harto” (Carmen).

También el hecho de abrirse a otras realidades, a través de personas a las que les siguen sus vidas, las han ayudado a reflexionar acerca de cómo evaluarse a sí mismas y a los otros. “Al conocer a distintas mujeres a través de las redes, me ha hecho más fácil recapacitar de que uno puede tener distintas características y que uno igual se puede querer” (María).

Describen las redes, a su vez, como espacios de autoayuda en los que pueden encontrar personas que están dispuestas a apoyar y a animar en caso de encontrarse con algún problema o estar con sintomatología depresiva. “Con ella (Killadamente) aprendí a superar los problemas que tenía. En un momento yo pensaba que era fea, sentí que no servía para nada, me sentí con baja autoestima y una vez la encontré en Instagram y empecé a ver sus videos y me subió demasiado el ánimo y la empecé a seguir, aparte que es muy graciosa” (Antonia).

Por último, como una forma de aliviar la presión a través de la publicación de sus estados emocionales: “una vez estaba súper ahogada, lo subí como estado a WhatsApp y me alivié un poco” (Lucía); o como forma de verificar con otros cómo se ven: “a veces necesito sentirme bien y los comentarios me alegran el día, mi forma de ser es muy insegura entonces siempre necesito que me digan que me veo bien, para estar segura de que me veo bien” (Elena).

5.3.7 Acciones de protección

Frente a las situaciones hostiles que han vivido en relación con el uso de redes sociales (todas de alguna u otra forma reconocen haberlas sufrido), describen distintas medidas que las han ayudado a enfrentar de mejor manera estas adversidades. Entre ellas se encuentran el acudir a personas cercanas y de confianza sobre su malestar o sentir. “Cuando me siento mal por algo que veo en las redes sociales, le cuento cómo me siento a alguna persona y eso me ayuda a seguir adelante y a subirme el ánimo” (Elena). “El apoyo emocional lo busco entre mis conocidos, amigos y familia, no entre mis seguidores” (Jacinta). También se presenta como una alternativa el escuchar música o hacer actividades extraprogramáticas. “Escucho música para olvidarme de todo o practico algún deporte” (Carmen). “Me desahogo con mis amigos de scout” (Elena). Aparece, a su vez, el hecho de tomar decisiones personales que tienen que ver con cambios en las prácticas y hábitos relacionados con el uso del celular. “Me sentía muy encima de las aplicaciones y del celular. Vi un video en que las personas están muy concentradas en el celular y no en la familia y eso me ayudó. Reinicié mi teléfono a fábrica porque quería estar más tranquila... Pongo música para concentrarme, apago la conexión o bajo el volumen a las notificaciones, lo doy vuelta y no lo tomo” (Antonia).

En cuanto a la publicación de fotos personales también han aplicado cambios en sus prácticas. Se refieren a hacer cosas distintas a lo que ‘todos hacen’ o a la selección de lo que se quiere revelar de sí mismas. “Ahora no subo muchas fotos. Como ya crecí, no me interesa copiarle a la gente sino ser yo, ser más original. Me exponía mucho a las personas” (Antonia). “Subo fotos de las cosas que me gustan y cuando salgo bien en la foto. Cuido mucho lo que publico porque no me gusta mostrar, que vean y me empiecen a seguir personas que no conozco, me da miedo” (Antonia). También aparece como un cambio de estrategia el mudar la forma de publicación a ‘Estados’ de WhatsApp o ‘Historias’ en Instagram. “En el ‘Estado’ lo puede ver la gente, pero los comentarios solo te llegan a ti, entonces es como una comunicación interna, eso me hace sentir más cómoda” (Carmen).

Se menciona, a su vez, el hecho de recurrir a *influencers* que les entregan mensajes de ánimo, según sus preocupaciones. “En un momento yo pensaba que era fea, sentí que no servía para nada, me sentí con baja autoestima y una vez la encontré a ella (Killadamente) y empecé a ver sus videos y me subió demasiado el ánimo” (Elena). “Cuando empecé a seguirla (Anto Larraín) me empezaron a aparecer más personas así (más gorditas), y me fui dando cuenta que ahora estoy siguiendo a personas que aspiran a quererse y dejé de seguir a una flaquita que me hacía sentir mal” (María).

También surge como una estrategia el rechazar o bloquear personas que hacen cosas inapropiadas o parecen ser personas con otras intenciones. “Dejo de seguir a personas que publican fotos provocativas” (Antonia). También señala que denuncia a las personas que mandan fotos con partes íntimas y que pide a amigos(as) que también la denuncien.

En ocasiones también han sido de apoyo los recursos que el colegio les ha otorgado para lidiar de mejor forma con el *bullying* cibernético, las sensaciones de malestar por su físico, los sentimientos de rechazo o aislamiento, etc. “Las clases de orientación me han ayudado a aceptarme más” (Laura). “En nuestro colegio no hay mucho *bullying*, desde chicos nos han enseñado que no nos tenemos que reír de otros” (Lucía).

5.3.8 Cuestionamientos y aprendizajes

Acerca del momento en que estas jóvenes comienzan a insertarse en el mundo de las redes sociales, varias niñas señalan que creen que fue una buena decisión. Como se señaló anteriormente, su motivación era más que nada de curiosidad y como una forma de comunicarse con familiares y amigos. Hay unas pocas que creen que no fue una buena decisión, tanto porque piensan que les afectó en su autoestima, como porque se arriesgaron a entrar a un mundo desconocido con el riesgo de ser abordadas por un hombre mayor con malas intenciones, sin tener mucha experiencia; o por haberse expuesto públicamente sin haber tenido la madurez suficiente. Al respecto, María señala “Creo que no fue una buena decisión, creo que me afectó a lo que soy hoy día. Hace uno o dos años (12-13) me empezó a afectar. Antes era más inocente, las miraba (mujeres lindas en las redes sociales) y como que las pasaba, pero ahora las miro y quiero ser como ellas y empiezo a criticarme a mí misma”. “No me daba cuenta en lo que me estaba metiendo” (Lucía). Jacinta cree que hubiera sido mejor haber abierto cuenta más grande, “...no sabía ocuparlo e hice mi cuerpo público, dando derecho a otros de opinar. Yo lo hago igual porque tengo herramientas para defenderme, sé cómo callar a esas personas”.

Las figuras de los *influencers* han significado para algunas de ellas una forma de cuestionamiento y también un recurso positivo para enfrentar los conflictos relacionados con la imagen. “Cuando veo *influencers* con buen cuerpo, me da tristeza, o tal vez celos porque me encantaría ser así. Esto me baja el ánimo. Quiero ser igual a todos y eso creo que no está bien, pero a veces me doy cuenta de que lo que hacen todos a mí no me gusta y entonces a veces no lo hago” (Elena). “Los *influencers* motivan a hacer cosas, ayudan a valorarte, transmiten cosas positivas. Transmiten alegría, ellos hacen que las personas sean más positivas con lo que tienen” (Antonia).

Una de las participantes menciona el movimiento feminista que tomó notoriedad en Chile en el año 2018 como clave en su cambio de mentalidad. “A mí el movimiento feminista me cambió eso, ya no me fijo tanto en el físico y sigo a la gente más gordita o con algún defecto físico” (María). Camila, por su parte señala haberse sentido segregada “físicamente” por sus compañeros hombres y que siente que ellos son más libres en conversar acerca de los “fracasos” en las publicaciones. Es así como se deslizan temáticas relacionadas con los estereotipos y las diferencias de género.

Como vemos, las experiencias vividas en el escenario de las redes sociales han implicado vivencias de distinta índole. En algunas de ellas ha llevado a la reflexión y a realizar algunos cambios en sus prácticas que les ayuden a enfrentar de mejor manera el malestar producido. Otras, todavía están en el proceso de reflexión.

5.3.9 Vida sin redes

Con respecto a la posibilidad de tener una vida sin redes sociales (como algo hipotético), la mayoría de ellas señalan que preferirían que no existieran, ya que de esa forma “habría más comunicación” (Elena), “saldrían más con amigos” (Paz), “tendríamos una sociedad más bonita” (Laura), “las personas estarían más unidas” (Lucía) y “habría menos mentiras” (María). También comentan acerca de la influencia negativa que implica su uso para la vida social y la irrupción en la infancia. “A pesar de que las cosas son más fáciles con redes, serían más lindas libres de tecnología. Se ha perdido la emoción de salir”. (Elena) “Mejor sería sin celular. Me gustaría volver al tiempo que todos estábamos más juntos y que la vida no dependía de una pantalla” (Antonia). “Preferiría que no existieran las redes sociales porque se aprovecharía más la infancia y habría más dedicación a los estudios” (Lucía). Una de las jóvenes que indica que prefiere la vida con redes, señala que eliminaría la posibilidad de hacer comentarios, como forma de evitar los mensajes negativos que puedan afectar a quien difunde

algo. “Preferiría que existan las redes porque es una distracción, pero me gustaría que no existiera la opción de hacer comentarios, que sólo se pueda poner me gusta, para no dar espacio a malos comentarios que pueda afectar al que publica” (Camila). Por último, los efectos que tendría sobre aquellos que tienen sobrepeso y para quienes no son tan seguros de sí mismos. “Me fui haciendo daño a mí misma, no con cortes, sino psicológico, porque me imponía que tenía que ser así, no comía o dejaba de hacer cosas porque tenía que ser de tal manera y no como realmente soy” (María). “Me influyen negativamente como en no sentirme tan confiada de mí misma” (Paz).

De esta forma, los principales malestares que se observan se relacionan con la corporalidad, al enfrentarse a cuerpos bellos físicamente y distintos a los propios. También se vinculan con las repercusiones que tiene el uso del celular en la vida social de las jóvenes, que, sin darse cuenta ni cuestionárselo, se encontraron, de un día para otro, conectadas virtualmente a otros, sin realmente dimensionar lo que esto iba a significar en sus vidas.



Fig.5 Consecuencias del uso de redes sociales

VI. DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS

6.1 Discusión de principales resultados

La presente investigación se enfocó en dar respuesta a la pregunta de cómo se ve involucrada la imagen corporal de 9 jóvenes mujeres en etapa de adolescencia temprana en el uso de redes sociales.

Como se pudo observar en los resultados del estudio, las jóvenes le otorgan una relevancia preponderante al físico, tanto en la evaluación de sí mismas, como al de las personas a las que siguen desde sus perfiles de redes sociales. Si bien el buscar personas con atractivo físico no es un objetivo planteado por las jóvenes para el uso de las redes sociales, sí resultaría ser un criterio de selección de las personas con que interactúan. Lo que buscarían en estas plataformas es un espacio de entretenimiento y de apoyo emocional, percibiendo que es un lugar donde se sienten acompañadas.

Todas las entrevistadas coinciden en que en las redes sociales se resalta un prototipo de imagen física que se caracteriza por ser, para el caso de las mujeres: alta, flaca y atractiva; y para los hombres: físico hermoso, musculoso, de ojos verdes o azules. En cuanto al estereotipo femenino, es un ideal al que se ven permanentemente expuestas, con el que se comparan y se autoevalúan permanentemente, y que las jóvenes quisieran tener. Este estereotipo influiría de modo considerable, y muchas veces en forma dañina, en el autoconcepto que van desarrollando en relación con su imagen corporal. En cuanto al estereotipo masculino, este sería aplicado como el principal criterio para elegir a los hombres que siguen en las redes sociales.

6.1.1 Exposición en las redes

Estas jóvenes abren cuentas antes de la edad permitida (13 años). Al preguntarles acerca de su opinión sobre el momento de apertura de sus cuentas, en su mayoría señalan creer que fue una decisión acertada y que les permitió insertarse en el mundo virtual y comunicarse con familiares y amigos. A pesar de haber reconocido tener malas experiencias y haber sufrido daños en la autopercepción de su imagen personal, sobre todo por los sentimientos de frustración provocados por el exiguo éxito en sus publicaciones, la mayor parte del grupo no atribuye estos perjuicios al hecho de haber abierto cuentas a una edad prematura. Tampoco consideran que quizás haberlo hecho más tarde o con mayor supervisión, podría haber significado una mayor protección en el desarrollo de su identidad. Sin embargo, como se pudo apreciar anteriormente, sí fueron capaces de realizar ciertos cambios en sus acciones como

formas de protección al sentirse afectadas por su uso, quizás como una forma de responder a lo planteado por Ricoeur (1990) en relación a que “el propio cuerpo se erige como aquella alteridad que duele, que se hace presente y se impone” (en Adasme, 2013).

En el caso de las niñas que participan en la presente investigación, tres de ellas tienen cuentas públicas, lo que las hace más vulnerables al medio social y a recibir malos comentarios, por no tener control de quienes acceden a su información. Más adelante se verá cómo esto les estaría afectando en su imagen corporal.

6.1.2 Interacciones y segmento social

En cuanto a las actividades sociales en que participan, las niñas reportan que se han ido reduciendo en el tiempo. En entrevista comentan en variadas ocasiones que conocen a poca gente, que sus panoramas son escasos y que salen poco a la calle, situación que se vio bastante mermada cuando recibieron un celular.

Hay ciertos factores psicosociales que podrían estar incidiendo en que estas niñas tengan menos roce social y, por ende, tengan más disponibilidad en el acceso a tecnología. Se señalaba que Renca pertenece a un sector de la población chilena que tiene comparativamente un alto nivel de pobreza, alto índice de delincuencia y baja calidad de vida. Una investigación conducida por Correa, Zubarew, Silva y Romero (2006) relacionó la prevalencia de trastornos de conductas alimenticias (que también se vinculan con la imagen corporal) con el factor socioeconómico y la edad. Los resultados indican que existe una mayor prevalencia de riesgo de estos trastornos en los colegios pertenecientes a comunas de menores ingresos⁴⁶ y que hubo una tendencia de mayor proporción de adolescentes con riesgo en el grupo de menores de 12⁴⁷.

Sería interesante un estudio comparativo con adolescentes pertenecientes a un medio socioeconómico medio y alto para contrastar los usos, las prácticas, la forma en que se exponen a las redes sociales y la preponderancia que estas le otorgan al físico, suponiendo que mientras más alto el estándar socioeconómico, mayor sería el roce social y, por ende, la posibilidad de realizar una comparación más realista de su imagen física.

De esta forma, el escaso roce social al que están expuestas estas jóvenes (como ellas mismas señalan) reduce las oportunidades para conocer gente y, en consecuencia, de desarrollar habilidades sociales y la capacidad de visualizarse a sí mismas a través del contacto con el otro,

⁴⁶ Bajo 11,3%, medio 8,3% y alto 5,1%.

⁴⁷ Grupo de 12 años o menos años 10,3%, entre los 13 y 15 años 8,6%, y 7,4% para las de más de 16 años.

tan necesario para el desarrollo identitario, como plantea Sepúlveda (2013). Este podría ser un motivo por el que las experiencias en línea cobran gran relevancia en este grupo y, por el que, la imagen física podría haber adquirido una preponderancia mayor que otros valores, por el hecho de verse expuestas a edad temprana y en forma recurrente al estereotipo que se resalta en las redes sociales. Por otra parte, se ve perjudicada la posibilidad de contar con interacciones presenciales que las ayuden a “probar” su identidad y conocer, en el contacto con otros, quienes son. Como refiere Krauskopf (2012) en este proceso de desarrollo identitario es necesario salir al mundo a explorar oportunidades. Cuando este interjuego sucede principalmente en forma virtual, la capacidad de reconocimiento del sí mismo, sin duda, se ve desfigurado.

6.1.3 Uso de redes sociales y rol parental

El tiempo en que las niñas transcurren en contacto con los medios tecnológicos, en especial con el celular, es alto, implicando una actividad bastante preponderante en relación con sus actividades del día. Esta alta frecuencia ocurre, a pesar de que, en su mayoría, no tienen acceso permanente a conexión de internet debido a los planes de datos que tienen asociados a sus celulares. Esto podría significar que, si las jóvenes tuvieran acceso menos restringido a internet, el número de horas que pasarían en conexión podría ser aún mayor. Por ejemplo, la joven que reconoce permanecer 16 horas en conexión cuenta con plan ilimitado de datos. Sin embargo, ella no registra mayor actividad en cuanto a cantidad de seguidores, ni personas que sigue o en la cantidad de publicaciones que realiza, tampoco se aprecia una influencia negativa significativa en su imagen corporal. Ello podría indicar que, tener mayor disponibilidad a redes, en este caso sólo ese podría relacionar con el tiempo de uso y, quizás, con un menor número de actividades que ocurren en forma presencial, a pesar de que podría estar simultáneamente fuera de su hogar y conectada a las redes.

Llama la atención la cantidad de horas al día que las niñas dedican a esta actividad. Se ha asociado la falta de control parental a un uso desmesurado de las TICs y, por ende, de las redes sociales (Halpern, 2017). A esto se le suma el hecho de que las niñas en estudio viven en la comuna de Renca, una de las 10 más pobres de la Región Metropolitana (Casen, 2015). Como se señaló anteriormente, un estudio de la Universidad de los Andes (2018) observa que existen diferencias por niveles socioeconómicos en Chile, evidenciando que, en sectores de menores ingresos, el tiempo de uso de celulares en niños y jóvenes es significativamente más alto (8hrs v/s 5 en el sector ABC1). Renca pertenece al segmento D-E⁴⁸, por lo que se encuentra dentro

⁴⁸ <https://marketing4ecommerce.cl/como-se-clasifican-segmentos-socioeconomicos-en-chile/>

del rango de mayor uso del celular. Como a mayor nivel de pobreza, el entorno se hace más vulnerable e inseguro, y mayor es la necesidad de que los adultos a cargo tengan que salir del hogar a trabajar, es que se entendería que pasen más horas utilizando recursos tecnológicos debido a que salen menos y existe menos supervisión y control de uso por parte de los cuidadores primarios. Esto aumentaría también las probabilidades de mayor soledad y de menor supervisión en el uso de electrónicos de los hijos.

Según la Encuesta Nacional de Uso de Tecnologías en Escolares aplicada en 2016 (Halpern, 2017) a los 11 años más del 80% tiene su teléfono propio, el 82% de los padres no define un lugar específico en el hogar donde se pueda utilizar, y al 71% de los niños se le permite usar el celular de noche. Otra encuesta realizada por Berrios (2015) indica que sólo un 9.8% de los menores utiliza internet en compañía de sus padres y que éstos sólo ponen restricciones en temas relacionados con comprar, llenar formularios con datos personales y contactarse con personas desconocidas. Esta investigación concluye que el acceso a *smartphones* ocurre en Chile a temprana edad y que la supervisión parental es baja, lo que aumenta las probabilidades de acceso a información no adecuada para su edad. Los padres, según sugiere la información levantada y citada, no percibirían riesgos relevantes en internet y en las redes sociales que pudieran perjudicar el bienestar psicológico de sus hijos.

En cuanto a estudios que aborden temáticas relacionadas, existen diversas investigaciones que correlacionan positivamente los desórdenes alimenticios con un prototipo de padres que incentivan el cultivo del físico y la baja de peso. Sin embargo, son escasos los estudios que vinculen la mediación parental con el uso de redes sociales, por lo que sería interesante indagar en estos aspectos en futuras investigaciones.

6.1.4 Experiencias de publicación

Todas las jóvenes en estudio coinciden en que en un primer comienzo su exposición a las redes, a través de publicaciones propias, fue una forma de prueba para experimentar qué se siente y cuál era la aprobación que recibirían de sus seguidores. Recibir muchos *likes*⁴⁹ y/o buenos comentarios implicó para ellas una forma de éxito y de aprobación de lo que están mostrando, significando por parte de sus seguidores, una evaluación directa a su cuerpo. La recepción positiva las lleva a seguir publicando y la poca aceptación las lleva a cuestionarse y replantear la continuidad de sus publicaciones. Esto confirmaría lo que plantean Crone y Konijn (2018),

⁴⁹ La medida de éxito o fracaso se basa en la impresión individual de cada niña según la proporción entre la cantidad de seguidores y los *likes* recibidos.

quienes argumentan que los adolescentes son altamente sensibles a la aceptación y rechazo que sufren a través de las redes sociales por sus pares, especialmente durante la adolescencia temprana.

De esta forma, buenos comentarios y/o un número considerable de *likes* que reciban de las publicaciones que realizan, las hacen sentir bien con su persona y las ayudan a tener más seguridad. Por su parte, las que no reciben comentarios y/o reciben pocos *likes*, o reciben malos comentarios, tienden a relacionar estas acciones como un desprecio hacia su persona. En su gran mayoría se asocian a cuestionamientos sobre su propia imagen y sentimientos de minusvalía, sobre todo en el caso de sentirse menos atractivas, menos fotogénicas, con mayor peso corporal y/o más inseguras de sí mismas. Para todas el recibir *likes* y/o comentarios positivos de sus seguidores implica indiscutiblemente una aceptación en lo físico por parte de éstos, es decir, una forma de sentirse ‘aprobadas’.

Otro tópico que aparece como significativo, dice relación con las fantasías que se generan acerca de las experiencias de otros en las redes. Es frecuente escuchar en las entrevistas que a otros les va mejor que a ellas en sus publicaciones y, al consultar acerca de si esta es una impresión o un hecho conocido por ellas, surgen comentarios relacionados con el miedo a hablar de las desilusiones de publicación y que son los hombres los que parecen tener más libertad para hablar de los ‘éxitos’ o ‘fracasos’. Esta falta de comunicación y fantasías alrededor de las vivencias de otros, puede ser un factor que colabore en la profundización de los sentimientos negativos que se producen tras las experiencias de fracaso. En este sentido, sería interesante indagar en futuras investigaciones acerca de la diferencia entre hombres y mujeres en su forma de percibir las experiencias en línea y de manifestar los malestares psicológicos asociados a sus vivencias virtuales.

Como indica González et al (2005), la identidad se va conformando en la medida que nos observamos a través de la mirada social, es decir, de lo que los otros nos van diciendo de nosotros mismos. Las plataformas de redes sociales se transforman así en escenarios de exposición y en pruebas de identidad, como describen Turkle (1995) y Sibila (2008); es decir, son espacios que retroalimentan en forma directa a través de las experiencias de aceptación o rechazo. En este sentido, las niñas en estudio le dan mucha relevancia al nivel de participación de sus seguidores en cuanto a la apreciación de su persona. Esto no sólo en el sentido físico, sino incluso teniendo la expectativa, en la mayoría de los casos, de que éstos sean capaces de ver más allá de su imagen corporal, logrando fijarse en sus sentimientos y en quien realmente

son, situación que se repite con frecuencia dentro de las expectativas de las niñas en estudio cuando suben alguna foto o video personal.

Es así como, la gran mayoría de las entrevistadas considera que no está bien que en las redes sociales se destaque principalmente lo físico, y quisieran que hubiera otros factores que sobresalieran, como la forma de pensar y de sentir, o que se destaquen determinados talentos personales. Sin embargo, reconocen que la motivación principal para elegir a quienes siguen en las RRSS tiene que ver con su físico. La mayoría de las personas a las que siguen, que por lo general no pertenecen a su círculo familiar o social, fueron elegidas porque les resultaron atractivas físicamente. A pesar de ser este el principal factor que las mueve en su elección de otros, tienen el anhelo de que se les valore por aspectos distintos al físico. Asimismo, no están dispuestas a mostrar una imagen de sí misma donde aparezcan 'al natural' o donde consideren que no salen bien. En este sentido, son ellas las primeras en valorar una buena imagen física, manipulando lo que muestran y deseando verse más delgadas, o con mejor apariencia que la real, para presentarse en las redes. Esto se confirma también en el estudio realizado por Muñoz (2013) el que concluye que los adolescentes le otorgan gran importancia a la selección de fotografías que los expongan positivamente.

No todas las jóvenes que están conformes con su físico publican, ni las que están disconformes dejan de publicar por ese motivo. Probablemente esta decisión tiene que ver más con las experiencias vividas o con aspectos de su personalidad, que con la satisfacción con su físico. Lo que parece ser más relevante en la continuidad de las publicaciones personales es la aprobación/desaprobación recibida por sus seguidores al momento de hacer publicaciones, sobre todo en sus primeras experiencias. Cuando estas no fueron exitosas (la gran mayoría de los casos), significó una sensación de inseguridad y cuestionamiento de la propia imagen, atribuyéndoles a estas experiencias un rechazo directo de sus seguidores de su físico, por no haberse manifestado frente a su publicación. Ello es reafirmado en los hallazgos de Thompson & Stice (2001) quienes plantean que la interiorización del ideal corporal es reforzada por los agentes sociales, como son los pares, y que, al actuar conjuntamente ambas fuerzas, pueden desencadenar la insatisfacción corporal.

Uno de los estudios realizado en Chile por Daniel Halpern (2017) concluye que, a mayor exposición a las tecnologías, más descende la felicidad de los escolares con sus cuerpos y con ellos mismos. Esta podría ser una hipótesis que responda a la pregunta de por qué las niñas dejan de publicar. En entrevista señalan, gran parte de ellas, que están conformes con su imagen

física, sin embargo, frente al hecho de decidir no seguir exponiéndose en redes, se podría entender entonces que se debió a las malas experiencias vividas o por no haber recibido la acogida que esperaban. Alternativamente, también es argumentable, que pudo haber descendido la satisfacción con su cuerpo, pero que siguen calificándolo positivamente. A su vez, sería factible pensar que las niñas alteran o esconden sus verdaderas impresiones al relatar que están conformes con su físico, como se hizo de manifiesto en una de las entrevistadas, quien hizo afirmaciones contradictorias a este respecto. Esta ambigüedad podría deberse a los cambios endocrinos que se producen en la pubertad de los que hablan Silva y Gálviz (2010) y que serían los responsables de los cambios del humor, carácter y emociones que ocurren a esta edad.

La opción de muchas de las adolescentes de seguir publicando en espacios más reducidos y contenidos, como son los Estados de WhatsApp o las Historias en Instagram, confirmaría la hipótesis de la investigación conducida por Carlos Arcila (2010), quien sugiere que, a mayor presencia y conocimiento del otro, existe mayor esfuerzo comunicativo en la presentación identitaria virtual. Dentro de sus conclusiones afirma que las personas estarían más dispuestas a mostrarse si esperan mantener los contactos que ya tienen, es decir en un espacio donde los otros son conocidos, y en la medida que están en la búsqueda de nuevos amigos. Por otra parte, indica que las redes sociales son espacios que promueven el convencimiento personal de que en la medida que somos capaces de darnos a conocer, estaremos persuadiendo al otro a permanecer a nuestro lado. Por lo tanto, frente a la sensación de fracaso vivido en las publicaciones abiertas de Instagram, no desisten del hecho de seguir mostrándose, con el objetivo de que sean los conocidos, al menos, los que permanezcan a su lado, reflejado en los Estados e Historias que continúan subiendo.

Al momento de decidir si continuar o no con las publicaciones de fotos personales, da la sensación de que el análisis lo hacen como si se tratara de una relación entre dos personas que interactúan normalmente. Es decir, tienden a medir el éxito o el fracaso de sus publicaciones con parámetros similares a aquellos con que evalúan sus interacciones en la vida cotidiana. Lo anterior implicaría sacar conclusiones sobre su persona a partir de información parcializada, lo que podría involucrar un gran riesgo de mala interpretación. Pocas de ellas dicen compartir estos sentimientos de rechazo con otros. En general se los guardan para sí mismas. Las que mencionan hablar sobre estas acciones de expresión de frustración o tristeza dicen hacerlo principalmente con amigos cercanos. En este sentido, se reafirma la idea que describe Gaete (2015) acerca de que en el período de adolescencia ocurre un distanciamiento afectivo de la

familia y un acercamiento al grupo de pares, transformándose estos últimos en el principal referente.

El hecho de que la mayoría de ellas no comente sobre estos malestares, podría estar incidiendo en una interpretación distorsionada de la realidad, lo que podría estar incrementando los niveles de malestar psicológico y la posibilidad de estar viviendo o de desarrollar en el futuro cuadros depresivos y/o ansiosos.

6.1.5 Identidad digital

En esta misma línea, surge el concepto de la identidad digital, que como veíamos, se refiere a lo que decidimos mostrar o no mostrar en las redes sociales, a la imagen que cada cual decida mostrar de sí mismo, sea esta real o ficticia. Lo que aparece en forma más frecuente es que las jóvenes editan las imágenes tratando de ocultar defectos o aspectos de sí que les disgustan, como forma de agradar a otros y probablemente estando dispuestas a modificar su imagen o su físico intentando calzar con el estereotipo. Esto se observa como una práctica común que genera, en muchas ocasiones, conflictos internos al no estar dispuestas a mostrarse tal cual son, tratando con esto de evitar el rechazo. Confirmando esta práctica Sibilia (2008) en su libro “La Intimidad como Espectáculo” nos indica que “internet abre subjetividades y coarta las posibilidades de manifestación por otros”. Como propone Papalia et al (2004), lo que preocupa en este sentido es la capacidad que desarrollen las jóvenes para conformar su identidad en función de los otros y que lo que se exige en las redes pueda desfigurar la forma de verse a sí mismas y la conformación de un sentido coherente del yo, que incluye el rol que juega en la sociedad. Arcila (2010) a este respecto señala que las relaciones no presenciales que se dan en foros virtuales fomentan de alguna forma el narcisismo, al estimularnos a pensar en las relaciones interpersonales como un recurso que debe gestionarse, a través del aumento de seguidores, o el bloqueo de contactos que no queremos, o al mostrar a otros una imagen que no es real con tal de atraer su atención; el proceso de autorreferencialidad. Todo esto conlleva cuestionamientos personales e interpelaciones que implican desequilibrios permanentes en la identidad, sobre todo en una etapa de vida donde ésta se encuentra en plena formación.

6.1.6 Rol de los seguidores

Los seguidores están representados principalmente por los amigos, algunos familiares y personas conocidas o desconocidas (estos últimos sólo en el caso de las niñas que tienen cuentas abiertas). Por lo tanto, sus seguidores son mayoritariamente pares o personas cercanas en edad.

El tema sobre con quién se relacionan las jóvenes en las redes, sólo aparece mencionado en unas pocas ocasiones a lo largo de las entrevistas. En ellas se muestra, con bastante claridad y certeza, que la relación con desconocidos es una conducta que no está permitida. Esto confirmaría la idea planteada por Berrios (2015) quien realizó un estudio en niños chilenos entre los 9 y 12 años, el cual señala que, entre las pocas conductas que los padres prohíben, está el contactarse con personas desconocidas. Esta situación también aparece en los relatos de las jóvenes en estudio. Es así como, manifiestan como una preocupación parental la prohibición de contactarse con desconocidos a través de las redes sociales. Esto sólo al inicio de las vivencias online, sin necesariamente ser una inquietud que perdure en el tiempo, ni tampoco que sean monitoreadas a este respecto.

Las jóvenes les otorgan un rol muy preponderante a los seguidores que ellas mismas han aceptado. Es así como al subir imágenes a sus perfiles de Instagram, esperando recibir aprobación a través de *likes* y buenos comentarios, les provoca desilusión no recibir lo que estaban esperando. Si bien esta es una medida subjetiva, la mayoría de ellas siente que sus experiencias de publicación no fueron exitosas.

Llama la atención que esta evaluación ocurre sin explorar otras explicaciones a la acción o no acción de sus seguidores, como que a sus seguidores no les gusta o no les interesa dar *likes*; que se pudieron haber fijado en otro aspecto, como que el lugar donde aparecían no les parecía atractivo; que consideraron que la foto era de mala calidad; que era una imagen ya vista en otras ocasiones; que en ese momento no estaban de ánimo para manifestarse; que precisamente en ese instante se desconcentraron en otra cosa; u otras tantas alternativas posibles. Es decir, que la decisión de no “aprobar” la imagen no tenía que ver con cómo se veía la persona, o cómo la encontraban físicamente, sino con otras infinitas causas que resultan imposibles de conocer. Sin embargo, lo más frecuente frente a experiencias negativas o neutras, fue la percepción de un rechazo directo a su cuerpo, lo que las lleva a decidir, en su gran mayoría, a no seguir exponiéndose en forma tan expuesta.

En general la experiencia de las niñas se relaciona con una baja recepción de feedback de sus publicaciones por parte de sus seguidores, es decir, reciben menos *likes* y comentarios que los esperados. Esto es llamativo, ya que la mayoría de sus seguidores son amigos, familiares o conocidos. En este sentido, parece razonable pensar que estas conductas se expliquen porque se produzca un efecto de saturación en los jóvenes debido a la cantidad de información a la que están expuestos cada día, por lo que ver una foto o video de alguien que no es famoso no

provoca suficiente estímulo como para entregar un like, y eso es recibido por la joven como un rechazo hacia su imagen corporal, sin necesariamente ser así. Aunque es especulativo, otra alternativa podría ser que el bajo nivel de aprobación que reciben de sus seguidores se deba a que los pares en este segmento sociocultural son poco apoyadores con sus iguales. Sería interesante explorar este fenómeno en futuras investigaciones haciendo comparación con otros segmentos.

Parece importante considerar esta situación, como adultos que cumplen el rol de formadores, con el objetivo de ayudar a las niñas a elegir a sus seguidores, así como a ponderar que existen múltiples factores que pueden influir en la decisión de no hacer comentarios o no dar *likes*, y que esta respuesta no tiene que ver necesariamente con una evaluación positiva o negativa de la imagen que se está mirando. Este aspecto parece fundamental en esta etapa, ya que como describe Gaete (2015), la autoimagen es muy dependiente de la opinión de terceros y por un error de interpretación o de atribución cognitiva puede verse afectada la identidad.

6.1.7 Figura del *influencer*

La mayoría de las jóvenes en estudio siguen a influencers. Conducen en que ellos las motivan a hacer cosas, a superar problemas, que sirven de apoyo en momentos de crisis, que otorgan compañía, y que les enseñan a valorarse y a quererse más a sí mismas. También han significado para algunas de ellas una forma de cuestionamiento, en el sentido de ayudarlas a ver cosas que no habían reflexionado, como la aceptación de su cuerpo tal cual es, aprendiendo a valorar otros aspectos de sí. En este sentido, han cumplido un rol relevante en sus vidas, en términos de entretenimiento y como un recurso positivo para enfrentar los conflictos relacionados con la edad y, específicamente, con la imagen corporal.

6.1.8 Imagen corporal

Los principales factores involucrados en cómo se va conformando la autopercepción de la imagen física en las jóvenes en estudio dicen relación con: (i) el nivel de satisfacción que cada una tenga de su aspecto físico, que se relaciona con el IMC de cada una, a excepción de una de las niñas⁵⁰; (ii) las personas a las que siguen; y, (iii) con el feedback que le dan sus seguidores a la publicación de sus imágenes en fotos o videos.

⁵⁰ Camila, quien tiene un IMC de 26.4 y señala estar conforme con su físico.

Lo más representativo en el grupo, en cuanto a la satisfacción con su propia imagen, es sentirse conforme con su físico y, a la vez, sentirse inseguras y temerosas en las redes.

Como se mencionó anteriormente, la mayoría de las jóvenes no tuvo experiencias positivas tras las publicaciones realizadas, lo que llevó a muchas de ellas a desistir de continuar con éstas por el malestar que les provocó. De las niñas que sí continúan publicando en espacios más abiertos (que no se refiere a Historias o Estados), que son las menos, podemos identificar dos subgrupos: (i) las que continúan haciéndolo a pesar de sentir que no han tenido experiencias exitosas, además de sentirse dañadas e inseguras con la desaprobación de sus seguidores; y, (ii) las que transmiten mayor seguridad personal, y no parecen verse afectadas por la recepción de sus publicaciones, a pesar de que, sólo en uno de los dos casos en los que esto ocurrió, resultó ser una experiencia más positiva.

En el caso de las que sí se ven afectadas e involucran su imagen buscando seguridad en las redes, han descubierto a las modelos XL que han significado un apoyo emocional importante y que, probablemente, es lo que las ha animado a seguir exponiéndose. Muchas de las que no tuvieron buenas experiencias iniciales decidieron subir Historias o Estados (en ambos no hay interacción pública con seguidores) y otras, definitivamente optaron por ser sólo espectadoras en las redes. Estas acciones reafirman la idea planteada por Arciero (2009) quien plantea que en la adolescencia se vive el cuerpo como fuente de identidad y conocimiento. Es el actuar y sentir encarnado el que lleva a inclinaciones, y por el que ciertos aspectos del mundo adquieren significado y orientan la existencia.

Sólo una de las participantes relata no tener conflictos con su imagen en las redes sociales: Jacinta, una niña que mide 1.69mts y que es físicamente atractiva. Varias compañeras la mencionan como una joven 'exitosa' con los hombres y en las redes. Sus experiencias han sido en general positivas. Su sueño es transformarse en cantante, por lo que utiliza estrategias con el fin de aumentar el número de seguidores, dedicando varias horas al día comunicándose con ellos y preparando canciones e Historias para subir a su Instagram y aumentar su popularidad. A pesar de estar permanentemente en exposición y recibir buenos como malos comentarios, tiene sensación de éxito, transmite seguridad y estabilidad emocional y, además, no demuestra inquietarse con la desaprobación de su 'público'. De esta forma, no parece afirmar su seguridad personal en la opinión de otros, a diferencia de todo el resto de las entrevistadas. Sin embargo, al señalar que "si tuviera algún problema con mi cuerpo quizás dejaría de publicar, porque me voy a sentir incómoda o no me voy a querer tanto y mi autoestima va a ser más baja", deja en

evidencia que su físico le da, en gran parte, la seguridad para seguir publicando y no inquietarse con los comentarios de otros. En su caso, se combina: atractivo físico, seguridad en sí misma, interés por exponerse y ser reconocida, buenas experiencias iniciales y el objetivo de vida de convertirse en cantante, siendo las redes sociales un vehículo para lograrlo. Con esto se confirmaría la hipótesis planteada por Spies Shapiro et al (2015), quienes concluyen que adolescentes con fuertes habilidades sociales en interacciones presenciales, tienden a desempeñarse exitosamente en las relaciones en línea.

En el otro extremo tenemos a María, quien apoya gran parte de su seguridad en los comentarios y aprobación de los otros. Sus malas experiencias la llevaron a rechazar su cuerpo y despreciarse a sí misma, restringiendo incluso su libertad de acción, por sentir que el mundo le ‘prohíbe’ ciertas vestimentas o la posibilidad de mostrarse como es, por tener sobrepeso. La forma que ha encontrado de solucionar - en parte - este conflicto, es buscando identificarse con personas que sí participan libremente en las RRSS y tienen un cuerpo más parecido al de ella. De esta manera, ha procurado una mayor aceptación a través de la identificación con otros. Como define Erikson (1958), los adolescentes buscan explorar y proyectar la propia imagen en los otros con el fin de que se vean reflejados e ir aclarando gradualmente el sentido del sí mismo hacia una sensación de mayor control e independencia. María, en estos términos, logró acomodar la proyección de su propia imagen en modelos de jóvenes que eran más parecidas a ella en lo físico, lo que le ha permitido reflejarse y alcanzar una mayor sensación de control y aceptación del sí mismo, en su proceso de constitución de la identidad.

Otro dato relevante que considerar es que Jacinta, María y Lucía, tienen cuentas abiertas en Instagram. María y Lucía afirman su seguridad en la opinión de sus seguidores en RRSS, aunque sólo a María éstas le afectan negativamente. Parece ser relevante, en el caso de Lucía, que no publica fotos donde aparece ella sola, sólo de paisajes o grupos, lo que la ayudaría a proteger su imagen, además de que relata estar satisfecha con su físico y tiene un IMC de 19⁵¹. Quizás esto es lo que le da la seguridad de no verse afectada o inquieta por la cantidad de *likes* que recibe o por el tipo de comentarios, a diferencia de lo que pasa con María.

Sin tener más información al respecto, se puede percibir que Jacinta ha tenido un desarrollo que le ha permitido gozar de la confianza necesaria en sí misma como para enfrentar los ‘rechazos’, defenderse de ellos cuando lo considera necesario, ignorarlos, o entender que las personas pueden tener opiniones distintas. Por otra parte, sabemos que María sufrió acoso

⁵¹ Dentro del rango normal

escolar durante un largo período de su vida, situación que la hizo sufrir mucho y que, por su forma de reaccionar, podemos intuir que debilitó su autoconcepto y seguridad personal. Thompson (en Behar, 2010) encontró relación entre las burlas de la infancia y la aparición posterior de trastornos en la imagen corporal. Kilbey (2018), por su parte, explica que la forma en que se vivencie el período anterior a la pubertad va a ser crucial en el desarrollo identitario durante la adolescencia. Desde estas perspectivas, María, debido a la realidad de acoso sufrida durante la niñez, se encontraría en una situación de mayor vulnerabilidad. Esto podría dar luces de las bases que justifican su inseguridad y la eventual existencia de un cuadro depresivo ansioso y/o un trastorno alimenticio. En términos de Krauskopf (2012), Jacinta ha tenido más éxito en conocer sus capacidades personales y sociales, a través de lo que le muestran sus seguidores, facilitando probablemente en ella la construcción de una identidad más sólida.

Los dos casos que más preocupan, en términos de equilibrio emocional ligado a la imagen corporal, son María y Elena, quienes han decidido seguir publicando, a pesar de que las experiencias en RRSS las han llevado a rechazar su cuerpo y a sentirse inseguras consigo mismas. A pesar de esto, continúan exponiéndose y con esto permiten y perpetúan el ‘maltrato’ en el tiempo.

Desde la perspectiva constructivista evolutiva, se esperaría que las adolescentes llegaran, como en la situación de las jóvenes últimamente mencionadas, a consultar por ayuda profesional cuando se encuentren con malestar psicológico. El objetivo del proceso terapéutico, en caso necesario estaría, desde esta perspectiva, enfocado en promover en la persona una mayor toma de conciencia acerca de sus formas de conocimiento y construcción de la realidad, y una mayor flexibilidad de las estructuras cognitivas y afectivas, de modo de poder asimilar de mejor forma las experiencias que están provocando el desequilibrio.

6.1.9 Socialización y roles de género

Como se ha visto, el físico adquiere durante la adolescencia temprana una relevancia fundamental. Por otra parte, la autoevaluación en esta etapa está principalmente enfocada en cómo se perciben y cómo las perciben físicamente los otros. Se hace necesario preguntarse si esta presión de encajar en un determinado estereotipo físico y la tendencia a sobrevalorar el cuerpo en su dimensión estética podría estar influida y quizás determinada, por la visión tradicional de la mujer que históricamente la ha considerado como un objeto que puede ser calificado, manipulado, maltratado y/o vilipendiado. En este sentido Judith Butler, filósofa estadounidense que ha realizado importantes aportes en el campo del feminismo señala que “el

género no es un atributo de una sustancia neutral, previa a la socialización. Es más bien una noción relacional, pues no se puede separar en ningún caso del contexto en el que se socializan las personas de la descripción del mundo con ciertas palabras. El género, por tanto, se define como la forma social de definir los cuerpos sexuados.” (p. 28) Desde esta perspectiva, las imágenes transmitidas por las TIC en nuestra cultura contienen un alto contenido de presión de tener que encajar en un determinado prototipo social, que como se visualiza en los relatos de las entrevistadas, se caracteriza por exaltar una imagen física alta, flaca y atractiva. De esta forma la socialización y los roles de género estarían influyendo en la evaluación y visualización del propio cuerpo de las jóvenes en estudio, haciendo una comparación permanente con esta imagen prototípica de la mujer, que se resalta en las redes sociales.

Con respecto a los sentimientos de envidia hacia otros y desprecio personal que aparecen a lo largo de los relatos, tanto por ver que otros tienen más o mejores panoramas que ellas, o porque tienen el privilegio de mostrar un mejor físico, las hace centrar su autoevaluación en aspectos que tienen que ver con aspectos externos al ser o al pensar. La gran mayoría señala que, si tuvieran más panoramas, fueran más bonitas o tuvieran un mejor físico, publicarían más. Esto indica que existe un anhelo de querer mostrarse más, pero que las circunstancias se los ‘impiden’, lo que desliza la idea de que los estereotipos que transmiten las redes y las opiniones de otros son muy poderosos al momento de decidir exponerse en el mundo virtual.

Las entrevistas no revelaron como una preocupación de las jóvenes en estudio, el tema relacionado los mensajes que a este respecto se transmiten en redes sociales. Sin embargo, como concluyeron Dotson y Hyattt, (2005) en su investigación, los medios de comunicación generan fuertes impactos en el comportamiento de los niños, ya que como veíamos están en una edad que son influenciables y que buscan la aprobación de sus pares. Por lo tanto, aparece como relevante el atender a los mensajes que están recibiendo por parte de las páginas y personas a las que las niñas siguen, que en su mayoría son tiendas, organizaciones, páginas de memes, grupos de interés, personas famosas, actores y cantantes. Estarían siguiendo y dejándose influenciar por personas o grupos con los cuales no necesariamente comparten visiones de vida, ni valores, lo que podría significar una forma de influencia en su desarrollo identitario que pareciera ser que no está siendo considerado por las jóvenes, ni por sus padres dentro del proceso formativo de sus hijas.

6.1.10 Autorregulación

Otro aspecto que llama la atención, y que es parte de la etapa de desarrollo en que se encuentran las jóvenes, es la dificultad para regularse y de tomar acciones por sí mismas para controlar el uso y disminuir los efectos negativos que pueda tener el acceso a las redes. Como establece la neurociencia y plantea Kilbey (2018), las regiones cerebrales durante la adolescencia temprana están sufriendo cambios y aún no se han desarrollado del todo las habilidades prefrontales, que permiten formular juicios, controlar los impulsos y las emociones, que intervienen en la toma de decisiones, en el autoconocimiento y en la comprensión de los otros. Por lo tanto, las niñas tienen, fisiológicamente, capacidad limitada para aplicar criterio y medidas de protección durante el período del desarrollo en que están, lo que indicaría que podrían requerir de acompañamiento, en caso necesario, para que éstas se vayan desarrollando en forma saludable.

A pesar de que la mayoría de las jóvenes en estudio no ha llegado a la etapa de adolescencia media, se vislumbran ciertas acciones indiciarias de autorregulación. Las jóvenes, unas con mayor frecuencia que otras, describen acciones que tienen que ver con cambios y ajustes en sus conductas en pro de un mayor bienestar, tales como: eliminar aplicaciones, apagar o desconectar el celular mientras estudian, bajar el volumen, dar vuelta el teléfono, poner música para concentrarse, no seguir publicando, cuidar lo que suben, publicar en espacios más protegidos, etc.

Se observa, a partir de lo que transmiten las jóvenes, que sus padres y/o apoderados aplicarían bajas medidas de control que se relacionen con implementación de planes, horarios o estrategias en el uso de tecnología de sus hijas u otras, como prácticas de entrenamiento y supervisión adulta, que incentiven en ellas la capacidad de gestionar y administrar de buena forma su tiempo online y faciliten los procesos de autorregulación. Sólo hay una de ellas que menciona que sus padres le sustraen el celular en algunas ocasiones (como forma de sanción). Es destacable el hecho de que ella lo describa como algo positivo, en cuanto a que se siente más liberada sin el teléfono, se puede concentrar mejor y que puede disfrutar mejor su tiempo sin el apuro de estar pendiente de los mensajes recibidos o publicaciones hechas por otros. Ella es una de las pocas niñas que aplica algún tipo de autocontrol al uso de su celular, lo que podría estar indicando que las medidas de restricción aplicadas por sus padres han sido un vehículo promotor de autorregulación.

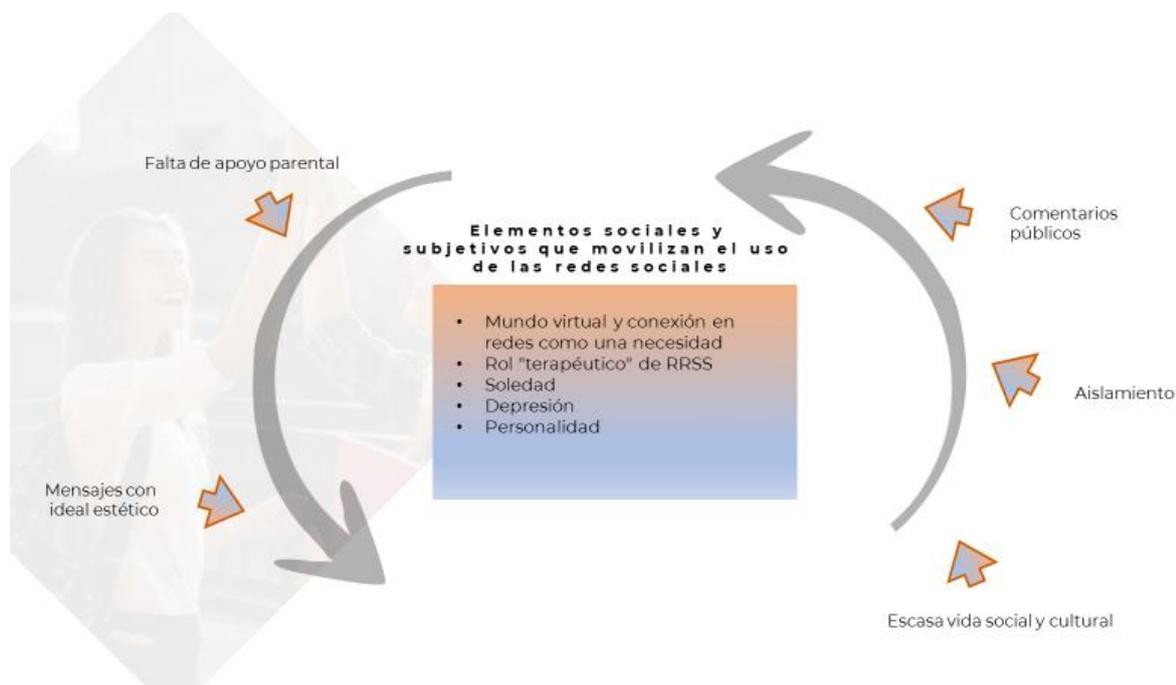


Fig.6 Factores que refuerzan el conflicto

6.2 Conclusiones

Internet permite que personas de todas partes del mundo se conecten de forma virtual, facilitando la comunicación y el desarrollo de relaciones de distinta índole. Existen muchas posibilidades de participar en esta gran red. Una de ellas es a través de las redes sociales, las que permiten contactarse con gente, subir fotos o videos, realizar comentarios a publicaciones, compartir datos, vender artículos, unirse a grupos, jugar con otros en línea, o simplemente observar. Esta herramienta tecnológica de fácil acceso ha creado un espacio para nuevas interacciones, inexistentes e inviables en el pasado, y ha reemplazado y mudado también la forma y medios de otras que, antes, ocurrían sólo en el mundo real. Por ser accesible para todos y ser un instrumento de uso cotidiano, sobre todo para los jóvenes, es que surge la inquietud de si las circunstancias y prácticas asociadas a las interacciones que transcurren en las redes sociales, implican riesgos en el desarrollo identitario en jóvenes de 13 y 14 años.

Cada uno de nosotros es la fuente principal de información de sus propias cuentas en las redes sociales. Aun cuando también el sistema permite que otros participen en la entrega de información de uno mismo, estas posibilidades aumentan o disminuyen en la medida que cada uno otorga más o menos espacios para que ello ocurra. Así, nos transformamos voluntariamente

en personas públicas cuando participamos activamente en las redes sociales a través de publicaciones de distinta índole.

Estos espacios interactivos provocan diversas reacciones emocionales, por lo que surge la inquietud de si pueden ser plataformas que faciliten la posibilidad de ir construyendo una imagen corporal distorsionada o conflictuada, producto del reflejo del sí mismo entregado por los otros a través de relaciones que pueden transcurrir en las redes sociales y que se prestan a ser efímeras, distantes, impersonales y, muchas veces, falsas.

Si bien el desarrollo del yo es un proceso que se extiende durante toda la vida, la adolescencia es un periodo crítico en el que los jóvenes se prueban a sí mismos y ensayan distintos modos y formas de actuar; es el tiempo en que se espera que adquieran las habilidades necesarias y que, como propone Sepúlveda (2013), encuentren las formas de cómo utilizar estas habilidades para tener éxito en la cultura en la que se desarrollarán. Esta experimentación ocurría preeminentemente en el pasado en espacios de encuentro caracterizados por la presencia física, tales como los patios escolares, las plazas, la calle, las canchas de fútbol o las discoteques. Pero el estilo de vida actual, junto con la irrupción de los celulares y, en especial de las redes sociales, han provocado una disminución y deterioro cualitativo de las interacciones presenciales, dado que incluso los encuentros de los adolescentes en el mundo real están fuertemente influidos por su atención a los celulares y a las redes sociales. De esta forma, los contactos, que transcurren en otros ámbitos al escolar, acontecen hoy en día en gran medida a través de aparatos electrónicos. Por lo tanto, el tiempo que dedican a interactuar con otros en las redes sociales o retocando imágenes para proyectar una visión mejorada de sí, transforma a la realidad virtual en uno de los principales espacios de vivencias e interacciones de los jóvenes en la actualidad.

Esta permanente exposición y evaluación nos convierte en personas más vulnerables que lo que éramos cuando internet no existía. Es precisamente esta vulnerabilidad la que toma relevancia en este estudio ya que, como se ha visto, la adolescencia temprana es un periodo de especial sensibilidad y cambios, y en el que los jóvenes, por su consabida proclividad a buscar la validación de sus pares, quedan igualmente expuestos a las valoraciones negativas de estos últimos.

Instagram y WhatsApp aparecen como las redes sociales más usadas por las jóvenes en estudio en el momento de la entrevista (diciembre 2018). La incorporación al mundo virtual ocurre en estos casos a temprana edad (10-11 años), lo que implica para las adolescentes enfrentarse a un

medio distinto al que estaban acostumbradas, que las interpela y las hace vivenciar situaciones que antes desconocían. Se observa que en la decisión de insertarse prematuramente en las redes sociales (antes de la edad oficialmente permitida por las mismas redes), en la mayoría de los casos no media ni real conciencia ni una genuina reflexión sobre los riesgos relacionados con el desarrollo identitario. En general, los peligros que las adolescentes y sus padres visualizan en ese momento se asocian a la posibilidad de ser abordadas o acosadas por desconocidos y, en algunos casos, a que puedan hacer compras en línea sin autorización; pero, ninguna de ellas describe como un potencial riesgo los efectos personales y sociales que este mundo virtual podría acarrear a su integridad psíquica y emocional.

Dado que las jóvenes en estudio permanecen más de cuatro horas al día conectadas a internet, las redes sociales se convierten en escenarios relevantes donde probar y encontrarse a sí mismas; “un campo de exploración de identidades”, como nos señala Turkle (1995). Cabe destacar que en la investigación conducida por Zegers et al (2004), acerca de cómo los jóvenes comprometen su identidad en el uso del chat, no se encuentra evidencia que permita afirmar que existe una relación entre la cantidad de tiempo empleado por la adolescente a intercambiar mensajes por las redes sociales (chateo) y el nivel de compromiso de la identidad. Según estas conclusiones, la cantidad de tiempo que destinen a esta actividad en redes no implicaría un efecto sustantivo en la imagen corporal. De esta forma, más que el tiempo que permanezcan conectadas, el factor más relevante en el desarrollo sano del sí mismo parece ser la resolución satisfactoria de los conflictos que experimenten en el espacio virtual.

En cuanto a los efectos del uso de redes sociales en el desarrollo de la identidad de las jóvenes, se pueden describir tanto efectos positivos como negativos. Entre los primeros, se encuentra la posibilidad de conocer a personas que no pertenecen a su círculo social, especialmente aquellos que les aportan mensajes positivos, estimulando el autocuidado y la autoaceptación; y, por otra parte, el conocer nuevas realidades, ampliando la perspectiva de mundo. En sus relatos hablan de *influencers* que son actores, personajes públicos, *youtubers*, cantantes o personas que se han hecho conocidas por transmitir mensajes atractivos. Como se trata normalmente de jóvenes, sus mensajes tienen probablemente mayor tracción en las adolescentes, ya que a esta edad el principal referente son los pares. Como los hallazgos de Zegers y Altazurra (2007) indican, en la medida en que las personas con las que se relacionan les entreguen mensajes que impliquen un crecimiento interior que los oriente hacia un camino positivo, el acceso a redes sociales se transformaría en una herramienta poderosa de definición y fortalecimiento del yo. En este sentido, el aumento en el círculo de conexiones sociales incrementa en ellas las posibilidades

de aprendizaje e identificación, gracias a la variedad y la diversidad de opciones que da esta exposición. Así, el espectro de la identificación posible se amplifica a dimensiones o aspectos de disponibilidad evidentemente más restringida en el entorno de sus relaciones factibles en el mundo físico, tales como la identificación con personas de prototipos culturales orientales, personas con características físicas más parecidas a las de ellas, personas con quienes encuentran afinidades musicales, o personas o personajes que antes veían en cine o en televisión y con quienes hoy tienen la posibilidad de comunicarse directamente. Lo anterior facilitaría el “encuentro” con personas que las ayuden en el proceso de definición del sí mismo y, específicamente, al desarrollo de la imagen corporal, en un espectro de posibilidades más amplio al que puede ser encontrado en el entorno físico inmediato.

La comunicación presencial se ve mermada por el hecho de que las jóvenes están permanentemente mirando el celular, muchas veces mirando publicaciones de otros, viendo videos, memes o jugando juegos; a lo que debe sumarse que las relaciones ocurren principalmente en un espacio asincrónico, es decir, en forma diferida en cuanto al envío del mensaje y al momento en que es mirado por el interlocutor. A su vez, la exposición prematura e intensa en las redes sociales implica un riesgo al desarrollo identitario, por exponerse a estímulos que aún no están preparadas para asimilar. Por lo tanto, la desconexión entre las personas, la exposición permanente a redes sociales y la imposibilidad de conocer los sentimientos e intenciones de quien está al otro lado de la pantalla, estarían provocando desequilibrios en la construcción de la identidad de estas jóvenes, que redundan en cuestionamientos de la imagen corporal.

Este último punto parece crucial en el proceso evolutivo del desarrollo de las jóvenes, ya que el tiempo que pasan frente a las pantallas en interacciones digitales, disminuye en gran medida la frecuencia y calidad de sus interacciones presenciales, tan necesarias para desarrollar las habilidades comunicativas, tanto en el desarrollo de las capacidades de expresión como en las habilidades sociales y emocionales, según propone Bohórquez et al (2014).

Entre los efectos negativos del uso de las redes sociales que se aprecian a partir de los resultados se pueden mencionar: la sensación de inseguridad personal; los miedos frente a la exposición; un efecto de alerta y comparación permanente, que afecta su concentración, autoestima e imagen corporal; el surgimiento de sentimientos negativos hacia otros, por tener algo que ellas no tienen; contradicciones internas por lo que se exige en redes, que las lleva a un riesgo de mayor disconformidad personal; y, la disminución y deterioro del contacto personal con amigos

y familia; todo lo cual llevaría al aislamiento y el distanciamiento emocional con estos últimos. Por otra parte, aparece como un tema relevante la identidad digital, la cual puede entrar en conflicto con la propia identidad, provocando crisis en el desarrollo evolutivo producto de la práctica de mostrar imágenes retocadas de sí mismas.

Otro asunto importante relacionado con la imagen que aparece en la discusión se refiere al estereotipo del cuerpo perfecto que se resalta en las redes sociales, y que todas las jóvenes anhelan. Esta aspiración poderosa al ideal físico de belleza y la mirada crítica hacia sus cuerpos podría tener su sustento en la cultura occidental imperante. Como el cuerpo a esta edad se vive como la fuente de identidad, de autoconcepto y de autoestima, parece ser que la permanente exposición a perfiles que no calzan con su estereotipo físico, además de la experiencia de no sentir que hay buena recepción por parte de sus seguidores, aumentan los cuestionamientos e inseguridades acerca de su propio cuerpo y, en consecuencia, de su persona. En este sentido, las jóvenes le otorgan una gran validación a la opinión de los otros dentro de sus perfiles en redes sociales, mayor incluso que lo que sus familiares o amigos más cercanos les reflejen de ellas mismas.

Es esperable que al estar permanentemente expuestas a lo bien que se ven o lo pasan otros, o a las fotos retocadas y los relatos fantasiosos de otros acerca de lo bien que lo pasan, aumente en ellas la presión por querer alcanzar ese ideal y que se puedan generar sentimientos de frustración si se ve lejano el objetivo. Así, lo que se vivencie en este espacio y la forma en que cada una vaya procesando estas experiencias, tanto como espectador o como participante activa (realizando publicaciones), van modelando, de una u otra forma, su sentir, el desarrollo de su identidad y la forma en que se aproximan y desenvuelven en el mundo real. Hay muchas niñas que se han visto perjudicadas, sobre todo producto de las experiencias de rechazo, pero a su vez en las redes sociales han encontrado, unas más que otras, respuestas a sus inquietudes y malestares. Esto no significa que todas las experiencias fueron positivas, sino que éstas pudieron ser resueltas de buena manera, producto tanto de un cuestionamiento interior como de la interacción con personas significativas que las ayuden en su proceso reflexivo. Llama la atención que en sus relatos no se incluya la posibilidad de buscar una explicación a las conductas de sus seguidores en cuanto a la evaluación de sus publicaciones. Esto es, explorar la razón por la que una persona comentó algo o no puso '*like*' en una publicación suya, y con ello abrirse a la posibilidad de que fuere por un motivo distinto a la reprobación de su imagen corporal.

En términos de Sepúlveda (2006) y desde una perspectiva constructivista, si las crisis no son adecuadamente resueltas, pueden surgir síntomas ansiosos y/o depresivos debido a un desequilibrio transitorio en la integración de su identidad. De esta forma, un desbalance excesivo podría ocasionar una detención en el proceso de desarrollo y/o dar lugar a psicopatología. Para que estos desequilibrios no se transformen en duraderos, es necesario que las jóvenes cuenten con el apoyo y contención necesarios para la resolución de estas crisis. Las dudas que surgen son cuál es la capacidad que están teniendo estas jóvenes para organizar su mundo afectivo y social; y, si están recibiendo el apoyo necesario para ir procesando estos desequilibrios y evolucionando en la capacidad de gestionar la significación de los eventos, la autorregulación y el desarrollo sano del sí mismo, como nos relata Vergara (2011). Esto es, reflexionar sobre sus inquietudes y malestares y ser capaces de tomar conciencia de sus sensaciones, percepciones y emociones que están provocando los desequilibrios. A la vez, desarrollar la capacidad de ampliar su visión, resignificar la experiencia y darle un sentido coherente a la experiencia vivida, de modo de integrarla adecuadamente para volver a un nuevo estado de equilibrio.

Se observa que hay ciertos factores individuales que parecen provocar mayor vulnerabilidad en los efectos negativos del desarrollo de la imagen corporal. Estos son: sentirse poco atractivas en lo físico, sentir que no tienen muchos panoramas que mostrar, características de personalidad relacionadas con una mayor inseguridad personal, y, experiencias infantiles negativas, como haber sufrido *bullying*.

Muchas de las jóvenes relatan situaciones de desequilibrio, en las cuales se han sentido incómodas, confundidas o tristes por situaciones vividas en las redes sociales, dando la impresión de estar transitando por cuadros depresivos. Cabe destacar que estas jóvenes, a pesar de estar en una edad vulnerable del desarrollo, en la que las influencias del medio les permean fácilmente, han sido en ocasiones capaces de mostrar ciertos logros ante las crisis que han sufrido. Si bien sólo dos de ellas mencionan formas de autorregulación en el uso del celular, todas tienen algún grado de conciencia de los riesgos que implica el exponerse a redes sociales y sobre todo del peligro que significa contactarse con desconocidos a través de estas plataformas. Si bien sólo se les consultó en forma superficial acerca de ayuda o apoyo recibido (por no ser parte de los objetivos del estudio), mencionan algunas redes de apoyo que se refieren principalmente a amigos, familiares, orientadores escolares, scouts o *influencers*. Ninguna de las jóvenes entrevistadas refiere haber recibido algún tipo de atención profesional psicológica o psiquiátrica. Se percibe que las redes sociales han llegado a ocupar un rol

relevante en la resolución de los conflictos, cumpliendo una función terapéutica además de recreativa o lúdica. Esta situación llama la atención y suscita inquietudes en cuanto a los efectos perjudiciales que puedan provocar en ellas si estos procesos no son bien acompañados. De esta forma, se requiere de una especial atención a este grupo etario ante el riesgo de caer en depresión por los riesgos que implica el uso de internet, y específicamente las redes sociales; las que, según se observó en los relatos de las jóvenes, les provoca un aumento en los sentimientos de soledad y de exclusión social.

En momentos en que la identidad está en pleno desarrollo y los conflictos internos relacionados con el crecimiento y la independencia son frecuentes, se observaron variadas experiencias que estarían afectando de otros modos el bienestar psicológico de las jóvenes. Dentro de los efectos que se pudo pesquisar a partir de los relatos, sin haber ahondado mayormente en los síntomas y/o patologías, por no ser el foco del estudio, estuvieron la alta dependencia al celular, bajas en el rendimiento escolar, daños en la visión, sobrepeso, y el desarrollo de cuadros ansiosos y depresivos. Los otros cuadros descritos en la literatura (Amaya-Hernández et al, 2017; Cortez et al, 2016; Maganto y Cruz, 2000) que pudieran aparecer producto del uso del celular, y que no fueron apreciados a través de las entrevistas en estas jóvenes son: trastornos alimenticios, consumo de alcohol y de drogas, y desórdenes en el sueño, entre otros.

La preocupación inicial que manifiestan los padres a sus hijas acerca de los peligros relacionados con el contacto de seguidores desconocidos indicaría que tienen un ascendiente en el proceso educativo de ellas en relación al uso de redes sociales. Esto se observa en el hecho de que, en todas las jóvenes, se aprecia una clara conciencia acerca del peligro que esto implica. Sería deseable que dentro de las preocupaciones que los adultos transmiten a sus hijas/alumnas se incluyan, no sólo lo que observan en redes sociales, con quiénes se relacionan, de qué forma se muestran hacia el exterior (identidad digital) y, la cantidad de horas que dedican al día a estas actividades digitales; sino que consideren también los riesgos que la participación en redes sociales puede provocar en su desarrollo identitario y, específicamente, en su imagen corporal, y los cuidados que deben tener a este respecto. Así, aparece de suma importancia que los padres o cuidadores primarios se informen acerca del tipo y la cantidad de cuentas que tienen sus hijas y cómo las utilizan, para que las ayuden a sopesar los riesgos que están asociados a esta decisión.

Como se ha podido observar, las redes sociales están teniendo una gran influencia en la vida de estas jóvenes en términos del desarrollo de la identidad, algunas positivas y otras no tanto.

Su uso en algunas aumenta la inseguridad, les afecta la autoestima, incentiva el aislamiento y la sensación de soledad y, en otras, provoca cuestionamientos y desprecio de su imagen corporal. Por otra parte, estar en permanente estado de alerta puede provocar agotamiento emocional, con la consecuente posibilidad de desarrollar cuadros ansiosos o depresivos. A estas características observadas es necesario agregar las variables contextuales en que se encuentran inmersas estas jóvenes, ya que Renca es una comuna con altos índices de pobreza y elevado nivel de criminalidad. A lo anterior se suma el proceso de maduración del cerebro a esta edad, cuyas habilidades prefrontales, que intervienen en la toma de decisiones, en el autoconocimiento y en la comprensión de los otros, aún no se han desarrollado del todo. Por lo tanto, las niñas tienen, fisiológicamente, capacidad limitada para aplicar criterio y medidas de protección durante el período del desarrollo en que están. A estas variables se entrelazan los cánones culturales que imponen estándares de belleza y, por último, que los padres están frecuentemente ausentes, debido a responsabilidades laborales o por otras circunstancias. Así, la inmersión a internet y a las redes sociales, implican una complejidad adicional a la crisis de identidad, como estado natural del período de la adolescencia. El uso de ellas, si bien en algunas ocasiones pudiera fortalecer la superación de las etapas propias de la adolescencia, en la mayoría de los casos estudiados lo está intensificando y dificultando. La buena o mala superación de esta etapa dependerá en gran medida del proceso interno que cada cual haga, por lo que cobra especial relevancia lo que educadores, terapeutas y apoderados puedan hacer para facilitar el desarrollo de una identidad positiva, donde se integre adecuadamente el cuerpo, los roles sociales, y la vida afectiva, así como el desarrollo de la empatía, la preocupación, el respeto por la diferencia, el sentido solidario, el respeto de las normas sociales, características que son parte de los logros del desarrollo adolescente que describe Sepúlveda (2013). Por esto es que resulta crucial hacernos cargo, educarnos como adultos para acompañar a nuestros niños y adolescentes y promover en ellos el mejor uso posible de la tecnología, procurando que se transformen en herramientas de crecimiento, que le den sentido al sí mismo y que fortalezcan su autonomía, sentido de valía personal y desarrollo de la sana identidad, a través de la toma de conciencia y de la significación positiva de las vivencias online.

Como se puede observar en los relatos, son las mismas jóvenes las primeras en apreciar que un mundo sin redes parece interesante y muy deseable, y recuerdan con nostalgia el tiempo sin celular. En su ser más íntimo quisieran poder controlarlo más o alejarse de él, para dar mayor espacio a las interacciones reales y profundas. Esto indica que ellas estarían inmersas en un mundo que en realidad no elegirían si tuvieran la oportunidad, pero del que no pueden salir

porque ya es parte de sus vidas y se ha transformado en una forma de comunicación necesaria para convivir con el mundo exterior lo que, en términos de imagen y reconocimiento, tiene un efecto en la confianza y en la seguridad subjetiva de las adolescentes. No es claro si la inserción prematura a las redes es finalmente más negativa que positiva a largo plazo, pero, sin lugar a dudas, acelera e intensifica los procesos de cuestionamiento y autodefinición de la propia imagen corporal.

Las inquietudes que surgen son: ¿Los padres prefieren que sus hijas estén ‘en red’ por ser un espacio más seguro que la calle? ¿Tienen conocimiento real del tiempo, de las prácticas, con quiénes se exponen sus hijas a las redes, y de los efectos asociados al uso de este medio? ¿Existe conciencia en ellos de que las redes sociales pueden tener perjuicios en el desarrollo identitario de sus hijas? ¿Saben cómo acompañarlas en estos procesos de conflictos con su imagen corporal?

Si se quiere lograr que las adolescentes se independicen de los aparatos tecnológicos y disfruten con libertad de la vida, se hace imprescindible que con nuestra conducta validemos este actuar e incentivemos prácticas preventivas e informativas que promuevan el auténtico crecimiento individual, que se liga más a las actividades al aire libre, al deporte, la conexión con la naturaleza, la convivencia social, el desarrollo de las artes y de la espiritualidad. Por último, promover espacios de reflexión personal y grupal, tanto antes como después de la apertura de las cuentas, de los procesos involucrados en la realidad virtual, considerando que lo que ocurre en las redes son procesos dinámicos, difíciles de entender y tremendamente subjetivos, como para no otorgarles un lugar relevante en la definición del sí mismo. A su vez, ofrecer criterios y valores de referencia sobre las que asentar la autoestima y el autoconcepto más acordes con las cualidades psicológicas y humanas de la persona y más alejados de una imagen física estereotipada y perfecta que, en definitiva, refleja sólo la parte exterior y superficial de una persona. Aquí es donde aparece crucial el rol que como educadores tenemos de acompañarlas a conquistar estos deseos más profundos que se acerquen a su ideal personal.

Se termina citando a la Dra. Catherine Steiner-Adair (2014) quien en su libro “La Gran Desconexión” nos señala que, si bien no es necesario eliminar totalmente la tecnología para la supervivencia de nuestras familias, es absolutamente imperativo que la mantengamos en equilibrio.

No podemos controlar la cultura fuera de nuestros hogares, pero como padres podemos crear la cultura que elijamos dentro de nuestras familias y comunidades. Nuestros hijos

necesitan que asumamos ese papel, reclamemos la autoridad de nuestros padres para "saber qué es lo mejor", profundicemos en la resolución y aprovechemos los recursos disponibles para ayudarnos a hacerlo, especialmente en el entorno tecnologizado de hoy. Es en las cualidades humanizadoras de la familia y la empatía, en una infancia protegida rica en juegos, con tiempos preservados para la reflexión y la conversación, que crece la cercanía. (p. 65)



Fig. 7 Factores promotores del bienestar psicológico en las jóvenes

6.3 Aportes, limitaciones y proyecciones de la investigación

Los resultados expuestos en este documento se basan en el análisis y reflexiones recabados de la revisión teórica y entrevistas semiestructuradas realizadas a nueve jóvenes en etapa de adolescencia temprana. A continuación, se discutirá respecto de los aportes, limitaciones y proyecciones de la presente investigación.

Respecto de los aportes se destaca, en primer lugar, el ser pionero en estudios cualitativos realizados en Chile que vinculen el uso de redes sociales en niñas en etapa puberal. La mayoría de las investigaciones, tanto en Chile como en el mundo, se han enfocado en adolescentes mayores de 14 años. Aunque todavía no existen estudios en nuestro país que diferencien el uso de electrónicos por estratos, existe la hipótesis de que, a menor ingreso familiar, más uso se

hace de los recursos tecnológicos, como tablets y celular, debido a una mayor ausencia de los padres producto de jornadas más extendidas o de mayores distancias a sus lugares de trabajo. Si bien, este principio no se puede concluir del presente trabajo, sería un interesante tópico de estudiar en futuras investigaciones.

Las redes sociales implican un recurso al que todos pueden acceder, en este sentido internet viene a democratizar y otorgar acceso a todos los sectores de la población que cuenten con recursos tecnológicos. El uso que se les dé es variable y se relaciona con los distintos ambientes psicosociales donde estas interacciones ocurran. En el caso del presente estudio surge como un aspecto interesante realizar la investigación en una población femenina que presentara importante participación en redes sociales. Es por eso por lo que, como se expuso en el marco metodológico, fueron elegidas intencionadamente las adolescentes en estudio. Esta elección de la muestra pudiera ser un punto de sesgo, en cuanto a que deliberadamente se eligió a aquellas niñas que mostraran una mayor inclinación por el uso de las redes sociales y que hubieran tenido experiencias que pudieran estar afectando su desarrollo identitario.

Otro aspecto, que se liga al contexto, se relaciona con el acceso que estas jóvenes disponen de apoyo profesional, en el caso de sufrir malestares psicológicos. Como se vio, las redes sociales han significado para ellas una importante red de apoyo en la resolución de conflictos, lo que no asegura que estas se hayan resuelto de manera adecuada. Es así como, las formas de enfrentamiento de los conflictos en estas adolescentes hubiera sido un tema interesante de abordar, pero no se realizó por no ser un objetivo del estudio.

Otra limitación se refiere a que no existen datos sobre la realidad familiar de cada una de las participantes. Hubiera sido interesante agregar un cuestionario acerca de la conformación de la estructura familiar, actividades laborales de los sostenedores del hogar, situación socioeconómica, presencia o ausencia de adultos en la vida de estas niñas y estilo parental, entre otros, con el objetivo de explorar de qué forma el involucramiento de la imagen en el uso de las redes sociales se puede explicar por el tipo de relación que la joven tiene con su familia, y la disposición y orientación de figuras relevantes en su formación y desarrollo. También acerca del rol que cumplen los cuidadores primarios en la autorregulación, según el tipo de relación y autoridad que establezcan.

Por otra parte, se hace la elección de mujeres pensando en que la imagen corporal era una preocupación más bien femenina. Sin embargo, en el transcurso de la investigación aparecen referencias que para los jóvenes de sexo masculino también sería una preocupación el físico y

que se expondrían quizás en mayor medida que sus compañeras en las redes sociales. Por lo que sería interesante realizar estudios que vinculen el desarrollo identitario con el uso de redes en participantes de sexo masculino.

La presente investigación se basó en los relatos acerca de los efectos que provoca el uso de redes en la imagen corporal de las adolescentes, considerándolo como un aspecto central de la identidad en esta etapa del desarrollo, no obstante, sería interesante explorar cómo se ven afectados otros aspectos de la identidad como es la autoestima, seguridad personal, las relaciones interpersonales, autoeficacia, desarrollo moral, y otros en el uso de redes sociales.

En este estudio no se indaga acerca de las patologías pre-existentes o existentes en las jóvenes, ni en las estructuras de personalidad que hay a la base de cada una de ellas, tanto en la forma en que cada una se dispone a las redes sociales, como en el modo en que se va configurando su personalidad en función de las experiencias online. Sin duda que estos serían temas muy relevantes también de explorar y analizar en el futuro.

Como se observó en los resultados, la imagen corporal se compromete de manera importante en las experiencias de fracaso o rechazo que las jóvenes experimentan en el uso de redes sociales. Se exploró principalmente el uso de Instagram, por ser la red en que estas jóvenes realizan más publicaciones en la actualidad, pero WhatsApp es también una red social altamente utilizada por ellas y en la cual también están expuestas al rechazo, por ejemplo, en la participación en grupos. Sería interesante estudiar sobre cómo afecta en la identidad el pertenecer o no pertenecer a estos grupos y qué ocurre con la autoestima cuando son excluidas o no incorporadas en grupos.

En definitiva, la mayoría de los estudios nacionales e internacionales mencionados contemplan jóvenes mayores de 14 años y dejan abierta la puerta para futuras investigaciones acerca del vínculo entre identidad y participación en las plataformas de redes sociales de adolescentes en fase puberal, por lo que se espera ser un aporte en esta línea. Por lo tanto, el presente estudio resulta ser un material que parece interesante en muchos aspectos, pero que también contiene limitaciones y cuestionamientos que sería positivo abordar en futuras investigaciones.

6.4 Reflexión final

Proponemos una última reflexión que surge a partir de lo recogido y aprendido en este tiempo de investigación. ¿Qué sucederá a largo plazo en el desarrollo de habilidades de comunicación, de escucha y de resolución de conflictos con los niños y jóvenes que se comunican

principalmente con sus pares a través del chat, de fotografías y videos en redes sociales? A esto se agrega el hecho de que tienen menos contacto con sus padres, con hermanos, primos y vecinos por la permanente conexión a sus celulares, y, por último, la práctica habitual de dejar ‘en visto’ al otro, ignorando el contenido recibido. De esta forma, con el uso del celular se están reduciendo hoy en día en una buena medida las posibilidades de experimentar la valentía de expresar sentimientos en persona y de escuchar en profundidad los sentimientos del otro. Ser ignorado o no terminar una comunicación puede generar ansiedad producto de las fantasías que se pueden crear alrededor de esas conversaciones o mensajes. Muchas veces se dicen cosas a través de mensajes escritos, que no son bien entendidas por el otro o son mal interpretadas, ya que la comunicación por escrito tiene muchas limitaciones. En niños y adolescentes que están en proceso de conocimiento y que tienden al egocentrismo, pueden fácilmente malinterpretar los mensajes sintiéndose culpables y más temerosos de lo que debieran, lo que implica el riesgo de aumento de la angustia, las ansiedades, inseguridades y conflictos personales. Y a esto se le suma que se encuentran cada día más solos producto de la menor actividad al aire libre y las demandas laborales de sus padres. La inquietud es, ¿qué sucederá en sus relaciones laborales, sociales y personales futuras en jóvenes que han interactuado gran parte de su vida en escenarios virtuales y que están cada día más solos?

Todas estas inquietudes nos interpelan como sociedad, autoridades, padres, profesores, profesionales de la salud y adultos en general, en estar atentos a acompañar a nuestros jóvenes en el hermoso trabajo de incorporar la tecnología a sus vidas de manera sana y educativa. Que ellas se transformen en herramientas de conocimiento personal y de expansión cultural y relacional, pero que no los limite en esa maravillosa dimensión que es el contacto real y fraterno entre todo ser humano, es nuestro desafío.

VII. BIBLIOGRAFÍA

- Adasme, D. (2013). *Documentando la identidad: el sí mismo, el cuerpo y el otro: un abordaje narrativo para la comprensión y clínica de la bulimia nerviosa en mujeres adultas jóvenes* (tesis para optar al grado de Doctor en Psicología). Universidad de Chile, Santiago, Chile.
- Agencia de la Calidad de la Educación (2017). Percepciones acerca del uso de Tecnologías de Información y Comunicación (TIC) y los aprendizajes de los alumnos de enseñanza media. Chile.
- Aguirre, A. (1994). *Psicología de la adolescencia*. Barcelona: Editorial Boixareu Universitaria.
- Akhtar, S. (1992). *Broken structures: severe personality disorders and their treatment*. Londres: Editorial Jason Aronson.
- Aldana, M. (2000). Reseña de “La era de la información, realidades y reflexiones sobre la globalización” de Manuel Castells. *Espiral*, 6(18), 285-316.
- Alvarez, A. (2012). Margaret Mead: Roles sexuales, temperamento y cultura. Disponible en <http://teoriaehistoriaantropologica.blogspot.com/2012/04/margaret-mead-roles-sexuales.html>
- Alvis Rizzo, A., Duque Sierra, C. P. y Rodríguez Bustamante, A. (2013). Entre la progresión y la regresión: la configuración identitaria en los procesos de pérdida. *Revista Ces Psicología*, 6(2), 177-194. Disponible en <http://revistas.ces.edu.co/index.php/psicologia/article/view/2602>
- Amaya-Hernández, A., Alvarez-Rayón, A., Ortega-Luyando, M. y Mancilla-Díaz, J. M. (2017). Peer influence in preadolescents and adolescents: a predictor of body dissatisfaction and disordered eating behaviors. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 8(1), 31-39. <https://doi.org/10.1016/j.rmta.2016.12.001>
- Arciero, G. y Bondolfi, G. (2009). *Selfhood: identity and personality styles*. Nueva Jersey: John Wiley & Sons.
- Arciero, G. (2005). *Estudio y diálogos sobre la identidad personal*. Buenos Aires: Amorrortu Editores.

Arcila, C. (2010a). *La presentación del sí-mismo en los entornos virtuales: comunicación, alteridad e identidad en chats, blogs y redes sociales* (tesis doctoral para la Facultad de Ciencias de la Información, Departamento de Sociología). Universidad Complutense, Madrid, España.

Arcila, C. (2010b). La presentación del sí-mismo en blogs y redes sociales. *Anuario Electrónico de Estudios en Comunicación Social "Disertaciones"*, 3(1). Disponible en <https://revistas.urosario.edu.co/index.php/disertaciones/article/view/3942/2878>

Badillo, M. E. (2012). *Motivos sociales que impulsan el uso del sitio de red social facebook en escolares adolescentes de clases medias y bajas de Lima* (tesis para optar al título de Licenciado en Psicología con mención Psicología Social). Pontificia Universidad Católica de Perú, Lima, Perú.

Behar A, Rosa. (2010). La construcción cultural del cuerpo: El paradigma de los trastornos de la conducta alimentaria. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 48(4), 319-334. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272010000500007>

Benedikt, R., Wertheim, E. y Love, A. (1997). Eating attitudes and weight-loss attempts in female adolescents and their mothers. *Journal of Youth and Adolescence*, 27(1), 43-57. <https://doi.org/10.1023/A:1022876715005>

Berríos, L., Buxarraís, M. R. y Garcés, M. S. (2015). Uso de las TIC y mediación parental percibida por niños de Chile. *Comunicar. Revista Científica de Educomunicación*, 23(45), 161-168. <https://doi.org/10.3916/C45-2015-17>

Besoli, G., Palomas, N. y Chamarro, A. (2018). Uso del móvil en padres, niños y adolescentes: creencias acerca de sus riesgos y beneficios. *Aloma. Revista de Psicología, Ciencias de l'Educació i de l'Esport*, 36(1), 29-39. Disponible en <http://www.revistaaloma.net/index.php/aloma/article/view/328>

Blakemore, S. J. y Frith, U. (2011). *Cómo aprende el cerebro: las claves para la educación*. Madrid: Booket Ediciones.

Bohórquez López, C. y Rodríguez-Cárdenas, D. E. (2014). Percepción de amistad en adolescentes: el papel de las redes sociales. *Revista Colombiana de Psicología*, 23(2), 325-338. <https://doi.org/10.51446/rp.v23n2.37359>

- Carpenter, C. (2012). Narcissism on Facebook: self-promotional and anti-social behavior. *Personality and Individual Differences*, 52(4), 482-486.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.11.011>
- Casado, C., Oberst, U. y Carbonell, X. (2015). Facebook: personalidad y privacidad en los perfiles. *Anuario de Psicología*, 45(1), 39-54. Disponible en
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=97041174003>
- Castells, M. (2001). *La era de la información: economía, sociedad y cultura*. Ciudad de México: Siglo XXI Editores.
- Centro de Adolescencia Clínica Alemana, Dr. Alberto Trautmann (2019) *Adolescencia. Respuestas para padres*. Editorial: Catalonia.
- Céspedes, A. (2014). Infancia y lectura. *Anales de la Universidad de Chile*, 7(6), 59-69
- Coleman, J. C. y Hendry, L. B. (2003). *Psicología de la adolescencia*. Madrid: Ediciones Morata, S. L.
- Correa, L., Zubarew, G., Silva, P. y Romero, M. I. (2006). Prevalencia de riesgo de trastornos alimentarios en adolescentes mujeres escolares de la región Metropolitana. *Revista Chilena de Pediatría*, 77(2), 153-160. <http://dx.doi.org/10.4067/S0370-41062006000200005>. ISSN 0370-4106
- Cortez, D., Gallegos, M., Jiménez, T., Martínez, P., Saravia, S., Cruzat-Mandich, C., Díaz-Castrillón, F., Behar, R. y Arancibia, M. (2016). Influencia de factores socioculturales en la imagen corporal desde la perspectiva de mujeres adolescentes. *Revista Mexicana de Trastornos Alimenticios*, 7(2), 116-124. <http://dx.doi.org/10.1016/j.rmta.2016.05.001>.
- Côtè, J. (1996). Identity: A multidimensional analysis. En G. Adams, R. Montemayor y T. Gullota (Eds.), *Psychosocial development during adolescence: progress in developmental contextualism* (pp.130-180). Londres: Sage Publications.
- Côtè, J. y Levine, C. (1987). A formulation of Erikson's theory of ego identity formation. *Developmental Review*, 7(4), 273-325. [http://dx.doi.org/10.1016/0273-2297\(87\)90015-3](http://dx.doi.org/10.1016/0273-2297(87)90015-3)
- Côtè, J. y Levine, C. (1988). The relationship between ego identity status and Erikson's notions of institutionalized moratoria, value orientation stage, and ego dominance. *Journal of Youth and Adolescence*, 17(1), 81-99. <http://dx.doi.org/10.1007/BF01538725>

Crone, E. y Konijin, E. (2018). Media use and brain development during adolescence. *Nature Communications*, 9(1). <http://dx.doi.org/10.1038/s41467-018-03126-x>

Cueva, A. (2013). *La red social Facebook como espacio de socialización y construcción de identidad de jóvenes estudiantes urbanos de 3er año de bachillerato de 17 a 18 años del Colegio Amazonas* (tesis para obtener el título de Psicóloga). Universidad Politécnica Salesiana de Quito, Quito, Ecuador.

Della Ventura, A. F. (2016) *Género, Identidad y Performatividad en Judith Butler*. Universidad de la Laguna, Tenerife, España.

Dias, P. y García del Castillo J. A. (2015). *Autorregulación y ajuste en la adolescencia: relación con autocontrol social, motivación y rendimiento escolar*. Artículo presentado en el I International Congress of Clinical Health Psychology with Children and Adolescents, Madrid, España.

Ehmke, R. (2019). Cómo afecta el uso de las redes sociales a los adolescentes. <https://childmind.org/article/como-afecta-el-uso-de-las-redes-sociales-los-adolescentes/>

Erikson, E. (1958). *Infancia y sociedad*. Buenos Aires: Ediciones Hormé.

Erikson, E. (1968). *Identidad, juventud y crisis*. Madrid: Taurus Ediciones.

Ernst, M. (2014). The triadic model perspective for the study of adolescent motivated behavior. *Brain and Cognition*, 89, 104-111. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bandc.2014.01.006>

Ernst, M., Pine, D. y Hardin, M. (2006). Triadic model of the neurobiology of motivated behavior in adolescence. *Psychol Med*, 36(3), 299-312.

<http://dx.doi.org/10.1017/S0033291705005891>

Escolar-Llamazares, María Camino, Martínez Martín, María Ángeles, González Alonso, María Yolanda, Medina Gómez, María Begoña, Mercado Val, Elvira, & Lara Ortega, Fernando. (2017). Factores de riesgo de trastornos de la conducta alimentaria entre universitarios: Estimación de vulnerabilidad por sexo y edad. *Revista mexicana de trastornos alimentarios*, 8(2), 105-112. Recuperado en 28 de mayo de 2020, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-15232017000200105&lng=es&tlng=es

Esnaola, I. (2005). Imagen corporal y modelos estéticos corporales en la adolescencia y la juventud. *Análisis y Modificación de Conducta* Vol. 31, NQ 135. Universidad del País Vasco.

<http://dx.doi.org/10.33776/amc.v31i135.2218>

Fardouly J., Diedrichs P. C., Vartanian L. y 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.

<http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002>

Fleitas, E. y Ortega, R. (2017) Adicción a la Tecnología (trabajo de Investigación para optar al título de Bachiller científico). Paraguay

Gaeta, M. y Martín, P. (2009). Estrés y adolescencia: estrategias de afrontamiento y autorregulación en el contexto escolar. *Studium. Revista de Humanidades*, 15, 327-344.

Disponible en <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3074506>

Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista Chilena de Pediatría*, 86(6), 436-443. <http://dx.doi.org/10.1016/j.rchipe.2015.07.005>

Gallagher, S. (2005). *How the body shapes the mind*. Oxford: Oxford University Press.

Galván, A. (2017). *The neuroscience of adolescence*. Cambridge: Cambridge University Press.

García, I. (2004). *Tesis doctoral sobre trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes de ambos sexos con y sin diabetes* (tesis doctoral para el Departamento de Psicología Clínica y de la Salud). Universitat Autònoma de Barcelona, Barcelona, España.

Gil, A., Feliu, J., Espinosa, H. y Ramírez, M. (2007). Internet como un artefacto relacional: jóvenes, migraciones y TIC. En *Psicología Social: Un Encuentro de Perspectivas* (pp. 492-497). Cádiz: Asociación de Profesionales de Psicología Social. Disponible en

https://www.researchgate.net/publication/258258576_Internet_Como_Un_Artefacto_Relacional_Jovenes_Migraciones_y_TIC

González, S., Cavieres, H., Díaz, C. y Valdebenito, M. (2005). Revisión del constructo de identidad en la psicología cultural. *Revista de Psicología*, 14(2), 9-25.

<http://dx.doi.org/10.5354/0719-0581.2012.17420>

Guidano, V. (1987). *Complexity of self*. Nueva York: Guilford Press.

Guidano, V. (1994). *El sí mismo en proceso: hacia una terapia cognitiva posracionalista*. Barcelona: Paidós.

Guillén, J. (2017). El cerebro en la adolescencia: el secreto del éxito de nuestra especie. <https://escuelaconcerebro.wordpress.com/tag/autorregulacion/>

Halpern, D et al (2014). El rol de las TICs en la sociedad escolar. Tren Digital. Facultad de Comunicaciones de la UC. <http://www.tren-digital.cl/portfolio/el-rol-de-la-tics-en-la-sociedad-escolar>

Halpern, D. (2017). Riesgos y oportunidades del uso de las TICs en escolares: hacia una agenda de alfabetización digital para el alumno 2020. *Temas de la Agenda Pública. Centro de Políticas Públicas UC*, 12(99). Disponible en <https://politicaspUBLICAS.uc.cl/publicacion/serie-temas-de-la-agenda/riesgos-y-oportunidades-del-uso-de-las-tic-en-escolares-hacia-una-agenda-de-alfabetizacion-digital-para-el-alumno-2020/>

Halpern, D., Piña, M., Vásquez, J., Ramírez, J. y Castro, C. (2016). *Encuesta nacional uso de tecnologías en escolares*. Disponible en https://es.slideshare.net/d_halpern/informe-uc-uso-de-tecnologas-escolares-2016

Halpern, D. (2018). Generación app en Chile: los pro y contras del uso de tecnología en educación. TrenDigital. Facultad de Comunicaciones, Pontificia Universidad Católica de Chile. Santiago – Chile. Disponible en <http://www.tren-digital.cl/portfolio/generacion-appen-chile-nuevos-desafios-para-la-convivencia-escolar>

Johnson, S., Blum, R. y Giedd, J. (2009). Adolescent maturity and the brain: the promise and pitfalls of neuroscience research in adolescent health policy. *Journal of Adolescent Health*, 45, 216-221. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.05.016>

Jones, D. C. y Crawford, J. K. (2006). The peer appearance culture during adolescence: gender and body mass variations. *Journal of Youth Adolescence*, 35, 243. <https://doi.org/10.1007/s10964-005-9006-5>

Kail, R. y Cavanaugh, J. (2006) *Desarrollo humano*. Ciudad de México: Ediciones Thomson.

Kilbey, E. (2018). *Niñ@s desconectados*. Madrid: Ediciones EDAF.

Krauskopf, D. (2011). El desarrollo en la adolescencia: las transformaciones psicosociales y los derechos en una época de cambios. *Psicologia.com* [Revista en línea], 15. Disponible en <http://psiqu.com/1-6857>

Krauskopf, D. (5 de mayo de 2012). Vida y salud: riesgos a los que se exponen los jóvenes [Archivo de video de CNN]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=6lKdf_4fgmA

Lee, E., Ahn, J. y Kim, Y. (2014). Personality traits and self-presentation at Facebook. *Personality and Individual Differences*, 69, 162-167. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.05.020>

Leiva, R. y Kimber, D. (2018). Estudio Efectos de la adicción al celular en los colegios. Facultad de Comunicación y Facultad de Ingeniería Comercial, Universidad de los Andes, Santiago – Chile.

Luszczynska, A., Diehl, M., Gutiérrez-Doña, B., Kuusinen, P. y Schwarzer, R. (2004). Measuring one component of dispositional self-regulation: attention control in goal pursuit. *Personality and Individual Differences*, 37(3), 555-566. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2003.09.026>

Maganto, C. y Cruz, S. (2000). La imagen corporal y los trastornos alimenticios: una cuestión de género. *Cuadernos de Psiquiatría y Psicoterapia del Niño y del Adolescente*, 30, 45-48. Disponible en <http://www.seypna.com/documentos/articulos/maganto-imagen-corporal-trastornos-alimenticios.pdf>

Manago, A. (2015). Identity development in the digital age: the case of social networking sites. En *Identity Development, the Oxford Handbook* (pp. 508-525). Nueva York: Oxford University Press.

Marcia, J. (1976). *Studies in ego identity*. Vancouver: Simon Fharer University.

Marcia, J. (1980). Identity in adolescence. En J. Adelson (Ed.), *Handbook of adolescent psychology* (pp. 159–187). Nueva York: Wiley.

Markey, C. y Markey, P. (2009). A correlational and experimental examination of reality television viewing and interest in cosmetic surgery. *Body Image*, 7(2), 165-171. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2009.10.006>

- Martínez Benlloch, I. (2001). *Género, desarrollo psicosocial y trastornos de la imagen corporal*. Madrid: Instituto de la Mujer.
- Mc Lean y Syed, M. (Eds.). (2016). *Identity Development, the Oxford Handbook*. Nueva York: Oxford University Press.
- Mead, M. (1973). Sexo y temperamento en las sociedades primitivas. Barcelona: Laia.
- Merchán, G. (2019). Desarticulación del Concepto de Mujer en la Modernidad. Tesis de Grado. Universidad Cooperativa de Colombia. Bogotá
- Mills, J. S., Musto, S., Williams, L., & Tiggemann, M. (2018). "Selfie" harm: Effects on mood and body image in young women. *Body image*, 27, 86–92.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.08.007>
- Ministerio de Desarrollo Social. (2015). *Informe de estimaciones comunales de pobreza, con datos de Casen 2015*. Recuperado de http://observatorio.ministeriodesarrollosocial.gob.cl/documentos/INFORME_estimaciones_pobreza_comunal_2015.pdf
- Ministerio de Educación de Chile (2019). Orientaciones para la regulación del uso de celulares y otros dispositivos móviles en establecimientos educacionales. Disponible en <https://hdl.handle.net/20.500.12365/5085>
- Molina, Y. (2010). Teoría de Género. Contribuciones a las Ciencias Sociales. Universidad de Málaga.
- Morduchowicz, R. (2012). *Los adolescentes y las redes sociales: la construcción de la identidad juvenil en internet*. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica.
- Muñoz, T. (2013). *La construcción de la identidad de los adolescentes a través de la presentación del sí mismo en Facebook* (tesis de postgrado de Psicología Educativa). Universidad de Concepción, Concepción, Chile.
- Muñoz-Miralles, R., Ortega-González, R., López-Morón, M. R., Batalla-Martínez, C., Manresa, J. M., Montellà-Jordana, N., Chamarro, A., Carbonell, X. y Torán-Monserrat, P. (2016). The problematic use of Information and Communication Technologies (ICT) in

adolescents by the cross sectional JOITIC study. *BMC Pediatrics*, 16(1), 140.

<https://doi.org/10.1186/s12887-016-0674-y>

Murray, K., Byrne, D. y Rieger, E. (2011). Investigating adolescent stress and body image. *Journal of Adolescence*, 34(2), 269-278. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2010.05.004>

Oneto, L., y Moltedo, A. (2002). Las organizaciones de significado personal de Vittorio Guidano: una llave explicativa de la experiencia humana. *Revista Psicoperspectivas*, 1(83-92), 65-85. Disponible en www33.brinkster.com/gipsicoterapia

Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) (2015). PISA 2015, resultados claves. Disponible en: <https://www.oecd.org/pisa/pisa-2015-results-infocus-ESP.pdf>

Ortega, M.A. (2010) *Relación entre la Insatisfacción con la Imagen Corporal, Autoestima, Autoconcepto Físico y la Composición Corporal en el Alumnado de Primer Ciclo de Educación Secundaria de la Ciudad de Jaén*. (Tesis para optar al título de Doctor en Educación). Universidad de Granada, España.

Padrón, I. (2015) *Bases neuronales de la conducta de riesgo de los adolescentes en escenarios simulados de la vida real* (Tesis para optar al título de Doctor en Psicología). Universidad de la Laguna, España.

Papalia, D., Wendkos, S. y Duskin, R. (2009). *Psicología del desarrollo: de la infancia a la adolescencia*. México: Ediciones Mc Graw Hill.

Pedrero, A. y Valdivia, P. (2015). *Facebook como escenario de actuación del sí mismo: adolescencia y nuevos sentidos de construcción de intimidad* (tesis para optar al grado de Licenciatura en Psicología). Escuela de Psicología, Facultad de Filosofía y Educación, Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, Valparaíso, Chile.

Pintrich, P. R. y Schunk, D. H. (2006). *Motivación en contextos educativos*. Madrid: Pentrice Hall.

Prensky, M. (2001) Digital Natives, Digital Immigrants Part 2: Do They Really Think Differently? *On the Horizon*, Vol. 9 No. 6, pp. 1-6. Disponible en <https://doi.org/10.1108/10748120110424843>

Renau, V., Oberst, U. y Carbonell-Sánchez, X. (2013). Construcción de la identidad a través de las redes sociales online: una mirada desde el construccionismo social. *Anuario de Psicología*, 43(2), 159-170. Disponible en

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=97029454002>

Ricoeur, P. (2009). *Historia y narratividad*. Barcelona: Paidós, I.C.E. de la Universidad Autónoma de Barcelona.

Ricoeur, P. (2015). *El conflicto de las interpretaciones: ensayos de hermenéutica*. Ciudad de México: Fondo de Cultura Económica.

Cruz, S., Vidarte, S. y Salaberria, K. (2007). Percepción de la imagen corporal. *Osasunaz*. 8.

Schwartz, S. (2001). The evolution of eriksonian and neo-eriksonian identity theory and research: a review and integration. *Identity. An International Journal of Theory and Research*, 1(1), 7-58. <https://doi.org/10.1207/S1532706XSCHWARTZ>

Segura, R. (2014). Los niños y la adicción a la tecnología. *El Nuevo Herald*.

<http://www.elnuevoherald.com/vivir-mejor/en-familia/article2037729.html>

Sepúlveda, G. (2006). Desarrollo psicológico en la edad juvenil: construcción de la identidad personal hacia la autonomía. En *Psicopatología del Adolescente*. Sociedad de Psiquiatría de la Infancia y la Adolescencia. Universidad de Concepción. Editorial Mediterráneo.

Sepúlveda, G. (2013). *Psicoterapia evolutiva con niños y adolescentes*. Santiago de Chile: Ediciones Mediterráneo Ltda.

Serrano-Puche, J. (2013). *La expresión de la identidad en la sociedad digital: una aproximación teórica a las redes sociales*. Artículo presentado en el I Congreso Internacional Comunicación y Sociedad, Universidad de Navarra, España.

Sibilia, P. (2008). *La intimidad como espectáculo*. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica.

Solis, M., Tapia, F. y Vargas, R. (2011) Segmentación de usuarios adolescentes de redes sociales en Chile (tesina de Seminario para optar al título de Ingeniero Comercial, Mención Administración). Facultad de Economía y Negocios, Escuela de Economía y Administración, Departamento de Administración, Universidad de Chile, Santiago, Chile.

- Steiner-Adair, C. (2014). *The big disconnect: protecting childhood and family relationships in the digital age*. Nueva York: Harper Paperbacks.
- Strauss, A. y Corbin, J. (2002) *Bases de la investigación cualitativa. Técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada*. Antioquía. Editorial Universidad de Antioquia
- Sujoldzic, A. y De Lucia, A. (2007). A cross-cultural study of adolescents: BMI, body image and psychological well-being. *Collegium Antropologicum*, 31(1), 123-30.
- Thompson, J. K. y Stice, E. (2001). Thin-ideal internalization: mounting evidence for a new risk factor for body-image disturbance and eating pathology. *Current Directions in Psychological Science*, 10(5), 181-183. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00144>
- Tiggemann, M. (2012). Sociocultural perspectives on body image. In T. F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of body image and human appearance* (pp. 758–765). Elsevier Academic Press.
- Tiggemann, M. y Slater, A. (2014). NetTweens: The Internet and body image concerns in pre-teenage girls. *The Journal of Early Adolescence*, 34(5), 606-620. <https://doi.org/10.1177/0272431613501083>
- Torres, C.A. y Lagunes, A. (2018) *La gestión de la identidad digital y sus dimensiones*. Innovación, Tecnología y Liderazgo en los Entornos Educativos: Memorias del Congreso Internacional. EduAction 2018. Miami, Estados Unidos. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/334041853_La_gestion_de_la_identidad_digital_y_sus_dimensiones.
- Turkle, S. (1995). *La vida en la pantalla: la identidad en la era internet*. Barcelona: Paidós.
- Turkle, S. (2011). *Alone together: why we expect more from technology and less from each other*. Nueva York: Basic Books.
- Valderrama, M. (2016). El devenir de la identidad digital: del yo proteico al yo identificado. *PAAKAT. Revista de Tecnología y Sociedad* [Revista en línea], 6(11). Disponible en http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-36072017000100005

- Vaughn, J. y Mack, A. M. (2012). *Fear of Missing Out (FOMO)* (Reporte de investigación para Trend Reports, J. Walter Thompson Company). Disponible en <https://www.jwtintelligence.com/trend-reports/>
- Vázquez, C. y Fernández, J. (2016). Adolescencia y sociedad: la construcción de identidad en tiempos de inmediatez. *PSocial*, 2(1), 38-55. Disponible en <https://publicaciones.sociales.uba.ar/index.php/psicologiasocial/article/view/1477>
- Venegas-Ayala, K. S., & González-Ramírez, M. T. (2020). Social influences in a model of body dissatisfaction, weight worry and bodily discomfort in Mexican women. *Acta Colombiana de Psicología*, 23(1), 7-17. doi: <http://www.doi.org/10.14718/ACP.2020.23.1.2>
- Vera, J. A. y Valenzuela, J. E. (2012). El concepto de identidad como recurso para el estudio de transiciones. *Psicología & Sociedade*, 24(2), 272-282. <https://doi.org/10.1590/S0102-71822012000200004>
- Vergara, P. (2011). El sentido y significado personal en la construcción de la identidad personal (tesis para optar al grado de Magíster en Psicología mención Clínica Infanto-Juvenil). Universidad de Chile, Santiago, Chile.
- Wertheim, E. H. y Paxton, S. J. (2012). Body image development: adolescent girls. En T. Cash (Ed.), *Encyclopedia of body image and human appearance* (pp. 187-193). Nueva York: Academic Press.
- Zegers, B. y Altuzarra, M. P. (2007). Modelo empírico, descriptivo y predictivo para el compromiso de identidad en el chat en adolescentes escolares chilenos. *Revista Psykhe*, 16(2), 85-96. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-22282007000200007>
- Zegers, B. y Larraín, M. E. (2002). El impacto de la internet en la definición de la identidad juvenil: una revisión. *Revista Psykhe*, 11(1), 203-216. Disponible en <http://www.psykhe.cl/index.php/psykhe/article/view/469>
- Zegers, B., Larraín, M. E. y Trapp, A. (2004). El chat: ¿medio de comunicación o laboratorio de experimentación de la identidad?: Estudio en una muestra de 124 estudiantes universitarios de Santiago de Chile. *Revista Psykhe*, 13(1), 53-69. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-22282004000100005>

- Zegers, B., Larraín, M., Trapp, A., Avilés, M., Grez, V. y De St. Aubin, S. (2011). Estimación de la validez de constructo y consistencia interna de la escala de compromiso de la identidad en el chat (ECICH) en una muestra de 123 jóvenes universitarios. *Revista Psykhe*, 15(1), 79-93. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-2228200600010000>
- Zúñiga, A. K. (2012). Avances en la noción de sujeto y subjetividad en el constructivismo cognitivo: aportes del paradigma de la complejidad (memoria para optar al Título Profesional de Psicóloga). Universidad de Chile, Santiago, Chile.

ANEXOS

Anexo 1⁵²

Chart 1: An overview of the working generations

Characteristics	Maturists (pre-1945)	Baby Boomers (1945-1960)	Generation X (1961-1980)	Generation Y (1981-1995)	Generation Z (Born after 1995)
Formative experiences	Second World War Rationing Fixed-gender roles Rock 'n' Roll Nuclear families Defined gender roles — particularly for women	Cold War Post-War boom "Swinging Sixties" Apollo Moon landings Youth culture Woodstock Family-orientated Rise of the teenager	End of Cold War Fall of Berlin Wall Reagan / Gorbachev Thatcherism Live Aid Introduction of first PC Early mobile technology Latch-key kids; rising levels of divorce	9/11 terrorist attacks PlayStation Social media Invasion of Iraq Reality TV Google Earth Glastonbury	Economic downturn Global warming Global focus Mobile devices Energy crisis Arab Spring Produce own media Cloud computing Wiki-leaks
Percentage in U.K. workforce*	3%	33%	35%	29%	Currently employed in either part-time jobs or new apprenticeships
Aspiration	Home ownership	Job security	Work-life balance	Freedom and flexibility	Security and stability
Attitude toward technology	Largely disengaged	Early information technology (IT) adaptors	Digital Immigrants	Digital Natives	"Technoholics" — entirely dependent on IT; limited grasp of alternatives
Attitude toward career	Jobs are for life	Organisational — careers are defined by employers	Early "portfolio" careers — loyal to profession, not necessarily to employer	Digital entrepreneurs — work "with" organisations not "for"	Career multitaskers — will move seamlessly between organisations and "pop-up" businesses
Signature product	 Automobile	 Television	 Personal Computer	 Tablet/Smart Phone	Google glass, graphene, nano-computing, 3-D printing, driverless cars
Communication media	 Formal letter	 Telephone	 E-mail and text message	 Text or social media	 Hand-held (or integrated into clothing) communication devices
Communication preference	 Face-to-face	 Face-to-face ideally, but telephone or e-mail if required	 Text messaging or e-mail	 Online and mobile (text messaging)	 Facetime
Preference when making financial decisions	 Face-to-face meetings	 Face-to-face ideally, but increasingly will go online	 Online — would prefer face-to-face if time permitting	 Face-to-face	 Solutions will be digitally crowd-sourced

*Percentages are approximate at the time of publication.

⁵² Para mayor información ver: https://www.google.cl/imgres?imgurl=http://fourhooks.com/marketing/2015/04/the-generation-guide-millennials-gen-x-y-z-and-baby-boomers-art5910718593/Gen_Research_precis_FINAL_06_09_13.jpg&imgrefurl=http://fourhooks.com/marketing/the-generation-guide-millennials-gen-x-y-z-and-baby-boomers-art5910718593/&h=802&w=1200&tbnid=-VboyZVhJuvjEM:&q=millennials+generation+x+generation+z&tbnh=142&tbnw=214&usq=AI4_kQ2n65MAMPAUFM6HARzZflrjbcjvO&vet=12ahUKewiE9IvNms_eAhXBFpAKHRv4A1MO9QEwAHoECAoQBg.i&docid=JxWd9G2CIU1DLM&sa=X&ved=2ahUKewiE9IvNms_eAhXBFpAKHRv4A1MO9QEwAHoECAoQBg

Anexo 2

Glosario

A continuación, se realiza un glosario con los principales términos utilizados:

A quien sigue: se refiere al que es seguido en redes sociales, es decir que tiene sus publicaciones monitoreadas por otro usuario, también llamado “followee”.⁵³

App: es una abreviatura de la palabra en inglés “application”. Es decir, una app es un programa. Pero con unas características especiales... Se refieren sobre todo a aplicaciones destinadas a tablets (como el iPad o equipos Android) o a teléfonos del tipo smartphone (como el iPhone o el Samsung Galaxy)⁵⁴

En visto: cuando, al enviar un mensaje, la aplicación en cuestión informa que el destinatario ha leído el texto, pero aun así no responde.⁵⁵

Estados en WhatsApp: mediante los estados de WhatsApp, se pueden compartir texto, fotos, videos y GIF, que desaparecen después de 24 horas. Para recibir actualizaciones de estado de contactos y que otros reciban las de uno, tanto uno como los contactos deben tener sus respectivos números guardados en la libreta de contactos de sus teléfonos.⁵⁶

Faralá: una persona que, dentro de su círculo de amistades y conocidos, es popular (o quiere serlo), ya sea por la forma de vestir o por su atractivo físico. Al *faralá* le gusta sacarse fotos y obtener la atención de los demás.

Hashtags: una expresión o palabra clave, utilizada por los usuarios de las redes sociales que sintetiza la idea central del mensaje. Se compone de una palabra o una serie de palabras, precedidas por el signo numeral (#). Se emplean para clasificar los contenidos publicados en las redes sociales.⁵⁷

Historias en Instagram: su característica principal es otorgar a los usuarios la posibilidad de crear videos cortos que desaparecen luego de 24 horas desde su publicación.⁵⁸

⁵³ Más referencias en: <https://wikidiff.com/followee/follower>

⁵⁴ Más referencias en:

<https://www.google.com/search?q=app+significado&oq=app+significado&aqs=chrome..69i57j0l5.5237j0j4&sourceid=chrome&ie=UTF-8>

⁵⁵ Más referencias en: <https://www.diccionariopopular.net/>

⁵⁶ Más referencias en: <https://faq.whatsapp.com/>

⁵⁷ Más referencias en: <https://www.genwords.com/blog/hashtag-para-que-sirven-y-como-usarlos>

⁵⁸ Más referencias en: <https://postcron.com/es/blog/instagram-stories/>

Influencer: personas influyentes que transmiten mensajes sobre un tema en concreto (por ejemplo, moda, maquillaje, *marketing*, *fitness*, cocina, o bien, contenidos *body-positive*⁵⁹).

Instagram: Es una aplicación móvil gratuita, que permite la subida de imágenes y videos a través de un perfil personal (y ahora también profesional).

Internet: red informática de nivel mundial que utiliza la línea telefónica para transmitir la información.⁶⁰

Likes: forma de aprobar el contenido observado en las redes sociales, significa “me gusta”.

Online: vocablo inglés para “en línea”. El concepto se utiliza en el ámbito de la informática para nombrar a algo que está conectado o a alguien que está haciendo uso de una red (generalmente, internet).

Perfiles: es la identificación personal de una persona en su cuenta privada de una determinada plataforma de red social, que puede ser vista por otros, de esta forma se puede reconocer y aceptar como amigo si es el deseo, por lo que ve.⁶¹

Post o postear: es la acción de enviar un mensaje a un grupo de noticias, foro de discusión, como comentario en sitio web o un blog, a una publicación de Facebook, Instagram o en Twitter, etc. Un mensaje específico es llamado "post" o "posteo" (mensaje, artículo).⁶²

Promo x promo: es un trueque que se realiza en Instagram, se refiere a un acuerdo entre dos personas para promocionarse mutuamente con el objetivo de recibir más *likes* en una publicación y/o aumentar el número de seguidores.⁶³

Red: Se utiliza para referirse a internet, ya que es una gran red de millones de ordenadores o aparatos ubicados en distintos puntos del planeta interconectados básicamente para compartir información y recursos.

Seguidores: Usuario de las redes sociales que decide seguir las publicaciones de otro usuario –persona, marca o institución– en una determinada plataforma social, también llamado “follower”.⁶⁴

⁵⁹ Promueven la aceptación del cuerpo, en general, son los llamados influencer de tallas grandes o XL.

⁶⁰ Más referencias en:

<https://www.google.com/search?q=red+internet+definicion&aq=Red+internet+&aqs=chrome.4.69i57j0l5.7885j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8>

⁶¹ Más referencias en: <https://conceptodefinicion.de/perfil/>

⁶² <http://www.alegsa.com.ar/Dic/postear.php>

⁶³ Significado recogido a partir de la descripción de las entrevistadas, ya que no se encuentra descrito en la Red.

⁶⁴ Más referencias en: <https://wikidiff.com/followee/follower>

Selfies: foto de sí mismo(s), sacada por la misma persona, sin ayuda de otro.

Smartphones: teléfonos inteligentes a través del cual se puede acceder a una señal telefónica y de internet.

Subir imágenes: se refiere al acto de poner a disposición a través de internet en plataformas digitales (Facebook, Instagram, Tik Tok, YouTube, etc.) fotos o videos que pueden ser vistos por otros.

Tablet: dispositivo electrónico que tiene un tamaño intermedio entre el ordenador y el *smartphone*. Sus características principales son las siguientes: su ligereza, su manejo intuitivo utilizando las manos, su elevada autonomía de uso y la no dependencia de otros accesorios complementarios.⁶⁵

Views: la cantidad de veces que los videos publicados son vistos por otros.

Wifi: es una tecnología de comunicación inalámbrica que permite conectar a internet equipos electrónicos, como computadoras, tablets, smartphones o celulares, etc., mediante el uso de radiofrecuencias o infrarrojos para la transmisión de la información. Wifi o Wi-Fi es originalmente una abreviación de la marca comercial Wireless Fidelity, que en inglés significa ‘fidelidad sin cables o inalámbrica’.⁶⁶

Youtuber: Es el nombre en inglés con el que se llama a las personas que graban y suben videos al portal de YouTube, la plataforma de internet más famosa del mundo para generar y producir contenido. Los youtubers se auto promocionan en YouTube colgando videos para un público específico y concreto.⁶⁷

⁶⁵ Más referencias en: <https://www.definicionabc.com/tecnologia/tablet.php>

⁶⁶ Más referencias en: <https://www.significados.com/wifi/>

⁶⁷ Más referencias en: <https://quesignificado.com/youtubers/>

Anexo 3**CUESTIONARIO SOBRE EL USO DE INTERNET**

Nombre y apellido: _____ Curso: _____

Fecha de nacimiento: _____

Número aproximado de horas que pasas conectado a Internet al día
_____Número aproximado de horas que pasas conectado a Internet a la semana

¿Cuál de estas alternativas te identifica? (Puedes marcar más de uno)

Dispongo de un plan de datos limitado _____

Dispongo de un plan de datos ilimitado _____

Me conecto a Wi-Fi en mi casa _____

Me conecto a Wi-Fi donde algún familiar o amigo _____

Me conecto a Wi-Fi en redes públicas _____

Otro, ¿cuál? _____

¿Cuántas cuentas de redes sociales tienes? ¿Cuáles? (Facebook, Instagram, Snapchat, Twitter)

Señala el nivel de frecuencia con que usas las siguientes plataformas:

	Nunca	Casi siempre	Siempre
Facebook			
YouTube			
Instagram			
Snapchat			
Juegos online			

¿Cuál es la red social que más usas? _____

¿Cuántas horas al día te conectas a la red que más usas? _____

¿Hace cuánto tiempo que perteneces a esa red? _____

¿Usas una cuenta personal de la red social que más utilizas? _____

Anexo 4

PREGUNTAS FOCUS GROUP

Consigna: “Todos aquí usamos las redes sociales, compartimos fotos y hacemos comentarios acerca de las publicaciones de otros. La idea es que conversemos en conjunto acerca de nuestras opiniones acerca de las motivaciones de las personas sobre esta participación virtual”

1. Cuénteme ustedes como jóvenes, ¿para qué utilizan las redes sociales hoy?
2. ¿Dónde publican?
3. ¿Qué es lo que hacen? ¿Qué buscan?
4. ¿Que muestran los otros? ¿Qué muestran ustedes? ¿Qué esperan de las publicaciones?
5. ¿La cantidad de seguidores que tienen es importante? ¿Cómo influye?
6. ¿Han escuchado de personas que han tenido malas experiencias con alguna publicación?
7. ¿Les ha pasado que han tenido una experiencia que las ha hecho sentir incómodas o arrepentirse de una publicación?

Anexo 5

PREGUNTAS DE ENTREVISTA SEMI-ESTRUCTURADA

1. USO DE REDES ¿Usas redes sociales? ¿Cuáles usas con mayor frecuencia y por qué? ¿A qué edad abriste tu cuenta?

2. MOTIVACION DE USO ¿Cuál crees que es la principal motivación de las mujeres de tu edad de usarlas? ¿Qué buscan? (aprobación pública, sobresalir, ser vistas, ser escuchadas, atraer hombres, “sacar pica”, mostrar panoramas, dar su opinión, etc.).

3. MOTIVACION DE PUBLICACION

¿Por qué crees que hay algunos que no publican o que publican menos? ¿Cuáles son los pensamientos asociados a la decisión de no publicar? (porque no les interesa, no tienen qué publicar, lo encuentran superficial, no se sienten suficientemente atractivos para hacerlo, no son tan seguras de sí mismas, etc.).

¿Te gusta publicar fotos? ¿Con qué frecuencia lo haces?

¿Cuál es tu motivación para publicar? ¿Crees que esta motivación ha ido variando en el tiempo?

¿Crees que publicarías más si hubiera factores que fueran distintos? (belleza, fotogénica, otros panoramas, viajes) ¿Cuáles?

4. EXPERIENCIAS DE PUBLICACION ¿Cómo dirías que han sido tus experiencias de publicación? ¿Han ido variando en el tiempo? ¿Qué experiencias me puedes contar? ¿Cómo te sentiste? ¿Qué hiciste al respecto? ¿Qué te pasa cuando recibes muchos o pocos likes?

5. SEGUIDORES ¿Conoces a todos tus seguidores o a quienes sigues? ¿Cuántos tienes? ¿Te parece adecuada la cantidad? ¿Te gustaría tener más? ¿Son hombres o mujeres? ¿Qué cantidad es la más frecuente? ¿Se mide la popularidad por la cantidad de seguidores? ¿De qué depende la cantidad de seguidores? (físico, reputación, colegio, cuenta abierta o cerrada, vida social, etc.).

6. INFLUENCERS ¿Qué transmiten los “influencers”? ¿Cuál es el estereotipo que muestran? ¿Sigues a alguno? ¿Por qué?

¿Qué imagen crees que se incentiva en las redes? ¿Qué talentos se valoran? ¿Crees que tener más seguidores te hace una mejor persona?
7. FISICO ¿Cómo crees que influye el físico en la cantidad o tipo de publicaciones? ¿Sientes que publicar fotos personales te influye en tu propia imagen? Si la respuesta es sí, ¿de qué forma?
8. VIDA SIN REDES SOCIALES ¿Qué sería distinto para ti si no existieran las redes sociales? ¿Cómo crees que te afectan o te benefician las redes sociales? ¿Cambiarías algo?
9. REFLEXION ¿Crees que fue una buena decisión abrir cuenta entre los 10 y 11 años? ¿Por qué?

Anexo 6

ENCUESTA

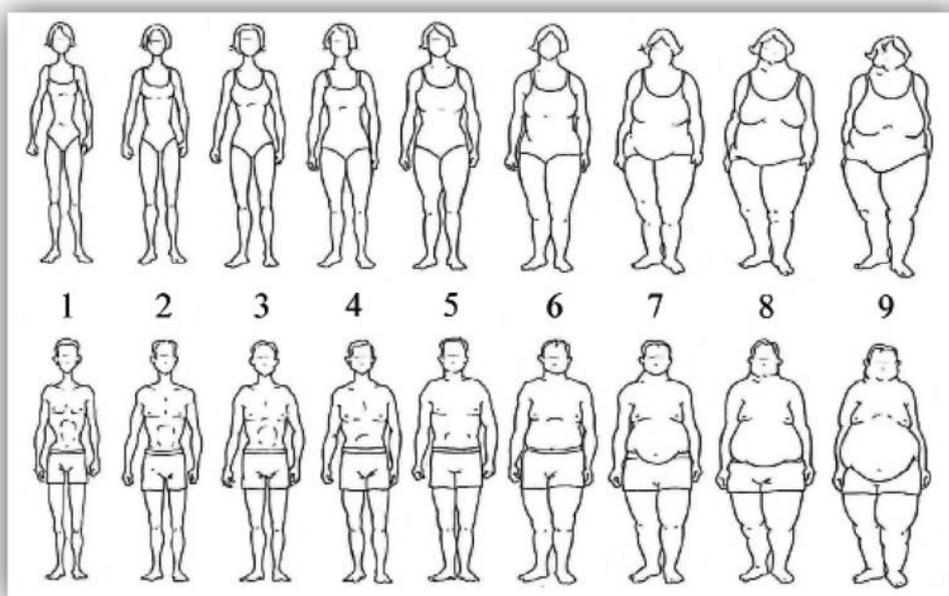
Te pido que por favor respondas con la mayor sinceridad posible a estas preguntas.

- I. ¿Por qué razones abriste tu cuenta de Instagram o Facebook cuando tenías 10 u 11 años?

- II. Elige un número para cada una de estas preguntas.

¿Cuál de estas imágenes representa mejor tu físico hoy? _____

¿Cuál de ellas representa de mejor forma el cuerpo que te gustaría tener? _____



- III. ¿Cuáles son tus medidas?

Peso: _____

Altura: _____

Anexo 7

Clasificación	IMC (Kg/m²)	Riesgo
Normal	18.5 - 24.9	Promedio
Sobrepeso	25 - 29.9	Aumentado
Obesidad grado I	30 - 34.9	Moderado
Obesidad grado II	35 - 39.9	Severo
Obesidad grado III	Más de 40	Muy Severo

Fuente: OMS (Organización Mundial de la Salud)

Anexo 8**Carta de consentimiento informado para padres o tutores****“IMAGEN CORPORAL Y REDES SOCIALES EN JÓVENES DE SEXO FEMENINO EN ETAPA DE ADOLESCENCIA TEMPRANA”**

Patrocinante: Dr Alejandro Maturana, Facultad de Medicina, Universidad de Chile. Profesora Guía de Tesis.

Nombre de la Investigadora: Loreto Vergara, Psicóloga Pontificia Universidad Católica de Chile y estudiante de Magíster en Psicología mención Psicología Clínica Infanto-Juvenil.

R.U.T. 9.908.787-0

Institución: Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad de Chile.

Teléfono: 224811466

Invitación a participar: Esta es una invitación para que su hija o pupila participe en el presente proyecto de investigación. El objeto de esta carta es ayudarle a tomar la decisión para dar su consentimiento en forma voluntaria para que su hija o pupila participe en esta investigación.

Objetivo: Debido a que cada día más nuestras hijas se relacionan con amigos, conocidos o no conocidos a través de las redes sociales es que surge la inquietud acerca de cuál es el impacto que pueda tener en ellas. El interés específico de este estudio es explorar la forma en que jóvenes de 13 y 14 años viven esta experiencia y conocer de qué manera el uso de redes sociales, como Facebook o Instagram, les pueda afectar en la construcción de su imagen corporal, como aspecto de su identidad personal. El estudio incluirá a un número aproximado de 40 adolescentes.

Procedimiento: Si Ud. acepta que su hija o pupila participe, se le consultará luego a ella si desea participar. En el caso de que acepte, se realizarán dos actividades principales, una es un focus group, donde se converse acerca de estas temáticas y, lo otro, son entrevistas personales a las alumnas que cumplan con los criterios requeridos para la realización del estudio. Estas estarán a cargo de la investigadora del estudio; la duración será aproximadamente de una hora y serán grabadas en audio. La entrevista abarcará varias preguntas sobre la experiencia con las redes sociales.

Costos: La participación en este estudio no implica ningún costo para los participantes.

Beneficios: El beneficio asociado a la investigación estará asociado con el generar información para saber sobre las experiencias de jóvenes adolescentes que están permanentemente en contacto con otros a través de las redes sociales, intentando visualizar potenciales riesgos o beneficios que con lleva la utilización de estos recursos tecnológicos. Lo que podrá ser de utilidad para los padres, las alumnas y para el establecimiento escolar, como forma de conocer los perjuicios o riesgos que puedan estar causando en las jóvenes la utilización de redes sociales y con el fin de servir de guía y apoyo en estas materias.

Compensación: Usted o su hija o pupila no recibirá ninguna compensación económica por la participación en el estudio.

Confidencialidad: Toda la información derivada de la participación de su hija o pupila en este estudio será conservada en forma de estricta confidencialidad, lo que incluye el acceso de los investigadores o agencias supervisoras de la investigación. Cualquier publicación o comunicación científica de los resultados de la investigación será completamente anónima. En caso de considerar una situación de riesgo para su hija o pupila, nos comunicaremos con sus padres o tutores.

Usos potenciales de los resultados de la investigación, incluyendo los comerciales: si los datos obtenidos en la investigación cumplen con los objetivos, se podrán utilizar para el diseño de intervenciones para favorecer el buen desarrollo de la identidad de adolescentes que utilizan redes sociales.

Información adicional: Usted y su hija o pupila serán informados si durante el desarrollo de este estudio surgen nuevos conocimientos o complicaciones que puedan afectar su voluntad de continuar participando en la investigación.

Voluntariedad: La participación de su hija o pupila en esta investigación es totalmente voluntaria y se puede retirar en cualquier momento comunicándolo a la investigadora, sin que ello signifique ningún perjuicio para ella. De igual manera, la investigadora podrá determinar el retiro del estudio de su hija o pupila, si considera que esa decisión va en su beneficio.

Derechos del participante: Usted recibirá una copia íntegra y escrita de este documento firmado. Si usted requiere cualquier otra información sobre su participación en este estudio puede comunicarse con:

Investigadora: Loreto Vergara T. 224811466

Autoridad de la Institución: Dr Alejandro Maturana T. 229788601

Otros Derechos del participante

En caso de duda sobre sus derechos debe comunicarse con...

Conclusión:

Después de haber recibido y comprendido la información de este documento y de haber podido aclarar todas mis dudas, otorgo mi consentimiento para que mi hija o pupila participe en el proyecto “Relatos acerca del uso de redes sociales y la apreciación de la imagen corporal de jóvenes de sexo femenino en etapa de adolescencia media”:

SI _____ NO _____

Nombre del Padre/Madre o Tutor/a

Firma

Fecha:

Participante:

RUT:

Nombre de Director

Firma

Fecha:

de Colegio San Joaquín de Renca

Art. 11 Ley 20120

RUT:

Nombre del investigador

Firma

Fecha:

RUT:

Anexo 9

Carta de Asentimiento informado

I. INFORMACIÓN

Has sido invitado(a) a participar en la investigación: “Imagen Corporal y Redes Sociales en Jóvenes de Sexo Femenino en Etapa de Adolescencia Temprana”. Su objetivo es conocer experiencias de jóvenes mujeres de entre 13 y 14 años acerca del uso de redes sociales.

La investigadora de este estudio es Loreto Vergara, Psicóloga de la Universidad Católica de Chile y estudiante de Magíster en Psicología mención Psicología Clínica Infanto-Juvenil, de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad de Chile. El profesor responsable es el Dr. Alejandro Maturana de la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile.

Para decidir participar en esta investigación, es importante que consideres la siguiente información. Siéntete libre de preguntar cualquier asunto que no te quede claro.

Participación: Tu participación consistirá en contestar una encuesta, participar en un focus group y/o participar en una entrevista individual con la investigadora, que tendrá una duración de aproximadamente una hora. Abarcará varias preguntas sobre tu experiencia con las redes sociales y tu opinión acerca del uso que le dan las personas.

Para facilitar el análisis, estas instancias serán grabadas. En cualquier caso, tú podrás interrumpir la grabación en cualquier momento, y retomarla cuando quieras.

Beneficios: Tú recibirás información acerca de los resultados del estudio. Así también, tú participación permitirá generar información para conocer sobre las experiencias de jóvenes adolescentes que están permanentemente en contacto con otros a través de las redes sociales, intentando visualizar potenciales riesgos o beneficios que conlleva la utilización de estos recursos tecnológicos. Lo que podrá ser de utilidad, tanto para los padres y jóvenes, como para el establecimiento escolar, con el fin de servir de guía y apoyo en estas materias.

Voluntariedad: Tu padre, madre o tutor conoce esta investigación y ha autorizado tu participación. Sin embargo, sólo participarás si quieres hacerlo. Además, tendrás la libertad de contestar las preguntas que desees, como también de detener tu participación en cualquier momento. Esto no implicará ningún perjuicio para ti.

Confidencialidad: Todas tus opiniones serán confidenciales, y mantenidas en reserva. En las presentaciones y publicaciones de esta investigación, tu nombre no aparecerá asociado a ninguna opinión particular. En caso de considerar situación de riesgo para ti y tu salud, nos comunicaremos con tu representante.

Conocimiento de los resultados: Tienes derecho a conocer los resultados de esta investigación.

Datos de contacto: Si requieres mayor información, o comunicarte por cualquier motivo relacionado con esta investigación, puedes contactar a la investigadora estudio, Loreto Vergara o al Dr. Alejandro Maturana.

Investigadora: Loreto Vergara

Autoridad de la Institución: Dr. Alejandro Maturana

Teléfonos: 229788601

Dirección: Av. La Paz 1003, Independencia, Región Metropolitana.

También puedes comunicarte con el Presidente del “Comité de Ética de Investigación en ...

II. FORMULARIO DE ASENTIMIENTO INFORMADO

Yo,, acepto participar en el estudio **“Imagen corporal y redes sociales en jóvenes de sexo femenino en etapa de adolescencia temprana”**.

SI _____

NO _____

Declaro que he leído (o se me ha leído) y (he) comprendido las condiciones de mi participación en este estudio. He tenido la oportunidad de hacer preguntas y han sido respondidas. No tengo dudas al respecto.

Nombre Participante

Firma Participante

Nombre Directora Colegio San Joaquin

Firma Investigadora

Lugar y fecha: _____

Anexo 10**CONSIDERACIONES ETICAS AL PROYECTO**

1. ¿Qué pasa si hay padres que solicitan información sobre el manejo de las redes sociales de sus hijas?

En el consentimiento de los padres o tutores se indica lo siguiente: “Se realizará sólo una devolución formal de la información a padres/tutores y al cuerpo docente y directivos del establecimiento. La asistencia será voluntaria y se entregará sólo información general, sin identidades. En caso de considerar una situación de riesgo para su hija o pupila, nos comunicaremos con Ud.” (Ver Anexo 4 en pg.13)

2. ¿Qué hacer si hay alumnas que presentan evidentes trastornos psicológicos durante su participación en el focus group o en la entrevista y resultan ser disruptivos en la dinámica grupal?

En el caso del focus group, se realizará la actividad en presencia de otro profesional de la salud, que acompañe y asista en caso de que ocurra un evento de esta naturaleza. De esta forma, este profesional apartará a la joven del grupo (llevándola a un lugar aislado) y realizará la contención necesaria para acompañarla en la crisis, mientras el profesional a cargo continúa con la actividad. Se evaluará en conjunto si está en condiciones de volver al grupo, si así lo desea. Posteriormente (después de finalizar la sesión) se contactará al psicólogo del colegio para entregar los antecedentes de lo ocurrido y ver en equipo cómo abordar el conflicto.

3. ¿Qué pasa si hay más o menos que 6 niñas que quieran participar del proyecto de investigación?

Si hay menos de las niñas requeridas para hacer el estudio, se extenderá el rango de edad a quienes hayan nacido durante el segundo semestre del año 2003 y primer semestre del año 2006. Si es que incluso así no se cumpliera con el número requerido, se evaluará la posibilidad de incorporar a niñas de sexto básico o primero medio que cumplan con el requisito de edad.

4. ¿Qué pasa si hay más o menos de 6 niñas que cumplan con los requisitos o que muestren interés en participar en la sección de entrevistas?

Se aplicará el mismo criterio de la pregunta 3.

5. ¿Qué hacer en caso de que exista sospecha de un trastorno clínico mayor?

Se informará al colegio de las conductas y dichos que llamaron la atención, para que estén en antecedentes y vean la necesidad, junto con el equipo, de contactar a los padres o tutores.

Anexo 11

Tabla 1

Nombre (ficticio)	Edad ⁶⁸	Uso diario de redes sociales ⁶⁹	Seguidores/sigue en Instagram ⁷⁰	Publicaciones ⁷¹ (tipo de usuario) ⁷²	Posts ⁷³	Peso/Altura (kg/mts)	IMC ⁷⁴	Satisfacción con su físico ⁷⁵
María	13, 11m	4hrs	635/745	Activa esporádica	37	64/1.60	25	No
Paz	14	1hr	170/400	Pasiva	0	48/1.62	18.3	Si
Laura	13, 1m	6hrs	321/1.557 ⁷⁶	Activa episódica	28	50/1.54	21	No
Elena	12, 11m	6hrs	110/55	Activa frecuente	1	68/1.66	24.3	No
Antonia	13, 9m	2-3hrs	367/300 ⁷⁷	Activa frecuente	0	53/1.64	19.7	Si
Lucía	13, 5m	2-3hrs	162/300	Activa frecuente	42	50/1.62	19	Si
Carmen	12, 10m	16hrs	150/270	Activa esporádica	0	46/1.55	19	Si
Jacinta ⁷⁸	14	4hrs	830/658 ⁷⁹	Activa frecuente	9	59/1.69	20.7	Si
Camila	14, 4m	6hrs	58/190	Activa esporádica	5	65/1.57	26.4	Si

⁶⁸ Al momento de la entrevista

⁶⁹ En promedio

⁷⁰ A diciembre de 2018

⁷¹ Considera cualquier tipo de publicación en redes sociales, sean transitorias (como las Historias o Estados) o permanentes. Sin embargo, cuando las jóvenes hablan de “publicar” se refiere a las publicaciones permanentes en Instagram o Facebook.

⁷² Usuarios Pasivos: no publican nada en redes sociales. Usuarios Activos: Frecuentes (todos los días hasta una vez a la semana), Esporádicos (1 a 3 veces al mes), o Episódicos (sólo en ocasiones especiales, un par de veces al año).

⁷³ Publicaciones actuales en Instagram a mayo de 2019

⁷⁴ Índice de masa corporal, medida que está determinada por el peso y la altura de cada persona. Se define como dentro de un rango Normal entre 18.5 y 24.9 y con Sobrepeso Grado 1 entre 25 y 26.9.

⁷⁵ Se presenta un diagrama con siluetas donde se les pide que señalen su imagen actual y como les gustaría ser, como forma de ver si se encuentran satisfechas con su cuerpo. (1) muestra una silueta muy flaca y (9) representa a una mujer con sobrepeso. Ver Anexo 6.

⁷⁶ Esta información no es entregada por ella, ya que dice no saber a cuantas personas sigue, ni a cuantos sigue. Se recogen los datos buscándola en Instagram por su nombre.

⁷⁷ Divididas en 4 cuentas distintas

⁷⁸ Le gustaría llegar a 1.000 seguidores. Usa estrategias para aumentarlos, por ejemplo, subir una foto con una amiga que tenga hartos seguidores, o hacer “promo por promo” (“hacer un trueque con alguien, yo subo una foto tuya y tu una mía, para que te sigan y te den me gusta” (Antonia).

⁷⁹ Aumenta en más de 100 seguidores en el lapso de 4 meses

Anexo 12

Tabla 2

Nombre	Relación con las redes	Como involucra su imagen corporal	Sentimientos frente a 'ser vista' y 'ser aprobada'	Figura del influencer	Escala de Imagen Corporal ⁸⁰	Experiencias relevantes de vida
María	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Participa en forma activa, en cuanto al tiempo invertido, número de seguidores y a quienes sigue. ▪ Con el tiempo ha disminuido la cantidad de publicaciones que realiza. ▪ Tiene Instagram abierto. ▪ Recibe en promedio 50 likes por foto y tiene 650 seguidores. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Se opaca, menosprecia y critica a sí misma al ver a otros con buen físico. ▪ Busca reafirmación y mejorar aceptación personal en influencers con cuerpos más parecidos al de ella. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Malos comentarios y pocos likes de otros los siente como un rechazo a su cuerpo, por tener un mayor volumen corporal. ▪ Le afecta a su ser interno, la insegurizan, restringiendo su libertad de acción (lo que muestra de sí y vestimenta). 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sigue de cerca a influencer XL y le da alta relevancia a opiniones y publicaciones. ▪ Su sueño es transformarse en influencer de las "gorditas" 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Se ve como un 6 y le gustaría ser un 4. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sufrió bullying de 1° a 4° básico
Paz	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nivel de actividad bajo ▪ Instagram privado ▪ De 12/18 a 05/19 sube de 170 a 246 seguidores y de 400 a 617 quienes sigue. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Prefiere mantenerse al margen porque se siente temerosa, juzgada e insegura al participar en ellas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Como no se siente aceptada en las redes, prefiere no publicar. ▪ No le gusta ver que otros tengan panoramas y ella no. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ No le llaman la atención. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Se ve como un 2 y le gustaría ser un 3. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Señala conocer muy poca gente y tener pocos panoramas.
Laura	<ul style="list-style-type: none"> • Dependiente, espera aceptación de los otros a través de los comentarios y 'me gusta'. • Alta frecuencia de uso. • Hace publicaciones en Historias de WhatsApp casi todos los días. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ansiedad frente a la respuesta de los otros, espera reconocimiento para aceptarse. • Espera que su público se fije en sus sentimientos y no sólo en el 	<ul style="list-style-type: none"> • La desconcentra la tensión entre publicación/aceptación. • La baja aprobación la hace sentir fea, por eso ahora sólo publica en WhatsApp. 	<ul style="list-style-type: none"> • No sigue influencers. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se ve como un 5 y le gustaría ser un 1. • Disparidad en la evaluación de su físico, en encuesta 	<ul style="list-style-type: none"> • Sufre bullying por delgadez de los 5- 8 años. • Ahora la molestan por su peso. • Hermano albino que sufre bullying.

⁸⁰ En escala de 1 a 9, siendo 1 el mínimo y 9 el máximo. Ver Anexo 6 sobre figuras.

	<ul style="list-style-type: none"> • Ya no publica en Instagram • Cuenta es privada en Instagram. • Dice no saber cuántos seguidores, ni personas sigue. 	físico al evaluar una imagen suya.	<ul style="list-style-type: none"> • Publica poco porque no tiene muchos panoramas para mostrar. 		dice no estar satisfecha y en entrevista señala que está conforme con él ⁸¹ .	<ul style="list-style-type: none"> • Alergia al polen. Largos periodos sin asistir a clases.
Elena	<ul style="list-style-type: none"> • Usuaria frecuente, pasa 6hrs al día en interacción. • Cuenta privada en Instagram. • Publica en Instagram al menos una vez x semana. • Desde 12/18 a 05/19 aumenta de 110 a 298 los seguidores y de 55 a 85 a quienes sigue. 	<ul style="list-style-type: none"> • Busca ánimo y reafirmación permanente en las redes. • Se involucra emocionalmente y quiere asimilarse al estereotipo de los jóvenes. • Baja aceptación personal de su cuerpo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Atiende mucho la opinión de otros. • Le influyen los comentarios en su seguridad personal. • Necesita la aprobación de los demás para sentirse bien consigo misma. • Ha tenido poca aceptación de seguidores. • Publicaría más si tuviera otro físico. 	<ul style="list-style-type: none"> • Influencer XL le han ayudado a aceptarse más y a superar, en parte, sus inseguridades. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se ve como un 5 y le gustaría ser un 4. 	<ul style="list-style-type: none"> • Recibe críticas permanentes de sus bisabuelos, le dicen que debiera hacer más ejercicios, comer más sano, que debiera ser más flaca. • Participa en scouts • Poca comunicación con padres.
Antonia	<ul style="list-style-type: none"> • Usuaria frecuente • Cuenta privada Instagram • Tiene 3 cuentas distintas. • Ya no publica • Ha bajado los seguidores y a quienes sigue desde 12/2018. A 05/2019 ha bajado de 367 a 99 seguidores y mantenido a quienes sigue. 	<ul style="list-style-type: none"> • Antes participaba activamente por imitación y sentía que se exponía mucho, ahora cuida más su imagen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Al presente regula su participación porque se sentía muy dependiente de si eran aceptadas o no sus publicaciones. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sigue a varios influencers. • La motivan a hacer cosas, la ayudan a valorarse y le transmiten alegría. • Señala que una influencer XL le ayudó a superar sus problemas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se ve como un 3 y le gustaría ser un 2. 	<ul style="list-style-type: none"> • Practica ballet desde niña. • Papás ausentes por trabajo, busca apoyo emocional en hermana mayor.
Lucía	<ul style="list-style-type: none"> • Usuaria frecuente • Cuenta abierta Instagram 	<ul style="list-style-type: none"> • Afirma su seguridad y 	<ul style="list-style-type: none"> • Mostrar y contar en redes sobre ella 	<ul style="list-style-type: none"> • No sigue a influencers, sólo a 	<ul style="list-style-type: none"> • Se ve como un 4 y le 	<ul style="list-style-type: none"> • Son 4 hermanos, antes

⁸¹ Dice que no lo va a cambiar porque las otras personas opinen distinto.

	<ul style="list-style-type: none"> Hace publicaciones en forma constante sobre lugares. Desde 12/18 ha disminuido los seguidores de 162 a 70 y aumentado a quienes sigue de 300 a 576 (a 05/19). 	<p>bienestar en los comentarios.</p> <ul style="list-style-type: none"> Busca apoyo en redes para mantener estabilidad emocional y sentirse acompañada. 	<p>misma la alivia y la hace sentir bien.</p> <ul style="list-style-type: none"> No muestra su cuerpo. 	<p>cantantes que le gusta su música.</p>	<p>gustaría ser un 4.</p>	<p>interactuaban, ahora la mayoría del tiempo cada uno se encuentra aislado con un electrónico.</p>
Carmen	<ul style="list-style-type: none"> Usaria frecuente. Muchas horas conectadas. Cuenta privada Instagram. Desde 12/18 ha aumentado de 150 a 204 seguidores y de 270 a 410 los que sigue (05/19). 	<ul style="list-style-type: none"> Recibir pocos comentarios la hacen dudar de su persona y sentirse fuera de lo normal. 	<ul style="list-style-type: none"> Primero le baja una obsesión por publicar, tenía altas expectativas de aprobación, al no recibirlas se siente mal y decide dejar de hacerlo, por baja aceptación. A 05/19 sólo publica entre sus amigos. 	<ul style="list-style-type: none"> Sigue a influencer famoso de k-pop porque se ama a sí misma y que no se deja influenciar por las críticas. Esto la ayuda a quererse. 	<ul style="list-style-type: none"> Se ve como un 2 y le gustaría ser un 2. 	<ul style="list-style-type: none"> Escucha música y practica deportes para distraerse. Padre muy presente, con quien conversa los temas importantes.
Jacinta	<ul style="list-style-type: none"> Alta actividad, en cuanto a tiempo dedicado y cantidad de publicaciones. Cuenta abierta de Instagram. Desde 12/18 a 05/19 ha aumentado de 720 a 855 los seguidores y de 500 a 707 a quienes sigue. 	<ul style="list-style-type: none"> Se expone permanentemente en las redes. Se siente segura haciéndolo y no le afectan los malos comentarios porque se defiende de ellos. 	<ul style="list-style-type: none"> Sensación de satisfacción por buena aprobación, esto la lleva a seguir publicando fotos y videos y buscar activamente seguidores. 	<ul style="list-style-type: none"> Sigue influencers en forma recurrente. Quiere transformarse en uno y trabaja por ello. 	<ul style="list-style-type: none"> Se ve como un 4 y le gustaría ser un 4. 	<ul style="list-style-type: none"> Recibe un promedio de 170 likes por foto y más de 1.000 'views'⁸² de sus videos. Cuenta con apoyo familiar y de amigos.
Camila	<ul style="list-style-type: none"> Participación activa, en cuanto al número de horas que permanece en contacto con las redes. Actividad esporádica de publicaciones. 	<ul style="list-style-type: none"> Afirma parte de su seguridad en la recepción de la gente. Sensación de bienestar ante aprobación de otros y de inseguridad 	<ul style="list-style-type: none"> Recibe pocos 'me gusta' (10 de 58 seguidores) y deja de publicar. 	<ul style="list-style-type: none"> No conoce bien el término de influencer, sigue personas famosas que transmiten contenidos 	<ul style="list-style-type: none"> Se ve como un 5 y le gustaría ser un 5. 	<ul style="list-style-type: none"> Cree haber sido segregada por sus pares "populares" por no ser como ellos.

⁸² Videos que publica y que han sido vistos por otros.

	<ul style="list-style-type: none"> • En Instagram tiene una cuenta privada y otra abierta. • Ha bajado considerablemente el número de personas que sigue. A 12/18 tenía 190, a 05/19 tiene 93. 	<p>frente al rechazo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Espera que sus seguidores no la juzguen sólo por lo que se ve, que se fijen en sus sentimientos. 		que le interesan.		
--	--	--	--	-------------------	--	--