



Universidad Femenina del Sagrado Corazón

Facultad de Psicología y Humanidades

Escuela Profesional de Psicología

USO DE REDES SOCIALES E IMAGEN CORPORAL EN
ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE LIMA

Tesis presentada por:

ARLETTE SOFÍA GUERRA CHAHUILLCO

Código ORCID: 0009-0003-9568-159

JANNINA KATTY VIVANCO LEÓN

Código ORCID: 0009-0003-5000-6777

Para obtener el Título Profesional de:
Licenciada en Psicología

Línea de Investigación: Bienestar y calidad de vida

Asesor:

Mg. Dennis Rolando López Odar

Código ORCID: 0000-0001-7622-7066

Lima - Perú

2025

Los miembros del jurado han aprobado el estilo y el contenido de la tesis sustentada por:

ARLETTE SOFIA GUERRA CHAHUILLCO
JANNINA KATTY VIVANCO LEÓN

Mg. Dennis Rolando López Odar

Asesor: Nombre(s) y Apellidos

Dr. Luis Alberto Chan Bazalar

Presidente de Jurado: Nombre(s) y Apellidos

Mg. Dennis Rolando López Odar

Miembro de Jurado 1: Nombre(s) y Apellidos

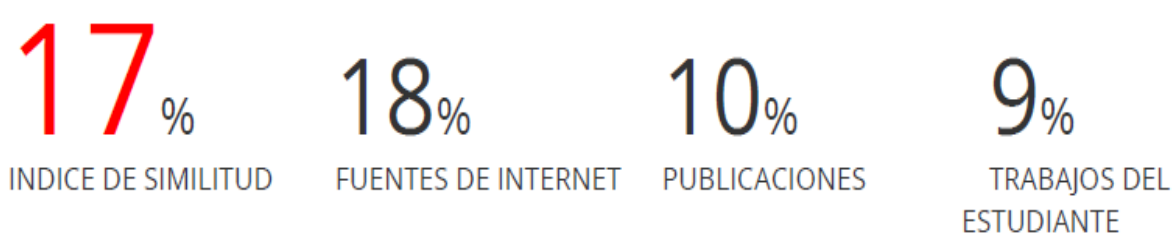
Mg. Lorena Azerrad Urrutia

Miembro de Jurado 2: Nombre(s) y Apellidos

DR. LUIS ALBERTO CHAN BAZALAR

Decano de la Facultad de Psicología y
Humanidades

Declaratoria de Originalidad del Asesor

Facultad o Escuela de Posgrado:	Psicología y Humanidades		
Escuela Profesional o Programa Académico:	Psicología		
Dependencia al que pertenece el docente asesor:	Departamento de Psicología		
Docente asesor que verifica la originalidad:	Dennis Rolando López Odar		
ORCID:	0000-0001-7622-7066		
Título del documento:	Uso de Redes Sociales e Imagen Corporal en Adolescentes de una Institución Educativa de Lima		
Autora(s) del documento:	Arlette Sofia Guerra Chahuillco Jannina Katty Vivanco León		
Mecanismo utilizado para detección de originalidad:	Software Turnitin		
N.º de trabajo en Turnitin: (10 dígitos)	2701978226		
Porcentaje de similitud detectado:	17%		
Fuentes originales de las similitudes detectadas:	Fuentes de internet = 18% Publicaciones = 10% Trabajos del estudiante =9%		
 <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> 17 % <small>INDICE DE SIMILITUD</small> </div> <div style="text-align: center;"> 18 % <small>FUENTES DE INTERNET</small> </div> <div style="text-align: center;"> 10 % <small>PUBLICACIONES</small> </div> <div style="text-align: center;"> 9 % <small>TRABAJOS DEL ESTUDIANTE</small> </div> </div>			
<p>El docente asesor declara ha revisado el informe de similitud y expresa que el porcentaje señalado cumple con las “Normas Internas de Investigación e Innovación” establecidas por la Universidad Femenina del Sagrado Corazón.</p>			
Fecha de aplicación en Turnitin:	16/09/2025		

RESUMEN

El objetivo de esta investigación es analizar la relación entre el uso de Redes Sociales y la insatisfacción de la imagen corporal en adolescentes de una institución educativa de Lima. Se utilizó un enfoque cuantitativo, no experimental, con un diseño descriptivo-correlacional. La recolección de datos se realizó mediante una ficha sociodemográfica y cuestionarios validados para cada variable: el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales y el Body Shape Questionnaire, aplicados a 323 estudiantes de 3.º a 5.º de secundaria. Los resultados evidenciaron una correlación directa y significativa entre las variables ($r = .375$, $p < .001$), lo que sugiere que a medida que aumenta el uso de Redes Sociales, incrementa también la insatisfacción de la imagen corporal. Además, se identificó un uso moderado de las redes sociales representando por un 52.0%, así mismo, un 25.1% presenta un nivel de preocupación extrema por su imagen corporal. En cuanto al sexo, hay una diferencia significativa, dado que las adolescentes mostraron mayor insatisfacción con su imagen corporal ($M = 97.3$) que los adolescentes ($M = 74.4$), aunque no se observaron diferencias significativas en el nivel de uso de Redes Sociales entre ambos sexos ($p > .05$). Así mismo, se evidenció una asociación positiva y significativa entre todas las dimensiones de la insatisfacción corporal con el uso elevado de Redes Sociales ($p < .05$). Por otra parte, se constató una asociación positiva y significativa entre todas las dimensiones del uso de Redes Sociales y las de la insatisfacción corporal ($p < .05$). Se comprobó que el uso prolongado de Redes Sociales incide de manera negativa en la insatisfacción de la imagen corporal en los adolescentes, estos resultados exponen un problema en los adolescentes. Finalmente, se destaca también la importancia de fomentar un uso responsable de estas plataformas y promover una imagen corporal saludable entre los adolescentes.

Palabras clave: redes sociales, insatisfacción, imagen corporal, adolescentes, sexo.

ABSTRACT

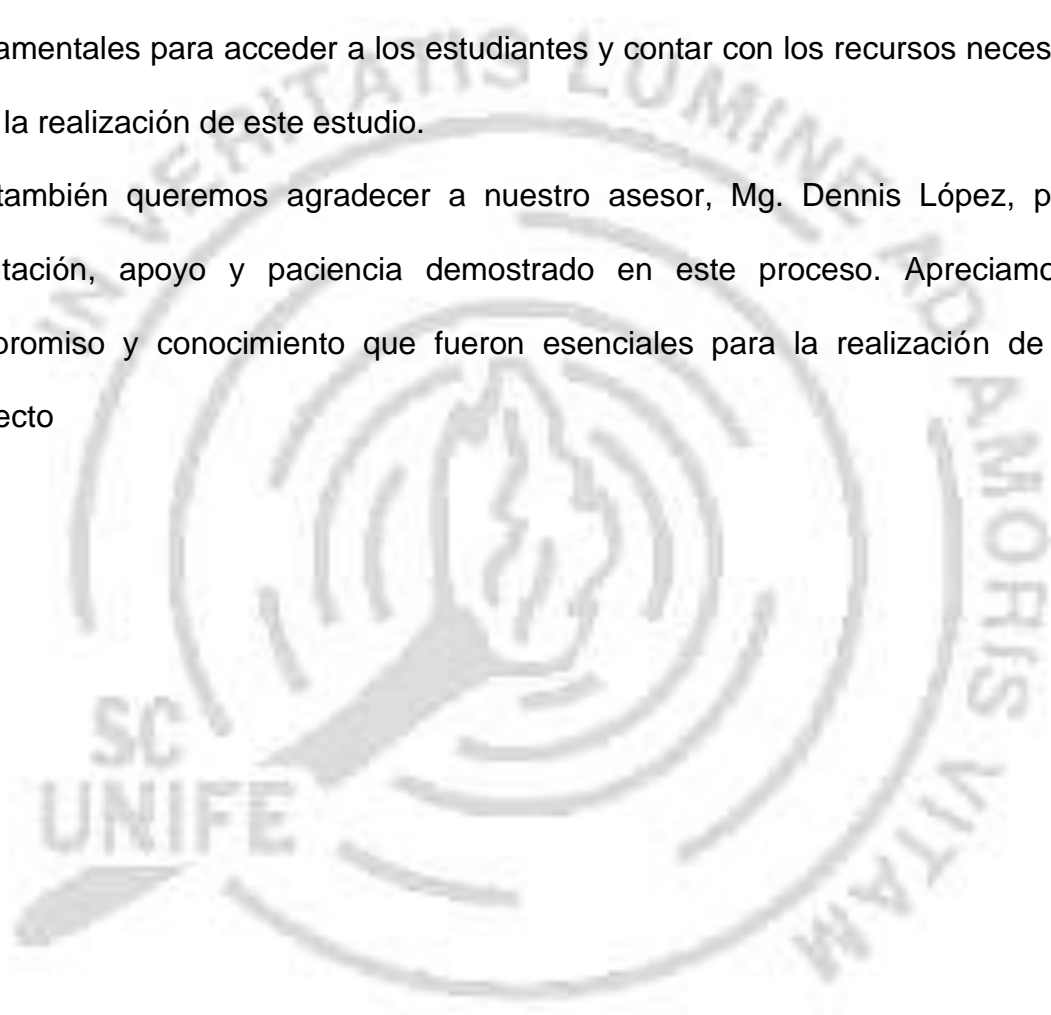
The objective of this research was to analyze the relationship between social media use and body image dissatisfaction among adolescents attending an educational institution in Lima. A quantitative, non-experimental approach was used, with a descriptive-correlational design. Data collection was conducted using a sociodemographic form and validated questionnaires for each variable: the Social Media Addiction Questionnaire and the Body Shape Questionnaire, administered to 323 students from 3rd to 5th grade of secondary school. The results showed a direct and significant correlation between the variables ($r = .375$, $p < .001$), suggesting that as social media use increases, so does body image dissatisfaction. Furthermore, moderate social media use was identified, representing 52.0% of the respondents, and 25.1% reported extreme concern about their body image. Regarding sex, there is a significant difference, since adolescent girls showed greater dissatisfaction with their body image ($M = 97.3$) than adolescent boys ($M = 74.4$), although no significant differences were observed in the level of social media use between both sexes ($p > .05$). Likewise, a positive and significant association was evidenced between all dimensions of body dissatisfaction with high social media use ($p < .05$). On the other hand, a positive and significant association was found between all dimensions of social media use and those of body dissatisfaction ($p < .05$). It was found that prolonged social media use negatively affects body image dissatisfaction in adolescents. These results expose a problem in adolescents. Finally, the importance of encouraging responsible use of these platforms and promoting a healthy body image among adolescents is also highlighted.

Keywords: Social Media, Dissatisfaction, Body Image, Adolescents, Sex.

RECONOCIMIENTOS

Deseamos expresar nuestro profundo agradecimiento a la Institución Educativa por permitirnos desarrollar esta investigación en sus instalaciones y por la constante disposición brindada durante el proceso. Extendemos también nuestro reconocimiento al personal de la institución, cuyo apoyo y colaboración fueron fundamentales para acceder a los estudiantes y contar con los recursos necesarios para la realización de este estudio.

Así también queremos agradecer a nuestro asesor, Mg. Dennis López, por la orientación, apoyo y paciencia demostrado en este proceso. Apreciamos el compromiso y conocimiento que fueron esenciales para la realización de este proyecto



DEDICATORIA

A mis papás, por haber enseñado con su ejemplo el significado de sacrificio y amor incondicional. Ustedes han sido mi guía y soporte en los momentos más difíciles.

A mis hermanos, por acompañarme en cada etapa, por su apoyo, paciencia y por darme fuerzas cuando más lo he necesitado.

A mi novio, gracias por ser parte de este camino, por tu amor y compromiso, tu compañía y amor hicieron todo más llevadero.

Y a mi bebé, de quién espero su llegada con mucha ilusión, gracias por ser la motivación más grande que tengo y por impulsarme a ser mejor cada día.

Guerra Chahuillco, Arlette Sofia

Mis padres, quienes siempre han estado a mi lado con su apoyo incondicional y amor constante, han sido una parte fundamental de cada paso que he dado en mi vida. Su ejemplo de perseverancia, fortaleza y solidaridad me ha inspirado más de lo que pueden imaginar.

A mi hermana, mi cómplice, mi compañera de vida, mi refugio en los momentos difíciles. Gracias por tu cariño y por creer en mí.

Vivanco León, Jannina Katty

ÍNDICE

	Página
RESUMEN	4
ABSTRACT	5
RECONOCIMIENTOS	6
DEDICATORIA	7
ÍNDICE	8
LISTA DE TABLAS	11
INTRODUCCIÓN	13
CAPÍTULO I: ANTECEDENTES	15
1.1. Marco Teórico Conceptual.....	15
1.1.1. Adolescencia.....	15
1.1.2. Características de la adolescencia.....	16
1.1.3. Fases de la adolescencia.....	16
1.1.4. Desarrollo cognitivo en la adolescencia	18
1.1.5. Redes sociales.....	20
1.1.6. Imagen corporal.....	31
1.2. Antecedentes	40
1.2.1. Nacional	40
1.2.2. Internacional	44
1.3. Planteamiento del problema	48
1.4. Objetivos	51
1.4.1. Objetivo general	51
1.4.2. Objetivos específicos	51
1.5. Hipótesis	51

1.5.1. Hipótesis general.....	51
1.5.2. Hipótesis específicas.....	51
1.6. Definiciones operacionales de términos.....	52
1.6.1. Uso de Redes Sociales	52
1.6.2. Insatisfacción de la imagen corporal	53
1.7. Importancia y limitaciones	54
1.7.1. Importancia	54
1.7.2. Limitaciones	54
CAPÍTULO II: MÉTODO	56
2.1. Tipo y diseño de investigación	56
2.1.1. Tipo de Investigación	56
2.1.2. Diseño de Investigación	56
2.2. Participantes.....	57
2.3. Materiales	59
2.3.1. Técnica	59
2.3.2. Ficha sociodemográfica	60
2.3.3. Cuestionario Adicción a las Redes Sociales	60
2.3.4. Cuestionario Body Shape Questionnaire.	63
2.4. Procedimientos	67
CAPÍTULO III: RESULTADOS.....	68
3.1. Análisis Descriptivo	68
3.1.1. Horas dedicadas al uso de redes sociales	68
3.2. Análisis de la Normalidad de los Datos	72
3.3. Análisis Inferencial.....	74

3.3.2. Relación entre el uso de redes sociales y la insatisfacción de la imagen corporal	74
3.3.3. Relación entre insatisfacción de la imagen corporal y las dimensiones de uso de redes sociales	74
3.3.4. Uso de Redes Sociales y Dimensiones de la Insatisfacción de la Imagen Corporal	75
3.3.5 .Uso de redes sociales según sexo.....	76
3.3.6. Comparar satisfacción de imagen corporal según sexo.....	76
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	78
CAPÍTULO V: CONCLUSIÓN Y RECOMENDACIÓN	90
5.1. Conclusión.....	90
5.2. Recomendaciones.....	92
REFERENCIAS	94
APÉNDICES	105
APÉNDICE A	106
APÉNDICE B	107
APÉNDICE C	109
APÉNDICE D.....	110

LISTA DE TABLAS

Tabla	Página
Tabla 1 Operacionalización de la Uso de Redes Sociales	52
Tabla 2 Operacionalización de la Insatisfacción de la Imagen Corporal.....	53
Tabla 3 Descripción de los participantes	59
Tabla 4 Baremos de Uso de Redes Sociales	61
Tabla 5 Validez del Uso de Redes Sociales	62
Tabla 6 Confiabilidad de la Escala Adicción a Redes Sociales	63
Tabla 7 Baremos de Insatisfacción de Imagen Corporal	65
Tabla 8 Validez de la Insatisfacción de la Imagen Corporal	66
Tabla 9 Confiabilidad del Body Shape Questionnaire.....	66
Tabla 10 Horas de Uso de Redes Sociales	68
Tabla 11 Nivel de Uso de Redes Sociales.....	68
Tabla 12 Niveles de Obsesión por las Redes Sociales.....	69
Tabla 13 Niveles de Uso Excesivo de las Redes Sociales	69
Tabla 14 Niveles de Falta De Control de las Redes Sociales.....	70
Tabla 15 Total de Insatisfacción de la Imagen Corporal	70
Tabla 16 Niveles de Insatisfacción de la Imagen Corporal	71
Tabla 17 Niveles de Malestar con la Imagen Corporal	71
Tabla 18 Niveles de Devaluación de la Figura.....	72
Tabla 19 Análisis de la Normalidad de los datos de la variable Uso de Redes Sociales.....	72
Tabla 20 Análisis de la Normalidad de los datos de la variable Insatisfacción de la Imagen Corporal	73

Tabla 21 Correlación entre Uso de Redes Sociales e Insatisfacción de la Imagen Corporal	74
Tabla 22 Asociación de Insatisfacción de la Imagen Corporal y dimensiones de Uso de Redes Sociales	75
Tabla 23 Asociación entre el uso de Redes Sociales y las Dimensiones de Insatisfacción de la Imagen Corporal	75
Tabla 24 Análisis comparativo del Uso de Redes Sociales según sexo	76
Tabla 25 Análisis comparativo de la insatisfacción de la imagen corporal según sexo.....	79



INTRODUCCIÓN

Actualmente, las plataformas de redes sociales constituyen un espacio clave en el día a día de los adolescentes, sirviendo como escenarios de interacción, diversión y formación de la identidad. Sin embargo, el uso excesivo y el control laxo de estas plataformas han generado preocupación sobre sus potenciales efectos en el bienestar psicológico e imagen corporal de los adolescentes. Durante la adolescencia, un período marcado por profundas transformaciones físicas, emocionales e interpersonales, los jóvenes son más susceptibles a influencias externas, como las tendencias de belleza proyectadas en las Redes Sociales.

En investigaciones anteriores se identificó que las Redes Sociales tienen la capacidad de interconectar a las personas. Esto tiene en la manera en que los adolescentes perciben su propia imagen corporal, la aprobación externa y autoaceptación son cruciales para su maduración.

Este estudio busca examinar la relación entre el uso de las Redes Sociales y la insatisfacción de la imagen corporal en estudiantes de una institución educativa de Lima. A partir de lo anterior, se propone mejorar la salud emocional y mental de la población adolescente, así como proporcionar instrumentos en el medio académico y a los tutores. Para los propósitos de esta investigación, la estructura del documento se segmentó en cinco capítulos.

Capítulo I: Antecedentes, en este se examinan los postulados importantes en torno al desarrollo en la etapa de la adolescencia, la función de las Redes Sociales y el modo en que esta población asume su físico. Asimismo, se exploran los conceptos de desarrollo adolescente, Redes Sociales e imagen corporal.

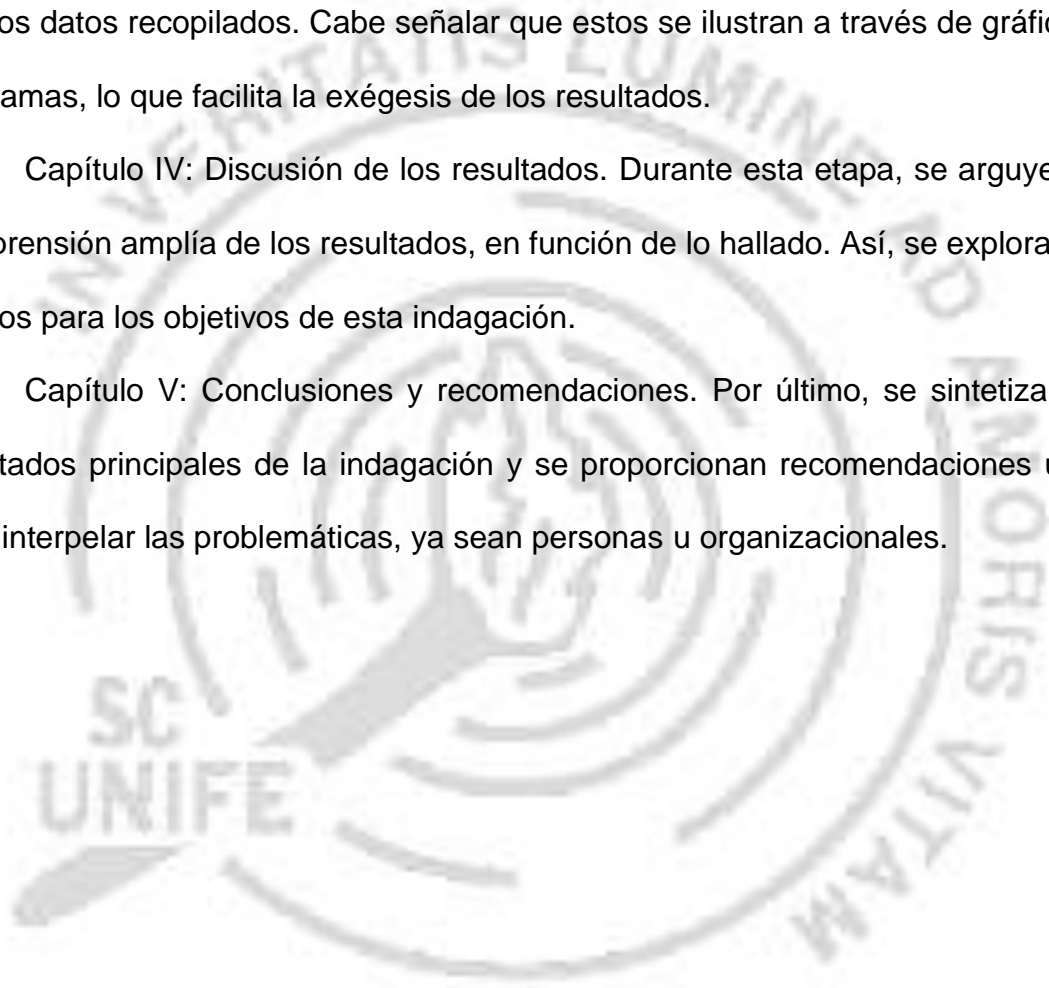
Finalmente, se exponen los aparatos teóricos más representativos, en consonancia con una pesquisa internacional y nacional, con el objeto de apoyar esta investigación.

Capítulo II: Metodología: se efectúa la descripción del enfoque del estudio, la metodología planteada, así como los mecanismos que permiten la recopilación de datos y los instrumentos empleados.

Capítulo III: Resultados. En este punto, se exponen los resultados vinculados con los datos recopilados. Cabe señalar que estos se ilustran a través de gráficos y diagramas, lo que facilita la exégesis de los resultados.

Capítulo IV: Discusión de los resultados. Durante esta etapa, se arguye una comprensión amplia de los resultados, en función de lo hallado. Así, se exploran los efectos para los objetivos de esta indagación.

Capítulo V: Conclusiones y recomendaciones. Por último, se sintetizan los resultados principales de la indagación y se proporcionan recomendaciones útiles para interpelar las problemáticas, ya sean personas u organizacionales.



CAPÍTULO I: ANTECEDENTES

1.1. Marco Teórico Conceptual

1.1.1. *Adolescencia*

De acuerdo con Schlegel y Herbert (1991), el concepto de adolescencia alude a una etapa que oscila entre los diez y diecinueve años, mediante la cual los individuos vivencian transformaciones notables en el físico, la cognición y las emociones. Así, se interpelan elementos sociales, biológicas, psicológicas y la examinación de la sexualidad.

Durante esta fase se consolida el desenvolvimiento mental y físico, por lo que se natural que se presenten tensiones sociales y psicológicas, las cuales merecen atenderse y comprenderse por parte de los mayores (Schlegel y Herbert, 1991).

En cuanto a la expresión adolescencia, esta proviene del latín “*adulesco*” (‘crecer’). En esa medida, este tiempo constituye una serie de modificaciones biológicas, sociales y psicológicas complejas. De tal modo, se trata de un periodo de desarrollo rápido, permeado por emociones cruciales para la adultez (Patricio do Amaral et al. 2015).

Lo anterior concuerda con Borrás (2014), quien afirmó que en este punto se experimentan un conjunto de cambios morfológicos y cognitivos, lo que implica una serie de retos para el adolescente. Es una fase de vulnerabilidad a la aparición de posibles conductas de riesgo trayendo, consigo consecuencias para la salud, la economía y la sociedad. Es fundamental contar con programas que proporcionen información y servicios adecuados, además de fortalecer factores de protección para reducir dichas conductas.

1.1.2. Características de la adolescencia

De acuerdo con Schlegel y Herbert (1991) durante la adolescencia, se experimenta transformaciones significativas en el cuerpo, mente y estado emocional, entre las características destacadas de esta fase se encuentran los cambios físicos, como el crecimiento rápido, la llegada de la madurez sexual y el desarrollo de características sexuales secundarias, son parte del proceso natural de crecimiento, en el ámbito emocional y social, los adolescentes muestran un incremento en el deseo de, la búsqueda de identidad, modificaciones en sus relaciones con amigos y familiares, así como una mayor influencia del entorno social y cultural, además, se observan cambios cognitivos y emocionales que pueden manifestarse en comportamientos arriesgados, el deseo de explorar nuevas experiencias y una mayor habilidad para el pensamiento abstracto y la reflexión.

Según Lillo (2004), lo que caracteriza a la adolescencia, en resumen, es la coexistencia de comportamientos infantiles y adultos en su mundo interno, presentándose en un gradiente que varía con la edad del adolescente. Al inicio de esta etapa, predominan más las manifestaciones del funcionamiento infantil con algunas tentativas de comportamiento adulto. A medida que pasa el tiempo, los comportamientos adultos van predominando sobre los infantiles.

1.1.3. Fases de la adolescencia

1.1.3.1. Adolescencia temprana

La adolescencia temprana según Pastor et al. (2003) representa una de las fases de este período que generalmente abarca entre los 10 y los 14 años de edad, durante este lapso, los jóvenes experimentan transformaciones notables en su cuerpo, que incluyen un crecimiento acelerado, el desarrollo de características sexuales secundarias y la maduración sexual, a nivel emocional y social, comienzan

a manifestar un deseo creciente de independencia, exploran nuevas vivencias y se enfrentan a desafíos en la construcción de su identidad. Además, se observa un incremento en la influencia de los grupos de pares y una mayor necesidad de establecer relaciones sociales más complejas. Esta etapa cumple un rol fundamental en el proceso de desarrollo y sienta las bases para la adolescencia tardía y la transición a la adultez.

Aliño et al. (2006) menciona que esta etapa abarca desde los 10 a los 14 años, donde se presentan cambios biológicos significativos, en especial lo relacionado al sistema reproductor, evidenciándose los signos sexuales secundarios. Durante este período, también emerge la necesidad de ser independiente, cierta impulsividad, la poca estabilidad emocional, los cambios en el estado de ánimo y quiere apoyo y comprensión entre sus coetáneos. Esto se mezcla con una necesidad percibida de respaldo por parte de los padres, generando ambivalencias que convierten la relación entre padres y adolescentes en un desafío constante.

1.1.3.2. Adolescencia intermedia

De acuerdo con Pastor et al. (2003) el término "adolescencia intermedia" no es comúnmente empleado en la literatura especializada, aunque podría hacer referencia al período intermedio de la adolescencia, que usualmente se ubica aproximadamente entre los 14 y 17 años, durante esta fase, los adolescentes experimentan una mayor consolidación de su identidad personal, junto con cambios emocionales y sociales de importancia, se trata de un momento en el cual los jóvenes continúan explorando su autonomía, estableciendo relaciones sociales más complejas y enfrentándose a desafíos en la toma de decisiones, además, es una etapa en la que se manifiestan cambios cognitivos y emocionales que moldean la forma en que los adolescentes perciben y se relacionan con el mundo que les rodea.

1.1.3.3. Adolescencia tardía

Al respecto, Pastor et al. (2003) indicaron que este periodo representa la última instancia de la adolescencia, que va desde los 18 años hasta los 21. En esta fase, los adolescentes experimentan un significativo incremento en la maduración de sus emociones, así como un crecimiento cognitivo y mayor implicación social, dado que comienzan a afianzar o edificar su identidad y la toma de decisiones autónomas.

De igual modo, se alistan para adoptar roles sociales que requieren mayor madurez. Esto supone un conjunto de retos, como el acceso a la educación superior, la escogencia de una profesión, la instauración de vínculos sentimentales más serios y un mayor compromiso financiero. En tal sentido, la adolescencia tardía resulta un tiempo significativo en el desenvolvimiento de los individuos, dado que expone los pilares para su migración a la adultez.

1.1.4. Desarrollo cognitivo en la adolescencia

De acuerdo con Moreira (2019), en esta etapa los individuos viven progresos notables en su desenvolvimiento cognitivo. A continuación, se exponen las particularidades más predominantes de esta fase:

- **Capacidad de Pensamiento Abstracto:** en este punto, los individuos comienzan a razonar de forma lógica y conceptual, permitiendo comprender categorías complejas y solventar problemáticas.
- **Pensamiento Crítico:** estos jóvenes ya cuestionan y valoran los datos recibidos con un grado de hondura más notable, desenvolvimiento destrezas para criticarla y calificarla con discernimiento.
- **Desarrollo del Juicio Moral:** en esta fase, se origina una evolución el criterio moral, posibilitando en los individuos la reflexión en torno a debates éticos y llevar a cabo acciones cimentadas en fundamentos morales.

- Desarrollo del Autoconcepto: se comienza una búsqueda de exploración interna, lo que implica una interpretación de sus destrezas, flaquezas, intereses y propósitos personales.
- Toma de Decisiones: finalmente, los adolescentes adoptan la facultad de ejecutar acciones complejas, en función de las implicaciones a futuro que pueden tener estas decisiones.

El desenvolvimiento intelectual de estos jóvenes representa una fase de gran interés, dado que supone la observancia de modificaciones cruciales en torno al modo en que reciben, categorizan y emplean la información. Al respecto, Piaget (1992) fue uno de los investigadores más representativos en este campo, al enfocarse de forma minuciosa en el comportamiento mental, el cual se vincula a las actitudes, conductas y conciencias de la persona.

Este autor planteó la teoría del desarrollo cognitivo, la cual destaca las etapas que trasiegan las persona desde los primeros años hasta la adolescencia. De acuerdo con Piaget, en la adolescencia, los jóvenes pasan a la etapa de las operaciones formales. Durante este periodo, las personas consolidan la competencia de razonar de forma lógica y conceptual, posibilitando estimar distintas visiones de mundo y hallar alternativas a problemáticas difíciles.

Sobre esto, Stanford Medicine Children's Health (2024) subrayó que el desenvolvimiento mental alude al modo en que el infante incrementa su facultad para razonar y discernir. Ahora bien, dicho progreso se evidencia de distintos modos entre los seis y doce años, así como entre los doce y dieciocho años. En esta etapa, el pensamiento se vuelve más complejo, también denominado elaboración de operaciones lógicas formales y estas operaciones incluyen:

- Pensamiento abstracto, que implica considerar diferentes posibilidades.

- La habilidad para razonar a partir de principios conocidos, permitiendo la creación de nuevas ideas y preguntas.
- La habilidad de ver las cosas desde diferentes ángulos, lo que implica comparar o discutir ideas y opiniones.
- El análisis de cómo pensamos, que nos lleva a ser conscientes de cómo procesamos nuestros pensamientos.

1.1.5. Redes sociales

Las Redes Sociales según Marañón (2012) se describen como herramientas en línea que posibilitan a los individuos conectarse, comunicarse, compartir contenido, interactuar y formar comunidades virtuales, estas plataformas simplifican la creación de perfiles personales o profesionales, la publicación de contenido multimedia, la interacción a través de comentarios, mensajes privados y reacciones, así como la creación y participación en grupos y eventos, además, permiten seguir a otras personas, empresas o entidades, facilitando el acceso a información relevante y actualizada, asimismo, las Redes Sociales son empleadas para establecer contactos profesionales, promover productos y servicios, y difundir información sobre diversos temas de interés.

Así mismo, Carr y Hayes (2015) hacen uso del término de Redes Sociales como referencia a las distintas plataformas en internet que permiten a los usuarios interactuar tanto verbal como visualmente con otras personas.

Para Schønning et al. (2020), las Redes Sociales se han consolidado como un componente esencial de la vida cotidiana, contando con aproximadamente tres mil millones de usuarios a nivel global. es interesante notar que los adolescentes suelen ser los más activos en estas plataformas. La investigación sobre las Redes Sociales ha crecido a pasos agigantados. La posible conexión entre su uso, la salud

mental y el bienestar se ha convertido en un tema muy debatido y estudiado, hay un aumento en los estudios que investigan la relación entre el uso de las Redes Sociales y la salud mental y el bienestar de los adolescentes. Este campo de estudio tiende a enfocarse en los aspectos negativos del uso de las Redes Sociales para la salud mental y el bienestar, mientras que hay una falta de investigaciones que exploren los posibles aspectos positivos.

1.1.5.1. Tipos de redes

Las Redes Sociales según Marañón (2012) pueden categorizarse en distintos tipos de acuerdo con su función y propósito, algunos de los tipos más habituales abarcan:

- Redes Sociales personales: estas plataformas están diseñadas para que las personas se conecten con amigos, familiares y conocidos. Permiten compartir contenido personal, actualizar el estado, publicar fotos y mantenerse al tanto de la vida de sus contactos.
- Redes Sociales profesionales: estas redes están enfocadas en establecer contactos laborales, buscar empleo, promover habilidades profesionales, compartir contenido relacionado con la industria y establecer relaciones comerciales.
- Redes Sociales temáticas: se centran en intereses específicos como la fotografía, la música, los viajes, la cocina, el fitness, entre otros. Estas plataformas permiten a los usuarios conectarse en torno a intereses comunes y compartir contenido relacionado con esos temas.
- Redes Sociales de entretenimiento: estas redes están diseñadas para compartir y descubrir contenido relacionado con el entretenimiento, como videos, memes, noticias virales, juegos, entre otros.

- Redes Sociales de microblogging: permiten a los usuarios publicar y compartir contenido breve, como tweets o publicaciones cortas, y seguir a otros usuarios para mantenerse al tanto de sus actualizaciones.

1.1.5.2. Redes sociales más empleadas por los adolescentes

En particular, las Redes Sociales se han convertido en un componente central en la vida digital de adolescentes y jóvenes. Estas plataformas se han convertido en verdaderos espacios para realizar diversas actividades, con sus propios códigos de conducta y diferenciación de significados, además de mostrar una tendencia hacia la concurrencia (García et al., 2020). Por otro lado, respecto a los dispositivos utilizados para acceder al mundo en línea, claramente se trata de una generación multipantalla que refleja la convergencia mediática. Los adolescentes prefieren los smartphones, lo que impulsa un uso intensivo de Redes Sociales y aplicaciones de mensajería instantánea. Además, los computadores portátiles y las tabletas también se utilizan mucho, observándose una tendencia a que los portátiles reemplacen a las tabletas a medida que aumenta la edad (García et al., 2020).

Según García et al. (2020) el incremento exponencial en el acceso a dispositivos móviles, especialmente smartphones, está promoviendo un uso más frecuente e intensivo de ciertos servicios y aplicaciones en línea, alterando la forma en que interactuamos con soportes y contenidos audiovisuales. McNamee et al. (2021) señala que las Redes Sociales desempeñan un papel significativo en la vida de los adolescentes a nivel mundial, con los jóvenes utilizando intensamente plataformas como YouTube, Facebook, Instagram, WhatsApp y Snapchat. Para Anderson y Jiang (2018) hasta hace poco, Facebook era la red social principal entre los jóvenes, pero ahora ya no es la plataforma más popular entre los adolescentes.

Según informan, un número significativamente menor de adolescentes utiliza Facebook hoy en día en comparación con YouTube, Instagram o Snapchat.

1.1.5.3. Beneficios de las redes sociales

Según Hütt (2012), las Redes Sociales se han establecido como instrumentos esenciales de comunicación en la sociedad contemporánea. Mediante estas plataformas, tanto personas como organizaciones han conseguido visibilizar su identidad, informar, compartir y difundir contenido de manera eficaz a públicos o grupos específicos. El autor menciona que esta evolución ha causado una transformación profunda en la forma en que nos comunicamos, impulsada por el crecimiento y la influencia de estas herramientas en la vida. Día a día, aumenta el interés y la disposición de las personas por emplear estos recursos, los cuales facilitan el intercambio de mensajes en tiempo real y diferido, además de ser altamente interactivos.

Los adolescentes, por la naturaleza de su edad y los desafíos que enfrentan, necesitan crear un entorno personal y social donde amigos y seres queridos puedan compartir sus vidas. Actualmente, las oportunidades que brindan las Redes Sociales se presentan como una gran oportunidad para el crecimiento y desarrollo de los adolescentes (Hernández et al., 2017).

1.1.5.4. Desventajas de las redes sociales

Jassogne y Zdanowicz (2020) señalan que muchas personas, especialmente los adolescentes, recurren a las Redes Sociales como un medio para construir una identidad basada en una versión idealizada de sí mismos. Esta representación debe, en muchos casos, estar a la altura o superar la de sus iguales, con el fin de obtener reconocimiento y aceptación. Esta dinámica cobra especial relevancia en un entorno donde las transformaciones en la estructura familiar han potenciado la influencia de

la opinión de los pares. Ante la disminución del acompañamiento emocional por parte de los padres y la percepción de escaso apoyo familiar, los adolescentes tienden a buscar contención en los entornos digitales. Fomentar una comunicación más abierta y cercana entre padres e hijos podría contribuir a reducir este fenómeno. Finalmente, las relaciones románticas también se ven afectadas por la disponibilidad de pornografía, la cual se considera cada vez más una etapa normal del desarrollo y está relacionada con un menor apego a sus compañeros y familiares.

Para De Felice et al. (2022) los usos y peligros de las Redes Sociales incluyen la búsqueda desesperada de popularidad y la exhibición de comportamientos violentos u ofensivos, estos comportamientos parecen ser facilitados por la sensación de protección que ofrece estar detrás de una cuenta virtual, lo cual provoca una falta de sentimiento de culpa. Esto permite la implementación de conductas violentas y ofensivas, ya que es mucho más fácil mostrar dichos comportamientos sin temor a ser perseguido o lastimado por otros.

1.1.5.5. Redes sociales y adicción

Según Young (como se cita en Echeburúa & de Corral, 2010) entre los principales indicios que pueden advertir sobre una posible dependencia de las tecnologías de la información y la comunicación o de las Redes Sociales, lo que evidencia el paso de un uso recreativo a uno problemático o adictivo, se encuentran los siguientes:

- Reducción significativa del tiempo de sueño, llegando a dormir menos de cinco horas por noche, con el fin de permanecer conectado, evidenciando periodos de uso excesivamente prolongados y fuera de lo habitual.

- Abandono o descuido de actividades esenciales, tales como la interacción con la familia, las relaciones interpersonales, las responsabilidades académicas o el autocuidado en materia de salud.
- Escuchar observaciones o reclamos de familiares cercanos, como padres o hermanos, en relación con el uso excesivo de la red.
- Estar mentalmente enfocado en la red aun estando desconectado y experimentar una gran frustración cuando la conexión es deficiente o se interrumpe.
- Intentar reducir el tiempo de conexión sin éxito y perder la noción del tiempo.
- Ocultar la cantidad real de tiempo que se pasa en línea o jugando videojuegos.
- Tiende a retraerse socialmente, presentar cambios de humor como irritabilidad y notar un descenso en el desempeño escolar.
- Experimentar una excitación inusual o un estado de euforia al utilizar el ordenador.

Así, el perfil de un adicto a internet se define por empezar a hacer uso la computadora tan pronto como llega a casa, acceder a la red al despertar y hacerlo también antes de acostarse, además de reducir la cantidad de horas destinadas a diversas acciones diarias como dormir, comer, estudiar o interactuar con la familia. No es tanto la cantidad de horas conectado, sino el impacto que esto tiene en la vida cotidiana lo que resulta determinante (Davis, 2001, como se cita en Echeburúa & de Corral, 2010). En resumen, la adicción a Internet o a las Redes Sociales se evidencia cuando el uso desmedido viene acompañado de una falta de control, surgen síntomas de abstinencia como irritabilidad, depresión o ansiedad ante la imposibilidad momentánea de conectarse, y se genera tolerancia, lo que implica una

necesidad progresiva de pasar más tiempo en línea para lograr satisfacción. Además, se generan consecuencias negativas en la rutina diaria. En estas situaciones, quedar atrapado frente a una pantalla provoca una concentración excesiva de la atención, disminuye el movimiento físico y limita la posibilidad de distribuir el tiempo en distintas actividades y origina una distorsión de la realidad semejante a la experiencia inducida por las drogas (Greenfield, 2009; Griffiths, 2000 como se citó en Echeburúa & de Corral, 2010).

Para Siny y Sucapuca (2023) el excesivo empleo de las Redes Sociales se define como una inversión desmesurada de tiempo y atención en plataformas digitales, lo cual puede entorpecer las responsabilidades cotidianas, las relaciones interpersonales y el bienestar emocional, algunos indicadores de un desproporcionado uso de las Redes Sociales abarcan:

- Dedicar largas horas a explorar contenidos en las Redes Sociales.
- Experimentar una constante necesidad de verificar y actualizar perfiles en las Redes Sociales.
- Sentir ansiedad, mostrar mal humor o frustración al no poder ingresar a las Redes Sociales.
- Descuidar responsabilidades personales o profesionales debido al tiempo dedicado a las Redes Sociales.
- Experimentar dificultades para concentrarse en otras actividades debido a la distracción causada por las Redes Sociales.

Por otro lado, la OMS (2024) señala que, en las últimas décadas, el uso de internet, ordenadores, teléfonos inteligentes y otros dispositivos electrónicos ha crecido de manera impresionante en las últimas décadas. Este incremento se relaciona no solo con beneficios significativos para los individuos y las sociedades,

sino también con casos documentados de uso excesivo que, con frecuencia, conlleva consecuencias negativas para la salud. consecuencias. Los problemas abarcan también diversas dimensiones de la salud, entre ellas la insuficiente actividad física, una alimentación inadecuada, alteraciones de la vista o la audición, trastornos musculoesqueléticos, déficit de sueño y otras afecciones relacionadas, como depresión y enfermedades venosas.

Pellegrino et al. (2022) refiere que el efecto de las Redes Sociales en el bienestar personal genera inquietud a nivel mundial y exige estudios recientes que analicen su influencia en la salud mental. Diversas investigaciones han evidenciado cómo el uso habitual de las Redes Sociales puede conducir a la adicción y afectar negativamente el rendimiento escolar, las relaciones interpersonales y el comportamiento social. El autor también refiere que los adolescentes presentan la tendencia de comparar su apariencia con las imágenes que ven en las Redes Sociales, lo que puede generar baja autoestima si sienten que no se ven tan bien como aquellos a quienes siguen. Las Redes Sociales están asociadas con temores respecto a la imagen corporal negativa. A través de imágenes seleccionadas en línea de sus pares, los adolescentes enfrentan desafíos a su autoestima y están cada vez más aislados de la interacción cara a cara.

Según menciona Araujo (2016) la obsesión por las Redes Sociales se define como un patrón de comportamiento compulsivo y descontrolado en el uso de plataformas de Redes Sociales, aquellas personas que experimentan esta obsesión pueden sentir una necesidad constante de verificar y actualizar sus perfiles, publicar contenido, buscar validación a través de "me gusta" y comentarios, y compararse con otros usuarios, esta obsesión puede interferir con las responsabilidades cotidianas, las relaciones interpersonales y el bienestar emocional de la persona.

La obsesión por las Redes Sociales según Sinty y Sucapuca (2023) puede manifestarse como una forma de evasión, ansiedad, baja autoestima, dificultades de concentración, insomnio y dependencia emocional de la validación externa, es fundamental identificar los signos de obsesión por las Redes Sociales y buscar ayuda profesional si esta conducta impacta negativamente en la calidad de vida y el bienestar emocional.

Sinty y Sucapuca (2023) mencionaron que las señales de falta de control en el uso de las Redes Sociales incluyen la incapacidad para reducir el tiempo dedicado a estas plataformas, el malestar al intentar limitar su uso, el descuido de responsabilidades personales y profesionales debido al tiempo invertido en las Redes Sociales, así como la dependencia emocional de la validación externa mediante interacciones como "me gusta" y comentarios, es crucial reconocer los indicios de falta de control en el uso de las Redes Sociales y buscar estrategias para establecer límites saludables en su utilización, además de considerar la búsqueda de ayuda profesional si esta conducta comienza a impactar negativamente la calidad de vida.

1.1.5.6. Factores asociados a la adicción

Un punto fundamental para analizar es cuánto tiempo están expuestos los usuarios, según Huang et al. (2014), la exhibición en el entorno social tiene un gran impacto en la adopción de conductas riesgosas, como el uso de drogas o la exposición a contenido sexual, lo que impulsa a los adolescentes a involucrarse en estas actividades. Además, los adolescentes prefieren que los adultos cercanos, como sus familiares, se mantengan distancia de sus perfiles en plataformas sociales, ya que no desean que conozcan sus actividades.

Chua, et al. (2018) mencionan que las Redes Sociales actúan como un recurso muy eficaz mediante el cual tanto los perfiles personales como los de empresas u organizaciones tienen la capacidad de impactar de manera significativa en la conducta. Otro factor para tener en cuenta es la imagen corporal, Pilgrim y Bohnet-Joschko (2019) destacan que los creadores de contenido en línea, a través de sus Redes Sociales, establecen un estándar de belleza corporal que se asocia con conceptos de felicidad y atractivo, lo que a su vez fomenta el consumo de los productos que exhiben en sus publicaciones. No obstante, las Redes Sociales también pueden desempeñar un papel importante en la prevención de trastornos alimenticios, obesidad y otros problemas relacionados con la salud mental que afectan, en su mayoría, a adolescentes y jóvenes adultos. En este sentido, Instagram ejerce una influencia directa sobre cómo sus usuarios perciben su imagen corporal, ya que los creadores de contenido suelen publicar recomendaciones sobre alimentación y actividad física para alcanzar una figura delgada. Además, el 88% de las marcas que se promocionan están vinculadas a la dieta y el ejercicio, lo que contribuye a que estos creadores de contenido aumenten su número de seguidores gracias a publicaciones que resultan atractivas para la audiencia. (Pilgrim y Bohnet-Joschko, 2019)

Un siguiente factor de riesgo a considerar es el sexting, este fenómeno es cada vez más prevalente entre los adolescentes, quienes acceden a Internet a edades más tempranas. Según un estudio realizado por Calvete et al. (2018) El intercambio de contenido sexual o íntimo es una práctica bastante extendida entre los adolescentes, especialmente entre los de mayor edad. Este comportamiento puede aumentar el riesgo de sufrir ciberacoso y, en el caso de las chicas, de experimentar violencia por parte de la pareja. Por tanto, es crucial promover un uso

responsable de Internet, ajustado al continuo avance de las Tecnologías de la Información y la Comunicación, incluyendo la correcta administración del intercambio de este tipo de materiales.

1.1.5.7. Consecuencias del uso desproporcionado de redes sociales en la adolescencia

Las Redes Sociales constituyen un medio para responder a las necesidades de los adolescentes, lo que ha provocado un aumento constante en su adicción a las actividades que estos entornos ofrecen. Aunque facilitan el proceso formativo de los adolescentes, influyen negativamente en su actividad física y social, ya que dedican muchas horas a estar sentados, relegando actividades físicas, académicas y sociales para estar conectados en las Redes Sociales (Hernández et al., 2017).

Shannon et al. (2021) refiere que los adolescentes son distintivos como consumidores de Redes Sociales porque son las primeras generaciones criadas en una sociedad digitalizada, los autores evidenciaron pruebas adicionales que vinculan el uso inadecuado de plataformas sociales con efectos adversos para la salud mental, como depresión, ansiedad y estrés, en este grupo demográfico. Así mismo McNamee et al. (2021) estudiaron cómo el uso de Redes Sociales afecta emocionalmente y en el comportamiento de los adolescentes, encontraron que pasar más de 4 horas diarias en Redes Sociales está fuertemente relacionado con problemas emocionales y conductuales, como hiperactividad, baja autoestima, problemas de conducta y falta de atención.

Boer et al. (2020) mencionaron que, en su mayoría, los adolescentes dedican mucho tiempo a las Redes Sociales, lo cual preocupa a muchos debido a su creciente integración en la rutina diaria de los adolescentes, existe inquietud por los efectos negativos que el uso excesivo de estas plataformas pueda tener en la salud mental

de los jóvenes. Paakkari et al. (2021) el empleo de las Redes Sociales es ahora fundamental en la rutina diaria de los jóvenes. Aunque el exceso puede llevar a una adicción grave, incluso un uso moderado puede acarrear efectos negativos para la salud.

1.1.6. Imagen corporal

Por su parte, Oliva-Peña et al. (2016) definieron este concepto como la percepción subjetiva que un individuo posee sobre su aspecto físico, lo que incorpora elementos como el tamaño, la masa muscular, la apariencia y la aprobación de su aspecto. Ahora bien, esta imagen podría influenciarse por distintos aspectos internos (autoestima) y exteriores (publicidad, estética, medios de comunicación y presión social). Por lo tanto, la imagen del cuerpo positiva se caracteriza por la percepción de gracia y complacencia con el aspecto físico propio, sin recibir influjos externos o ideales estéticos canonizados.

De acuerdo con Toselli et al. (2022), este concepto encasilla imaginarios y conductas hacia el cuerpo, lo que incluye emociones, percepciones e ideas. En tal sentido, la etapa de la adolescencia se yergue como un tiempo importante para el desenvolvimiento de la imagen corporal.

Así, entre los doce y dieciocho años, los jóvenes viven cambios en su imagen, recibiendo de forma continua la incidencia de su círculo social, lo que podría generar una preocupación aguada por su aspecto. Esto tiene consecuencias en su calidad de vida y autoestima (Voelker et al., 2015).

1.1.6.1. Teorías de la imagen

Adicionalmente, la imagen corporal hace alusión a la segmentación de los términos y a estimar su semántica de forma general, lo que conduce a la expresión personal del cuerpo y la autopercepción. (Cuervo, 2016).

1.1.6.2. Teoría de la Comparación Social (TCS)

Esta teoría propuesta por Festinger, en 1954, menciona que cada persona pasa por un proceso sistemático de comparación, a través del cual tienden a conservar opiniones y creencias semejantes. Dicho de otro modo, cuando un adolescente o joven se siente identificado con un grupo social, dicho grupo pasa a constituir su realidad social, y comienza a contrastar sus propias creencias con las de ese grupo (Santos, 2022).

La comparación social se define como un aspecto fundamental que las personas emplean para comprenderse, valorarse y buscar su desarrollo personal. En consecuencia, tienden a observar a otros como referencia para formarse una idea sobre su propia imagen, así como sobre aspectos como la salud, las capacidades o la posición social. (Festinger, 1954, como se citó en Santos, 2022).

Santos (2022) menciona que cuando existen diferentes opiniones entre los miembros de un grupo, es común que las personas con ideas discrepantes reciben presiones para que cambien su perspectiva y se alineen con la del grupo, conformándose así con la opinión predominante del colectivo.

Festinger (1954), plantea que cuando una persona enfrenta incertidumbre ante un hecho determinado, tiende a compararse con los demás, buscando alinearse con creencias y opiniones de carácter positivo, con el fin de mantener su estabilidad personal (García del Castillo et al., 2021).

1.1.6.3. Teoría de la Objetivación

De acuerdo con Fredrickson y Roberts (1997), esta teoría aborda las implicaciones de ser mujer en una cultura que se unifica bajo conceptos masculinos, donde el cuerpo femenino es visto como un objeto sexual. Sugiere que las niñas y las mujeres son concebidas como objetos al servicio del placer ajeno, y sus cuerpos

son percibidos principalmente como algo valioso que puede ser utilizado por quienes los observan, convirtiéndose en la forma principal en que se percibe su existencia física (Santos, 2022).

Cabe resaltar que esta teoría expone cómo habitar un entorno sociocultural que tiende a sexualizar y despersonalizar el cuerpo de las mujeres, puede generar vivencias emocionales adversas y representar riesgos para la salud mental de niñas y mujeres, lo que puede desencadenar síntomas depresivos y trastornos alimentarios (Fredrickson y Roberts, 1997, como se citó en Santos, 2022).

Fredrickson y Roberts (1997) destacaron la relevancia de las experiencias de socialización de género, especialmente aquellas que colocan a las mujeres en una posición en la que son juzgadas exclusivamente por su apariencia física. El núcleo de esta teoría radica en la constante cosificación sexual femenina presente en la sociedad y en cómo esta impacta su salud física, emocional y social. (Sáez et al., 2012).

1.1.6.4. Factores relacionados con la imagen corporal

Tort-Nasarree et al., (2023) Debido a la falta de estudios sobre la imagen corporal positiva y la necesidad de entender mejor cómo interactúan diversos factores de riesgo y protectores relacionados con este concepto durante la adolescencia.

Toselli et al. (2022) refiere que, en la sociedad actual, se tiende a idealizar un cuerpo perfecto especialmente entre los adolescentes, esto puede llevar a una insatisfacción de la imagen corporal si no se alcanza dicho ideal, a menudo provocando efectos negativos en la salud y el comportamiento del adolescente.

1.1.6.4.1. Factores protectores

Por otro lado, Gualdi-Russo et al. (2022) expusieron la salud mental cumple un rol capital en la adolescencia, así como el continuo ejercicio físico, debido a las implicaciones positivas que esto supone a la salud.

De esta manera, se incrementa la autoestima e incentiva un enfoque saludable del cuerpo. Mientras más se practiquen rutinas sanas, menos los jóvenes se preocuparán por su aspecto físico. En ese sentido, la práctica física se considera un instrumento crucial para interpelar problemáticas vinculadas con la imagen corporal y optimizar la satisfacción personal.

De conformidad con Tort-Nasarre et al. (2021) la percepción de este concepto engloba un conjunto de significados, por lo que es un error considerar que siempre alude a la insatisfacción. En efecto, esta autoimagen se desenvuelve de modo complejo, incidida por los medios masivos, el respaldo de los núcleos familiares, pares y el medio educativo.

En suma, Tort-Nasarree al. (2023) expusieron que los padres y docentes se consideran elementos defensores que inciden en la forma en que los jóvenes se aprecian a sí mismos. Por ende, conversar en torno a estos tópicos represente un aporte a la confianza del individuo, dado que permite entablar redes de apoyo. Por lo tanto, toda vez que los tutores y maestros entienden las singularidades de esta fase y proceden acorde, pueden marcar la diferencia en el desarrollo de sus hijos y estudiantes.

De tal modo, los valores familiares cumplen un rol capital en este escenario, debido a que una porción considerable de padres conserva un diálogo abierto y armonioso con los primogénitos, brindando así un espacio confiable y límites cada

vez que sea idóneo. Los adolescentes valoran estos mensajes como guías que los ayudan en su desarrollo personal.

1.1.6.4.2. Factores riesgo

Mahon y Hevey (2021). Aunque los expertos todavía discuten el nivel de influencia de las Redes Sociales en la percepción de la imagen corporal, el aumento del uso de estas plataformas, especialmente en actividades relacionadas con la apariencia, podría ser un factor de riesgo para la insatisfacción corporal entre los adolescentes. Según los autores, algunos adolescentes, en particular las mujeres, han señalado que las Redes Sociales les hacen sentirse insatisfechas con sus cuerpos. Los adolescentes parecen utilizar diferentes estrategias para enfrentar los desafíos específicos de género que encuentran en línea. Los varones tienden a mostrar más autonomía y a emplear estrategias de afrontamiento activas, en contraste con las mujeres, que son menos optimistas sobre su capacidad para controlar los efectos de las Redes Sociales y tienen dificultades para interpretar de manera positiva y auto protectora la información relacionada con el cuerpo. Las investigaciones futuras deberían explorar estas diferencias de género en muestras más amplias y en diversos contextos.

1.1.6.5. Imagen corporal en la adolescencia

Según Ramos et al. (2019), la imagen corporal hace referencia a la compleja experiencia psicológica relacionada con el cuerpo, que engloba las percepciones personales y las respuestas hacia el propio cuerpo, que abarcan ideas, convicciones, emociones y conductas relacionadas.

Durante la adolescencia, la percepción de la imagen corporal según Oliva-Peña et al. (2016) puede experimentar cambios notables debido al crecimiento físico, las alteraciones hormonales y el desarrollo de características sexuales secundarias,

esta percepción puede verse influenciada por diversos factores como la autoestima, la presión social, los estándares de belleza y las comparaciones con los demás, algunos adolescentes pueden experimentar una percepción desfavorable de su imagen corporal, lo que puede desencadenar sentimientos de insatisfacción, vergüenza o ansiedad en relación con su apariencia física.

De conformidad con estos estudiosos, resulta necesario considerar que el modo en que se concibe la imagen corporal en la fase de la adolescencia varía entre un individuo y otro; asimismo, una imagen positiva es elemental para la calidad de la salud psicológica y emocional. Paralelamente, el medio y los adultos cumplen un rol decisivo al incentivar una visión sana del cuerpo durante esta etapa. Es crucial estar atentos a los signos de insatisfacción de la imagen corporal y no dudar en buscar ayuda profesional si lo consideramos necesario.

La percepción de la imagen corporal según Oliva-Peña et al. (2016) hace referencia a cómo una persona interpreta, valora y experimenta emocionalmente su propio cuerpo, siendo esta percepción susceptible a la influencia de múltiples factores como la autoestima, experiencias previas, presiones sociales, estándares de belleza, publicidad y medios de comunicación, una percepción positiva de la imagen corporal se caracteriza por sentirse cómodo y satisfecho con el propio cuerpo, sin importar las presiones externas o los estándares de belleza predominantes, por el contrario, una visión negativa de la imagen corporal puede generar sentimientos de insatisfacción, vergüenza o ansiedad sobre el aspecto físico, la percepción de la imagen corporal puede ejercer influencia en la salud mental, el bienestar emocional y el comportamiento de un individuo.

Para Smolak (2004) se ha dado un aumento significativo de estudios sobre la percepción del cuerpo en niños y adolescente, este incremento se debe tanto a la

preocupación por los efectos de una baja insatisfacción corporal en los jóvenes como a la creencia de que la insatisfacción corporal en la infancia y adolescencia puede predisponer al desarrollo de trastornos relacionados con la alimentación y la imagen corporal, así como a la depresión en la edad adulta.

Thompson & Tantleff (1999, como se cita en Vannucci & Ohannessian, 2018) mencionan que la satisfacción con la imagen corporal se refiere a las percepciones que tienen las personas sobre su aspecto físico y a los pensamientos y sentimientos que estas percepciones generan.

1.1.6.6. Insatisfacción de imagen corporal

Según Oliva-Peña et al. (2016), alude a una percepción alterada o poco realista del propio cuerpo, este fenómeno puede presentarse de diversas formas, como una percepción de uno mismo como más grande o pequeño de lo que realmente es, una exageración de ciertas características físicas o una incomodidad con la apariencia a pesar de que otros no perciben esas mismas imperfecciones

Los autores también mencionan que, la falta de conformidad con la propia imagen corporal puede vincularse con alteraciones alimentarias como la bulimia nerviosa, anorexia nerviosa, y la vigorexia., así como con problemas de autoestima, ansiedad y depresión, esta percepción alterada del cuerpo podría generar un efecto considerable en el equilibrio psicológico y estabilidad emocional de un individuo, y puede perjudicar su estilo de vida y su relación con su cuerpo, siendo fundamental detectar los indicios de insatisfacción de la imagen corporal y buscar ayuda profesional si esta percepción comienza a impactar negativamente la vida cotidiana.

Jung y Jun (2022) también destacan que la insatisfacción con la imagen corporal en los adolescentes surge de la discrepancia entre cómo perciben su cuerpo y cómo es en realidad. En la etapa en cuestión, la consolidación de una imagen del

cuerpo negativa se torna en un componente que nutre la falta de satisfacción. En tal sentido, estos autores afirman que dicho malestar supone un desafío notable tanto para el bienestar físico como emocional de los adolescentes.

1.1.6.7. Satisfacción de la imagen corporal

Por otro lado, y como se mencionó, se trata de una etapa de transformaciones importantes; no obstante, una gran parte de los jóvenes puede acoplarse de forma significativa a los cambios que generan inquietud, miedo o incertidumbre, permitiendo una edificación de la identidad mental en consonancia con las dinámicas sociales del entorno (Salazar, 2008).

En consecuencia, el agrado sobre la imagen corporal propia alude al nivel de aprobación que un individuo percibe al valorar su aspecto (Benton & Karazsia, 2015). Asimismo, la insatisfacción con la imagen corporal puede ser un indicador de comportamientos poco saludables (Tort-Nasarreet al., 2021).

Según Salazar (2008), las personas son conscientes de cómo los demás los ven, pero lo realmente relevante no es esa percepción externa, sino lo que implica la autopercepción de la imagen corporal, como las actitudes y comportamientos, ya sean negativos o positivos, derivados de su apariencia física.

La forma en que una persona se siente con respecto a su propia imagen física tiene un impacto profundo en sus pensamientos, emociones y acciones. Además, influye en cómo se relaciona con su entorno social, lo que puede afectar las reacciones que recibe de los demás. Cuando una persona no logra aceptarse a sí misma ni a su propio cuerpo, puede desarrollar la percepción de que también será rechazada por los demás. Este tipo de pensamiento puede generar una sensación de incomodidad y desajuste social, lo que, a su vez, puede llevar al aislamiento. (Latorre et. Al., 2017; Manzaneque, 2013; Raich, 2004).

1.1.6.8. Dimensiones del cuestionario de evaluación de insatisfacción de la imagen corporal

1.1.6.8.1. Cognitivo emocional

Según menciona Baile, (2003) se enfoca en la evaluación de los pensamientos, creencias y emociones asociados con la percepción del propio cuerpo, esta dimensión abarca la evaluación de pensamientos automáticos negativos sobre la apariencia física, creencias distorsionadas acerca del peso y la forma corporal, así como las emociones vinculadas con la insatisfacción respecto a la imagen corporal, tales como la vergüenza, la ansiedad o la tristeza.

El autor también menciona que, el aspecto cognitivo emocional del cuestionario puede incluir preguntas diseñadas para evaluar la presencia de pensamientos negativos automáticos acerca del cuerpo, la frecuencia y la intensidad de las emociones asociadas con la insatisfacción corporal, así como las creencias y percepciones distorsionadas sobre el propio cuerpo, estos elementos cognitivos y emocionales son cruciales para comprender la vivencia personal asociada a la insatisfacción con la imagen corporal y puede proponer información que resulte importante para el análisis y tratamiento de las dudas.

1.1.6.8.2. Perceptivo

Adicionalmente, Fernández-Bustos et al. (2015) plantearon que lo anterior se relaciona con la valoración sobre noción sensorial y la exégesis subjetiva del aspecto físico. Ahora bien, tal enfoque incorpora la valoración en torno a la forma de percibirse de forma visual y táctil, lo que se adiciona con la comprensión personal de las particularidades morfológicas. Cabe señalar que el elemento perceptivo del cuestionar podría tener en cuenta interrogantes diseñados para examinar la percepción sensorial de la apariencia, la atención a detalles singulares y la exégesis

subjetiva del aspecto corporal en función de los lineamientos de estética o las expectativas propias. En consecuencia, tales aspectos se consideran cruciales para comprender cómo un individuo concibe su apariencia, lo que brinda datos valiosos en torno a la vivencia subjetiva de la falta de satisfacción.

1.1.6.8.3. Comportamental

Al respecto, Requena et al. (2015) abordaron la valoración de conductas observables y las vinculadas con la concepción que se tiene del cuerpo propio. Para ello, esta perspectiva tiene en cuenta la valoración de comportamientos particulares asociados con el aspecto, como la renuencia a estar en escenarios sociales, escoger una vestimenta que cubra algunas partes de su imagen corporal, establecer comparaciones con otros individuos o adquirir conductas compensatorias, como adoptar una nutrición con dietas radicales o ejercitarse en exceso.

Aunado a esto, estos investigadores subrayaron que el elemento conductual del cuestionario incluye también interrogantes elaborados para valorar patrones conductuales que son posibles de observar y que se vinculan con la falta de satisfacción física. De tal modo, tales aspectos se constituyen capitales para comprender cómo se expresa la insatisfacción con la imagen corporal en la cotidianidad de un individuo, lo cual proporciona información vital para la valoración y el tratamiento de preocupaciones.

1.2. Antecedentes

1.2.1. Nacional

Por otro lado, Ecurra (2022) tuvo como objetivo examinar cómo los adolescentes conciben su aspecto físico y su afición a las Redes Sociales. Para ello, se empleó un método cuantitativo con un diseño transversal de tipo correlacional, pero sin acudir a procesos experimentales. Esta investigación se aplicó en alumnos

de secundaria de la IEP Pedro Gálvez Egúsqiza, quienes participaron en el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales y el Cuestionario de Insatisfacción con la Imagen Corporal. La muestra se conformó por 151 estudiantes y los hallazgos destacaron que existe una correspondencia notable entre la adicción a las Redes Sociales y la insatisfacción a la imagen corporal en los jóvenes. En consecuencia, esto expone que el consumo elevado de tales plataformas podría perjudicar el autocontrol e incentivar pensamientos negativos alrededor del cuerpo propio.

Adicionalmente, Ayaque y Rodríguez (2024) investigó de qué manera el empleo incorrecto de las plataformas sociales se vincula con la insatisfacción que se hay sobre la imagen corporal en la población adolescente. Por tal motivo, se utilizó un método cuantitativo mediante un estudio de tipo descriptivo-correlacional, pero sin emplear un diseño experimental. El estudio se llevó a cabo en una institución educativa pública y otra privada en la ciudad de Arequipa. Para recolectar datos, se emplearon dos herramientas de evaluación: la Escala de Riesgo de Adicción a Redes Sociales e Internet para Adolescentes (ERA-RSI) y el Cuestionario de Forma Corporal (BSQ), que fueron aplicados a un grupo de 70 adolescentes, y se llegó a la conclusión que existe una correlación positiva significativa entre ambas variables y de mayor incidencia en mujeres, sugiriendo que a medida que se incrementa el uso excesivo y problemático de las Redes Sociales, también crece el grado de insatisfacción con la imagen corporal entre los adolescentes.

El objetivo de este artículo teórico fue explorar la conexión entre el uso de Redes Sociales y el desarrollo de la anorexia nerviosa en adolescentes de 10 a 19 años, utilizando un enfoque que combina perspectivas sistémicas y cognitivo-conductuales. Se discutió la noción de Anorexia Nerviosa (AN), que se clasifica dentro de los trastornos de la conducta alimentaria (TCA), y se examinaron las

plataformas de Redes Sociales más populares entre este grupo de edad. El estudio concluyó que el uso de Redes Sociales guarda una relación importante con el desarrollo de la AN. Los cambios corporales propios de la adolescencia, junto con la búsqueda de aceptación social, colocan a los adolescentes en una situación vulnerable. Aunque estas plataformas pueden ofrecer un espacio para recibir aprobación positiva, también pueden convertirse en un factor de riesgo que contribuya al surgimiento de trastornos alimentarios, especialmente la anorexia. (Lucciarini et al., 2021)

Para Tineo y Stefany (2022), el objetivo de este estudio fue recopilar y analizar la información disponible hasta la fecha. Este estudio documental se enfoca en cómo las Redes Sociales influyen en la percepción de la imagen corporal en los adolescentes. Para ello, se realizó una revisión bibliográfica en diferentes bases de datos, como SciELO, Pubmed y Redalyc. También se incluyeron tesis aprobadas de licenciatura, maestría y doctorado relacionadas con el uso de Redes Sociales y la imagen corporal, según el Registro Nacional de Trabajos de Investigación (RENATI). Los estudios revisados revelaron que los estándares de belleza, que antes se difundían ampliamente a través de medios como la televisión, carteles y anuncios publicitarios, ahora, gracias a la globalización, están fuertemente influenciados por las Redes Sociales, donde predominan valores estéticos y la búsqueda de gratificación inmediata.

La investigación titulada “Uso de las redes sociales y la insatisfacción de la imagen corporal en estudiantes de una Universidad Pública de Arequipa, 2024” tenía como objetivo explorar la relación entre el uso de Redes Sociales y la insatisfacción con la imagen corporal entre los estudiantes de educación superior. Este estudio fue de tipo básico, con un enfoque cuantitativo y un diseño

correlacional transversal. Se contó con la participación de 220 estudiantes de primer año, quienes completaron cuestionarios sobre su uso de Redes Sociales y cómo perciben su propia imagen corporal.

Los resultados evidenciaron que la mayoría de las mujeres presenta un uso medio o alto de Redes Sociales, mientras que en los hombres predominó el uso medio. En cuanto a la imagen corporal, se observó mayor insatisfacción en mujeres, con niveles más marcados y severos que en los varones. Se concluyó que existe una correlación positiva moderada entre el uso de Redes Sociales y la insatisfacción corporal ($r = 0,488$; $p < 0,001$), lo cual sugiere que un mayor uso de estas plataformas se asocia con una percepción más negativa del propio cuerpo. (Álvarez, 2024)

Según Valdez (2021), la investigación tuvo como objetivo evidenciar la relación entre la adicción a las Redes Sociales y la autoestima en adolescentes de una institución educativa ubicada en Magdalena del Mar. Se realizó una investigación descriptiva-correlacional sin un enfoque experimental. Para la recopilación de información, se empleó la prueba de Autoestima para Escolares, creado por Ruiz Alva, y el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS), desarrollado por Salas y Ecurra. Estos instrumentos se aplicaron a estudiantes de ambos sexos, con edades entre 15 y 17 años. Los hallazgos revelaron que la adicción a las Redes Sociales tiene una relación negativa con la autoestima. En la muestra, el 67.3% de los participantes mostró un nivel moderado de dependencia, mientras que el 77% presentó una autoestima baja. Además, se encontraron diferencias en las dimensiones de la autoestima según la edad de los estudiantes.

Jiménez y Ramírez (2021) describen el estudio sobre la influencia de las Redes Sociales en adolescentes del Asentamiento Humano Juan Velasco III Etapa, Chancay, 2021, se realizó mediante una investigación básica con enfoque

cuantitativo, de nivel descriptivo y diseño no experimental de corte transversal. Se aplicó un cuestionario de 29 ítems en escala Likert de cinco niveles a 68 adolescentes, evaluando las dimensiones de Intereses Comunes, Repercusiones, Espacio Físico y Uso Frecuente. Se concluyó que el impacto de las Redes Sociales en estos adolescentes se encuentra mayormente en un nivel medio (68 %), seguido por un 30 % en nivel alto y solo un 2 % en nivel bajo, lo cual se atribuye a que la mayoría de los jóvenes encuestados poseen un conocimiento moderado y no indiferente acerca de las Redes Sociales.

Muñoz (2023) El estudio tiene como objetivo analizar la percepción de la imagen corporal en estudiantes de quinto año de secundaria de la Institución Educativa Jorge Basadre Grohmann, Callao, en noviembre de 2022. Es un estudio de enfoque cuantitativo, con un diseño descriptivo y transversal, realizado con una muestra censal de 60 participantes. Los hallazgos muestran que el 70% de los adolescentes tiene entre 16 y 17 años, el 52% son mujeres y el 37% pertenece a la sección B. En cuanto a la percepción de la imagen corporal, el 77% manifiesta satisfacción, mientras que el 23% expresa insatisfacción. En cuanto a la dimensión que mide la insatisfacción con la imagen corporal, el 68% se siente satisfecho con su apariencia, mientras que el 32% experimenta insatisfacción. Respecto a la preocupación por el peso, el 53% muestra insatisfacción y el 47% se siente satisfecho.

1.2.2. Internacional

Esta investigación estuvo dirigida a realizar una revisión sistemática de la bibliografía con respecto a la influencia de las Redes Sociales sobre la percepción de la imagen corporal y su vínculo con trastornos alimentarios en estudiantes universitarios de Latinoamérica. Se llevó a cabo una revisión de 20 artículos que se

han publicado en revistas de corte científico, realizando así un análisis de la metodología, resultado y conclusiones. De esta manera se determinó que el uso de Redes Sociales puede tener un efecto perjudicial sobre la percepción de la imagen corporal y el surgimiento de trastornos alimentarios en los jóvenes. Asimismo, se identificó que las mujeres son el grupo más vulnerable frente a esta problemática (Mallo, 2023).

Camacho-Vidal, et al. (2023) en su estudio analizan la influencia del uso de Instagram sobre la autoimagen corporal en caso de adolescentes. Se hizo uso de un diseño transversal, optando por una muestra de 95 adolescentes, teniendo en cuenta 3 objetivos fundamentales: elaborar una descripción de conductas relacionadas a la autoimagen física de los adolescentes, analizar la influencia de la edad y el sexo en la autoimagen corporal de adolescentes y fijar la conexión entre el uso problemático de las Redes Sociales y la percepción de la autoimagen corporal. Los hallazgos evidenciaron que las Redes Sociales influyen en cómo los individuos perciben su cuerpo, y esta influencia está relacionada con la cantidad de horas que dedican diariamente a estas plataformas.

Teniendo en cuenta el crecimiento en el uso de Redes Sociales y la susceptibilidad propia de la adolescencia y juventud, esta revisión sistemática tuvo como objetivo analizar la relación entre el consumo de Redes Sociales y la percepción corporal en este segmento poblacional. Se realizó mediante la evaluación y consolidación de siete estudios de naturaleza cualitativa. Los resultados revelaron que existe una conexión entre el uso de Redes Sociales y la percepción del cuerpo, lo cual se refleja en una falta de satisfacción entre los jóvenes, especialmente en mujeres, con respecto a su imagen corporal. Los hallazgos indicaron una asociación entre el empleo de Redes Sociales y la percepción del cuerpo, lo que se traduce en

una insatisfacción entre los jóvenes, particularmente en mujeres, en relación con su imagen corporal. (García, 2022)

El propósito de esta investigación se centró en examinar los elementos vinculados con la insatisfacción corporal en jóvenes adolescentes. Se trató de una investigación de corte transversal realizada con estudiantes de dos instituciones públicas y cuatro privadas ubicadas en la región metropolitana de Río de Janeiro. La insatisfacción corporal fue medida mediante la Escala de Silueta Corporal, a partir de la diferencia entre la silueta percibida y la silueta idealizada por los participantes. Para evaluar las asociaciones, se empleó un modelo jerárquico de regresión logística multinomial, estimando razones de probabilidad (OR) e intervalos de confianza del 95% (IC 95%). La muestra estuvo conformada por 1.019 adolescentes entre 13 y 19 años, de los cuales el 75% manifestó algún grado de insatisfacción corporal; el 41,4% expresó el deseo de tener una silueta más delgada, mientras que el 33,7% prefería una silueta más robusta. La preferencia por una figura más delgada fue más prevalente entre las mujeres, adolescentes con exceso de peso, aquellos con hábitos alimentarios poco saludables y quienes presentaban mayor circunferencia abdominal. Asimismo, la experiencia de haber sido objeto de burlas por la forma del cuerpo se asoció tanto con el deseo de una silueta más delgada como con el de una más robusta. Los resultados ponen de manifiesto la importancia de aplicar estrategias que promuevan una percepción corporal más positiva, en especial entre las adolescentes y jóvenes con sobrepeso, fomentando una alimentación adecuada y reduciendo la exposición a situaciones de burla, con el fin de favorecer la aceptación de la diversidad corporal y el bienestar emocional. (Carvalho, G. et al., 2020)

Se ha manifestado una inquietud generalizada en torno a la representación irreal de la imagen corporal y el contenido que promueve los trastornos alimentarios en adolescentes en las plataformas de Redes Sociales. Numerosos estudios de investigación han examinado el impacto de las Redes Sociales en la imagen corporal, así como la vulnerabilidad social en los resultados negativos para la salud mental. A pesar de esto, pocos estudios previos han examinado el impacto de las Redes Sociales en la imagen corporal específicamente en comunidades vulnerables, desatendidas o predominantemente minoritarias. Este estudio examina el impacto de las Redes Sociales en los problemas de imagen corporal (BII) en adolescentes pertenecientes a un sistema escolar público, en el que más de la mitad de los estudiantes provienen de hogares en condición de pobreza. A finales de 2019, los líderes estudiantiles de secundaria en el noroeste de Luisiana desarrollaron una encuesta junto con Step Forward, una iniciativa de impacto colectivo. Questions investigó el uso de las Redes Sociales en adolescentes y la salud mental en la parroquia de Caddo, específicamente BII. Los maestros dentro del sistema escolar público de la parroquia de Caddo administraron la encuesta. De los 11,248 estudiantes de secundaria en el sistema escolar, casi el 50% se muestrearon para un tamaño de muestra de 5,070. Las hipótesis incluyeron: (1) las mujeres eran más propensas a usar SM que los hombres, (2) el aumento del tiempo dedicado a SM se correlaciona con que las mujeres informaran BII, y los hombres permanecieron en gran medida inafectados, y (3) las plataformas de Redes Sociales altamente visuales (HVSM) se asociaron con mayores informes de BII que las plataformas que no son HVSM. Los resultados mostraron que las mujeres eran más propensas a usar SM ($p < 0,001$) e informar BII ($p < 0,001$) en comparación con los hombres, mientras que ambos sexos informaron BII con el aumento del tiempo dedicado a SM ($p < 0,001$).

Una diversidad de plataformas se asoció con un aumento de BII entre los usuarios de SM en comparación con los no usuarios ($p < 0,001$): Pinterest, Reddit, Snapchat, TikTok, Twitter y YouTube. Esta conclusión se ve atenuada por la omisión de la raza como variable en el diseño del estudio, el uso de autoinforme y el uso de un instrumento no validado. Estos hallazgos sugieren que la asociación perjudicial entre el uso de SM y BII puede trascender la cultura y el estatus socioeconómico y tener un efecto ampliamente perjudicial sobre el bienestar mental de los adolescentes (Sagrera et al., 2022).

1.3. Planteamiento del problema

La adolescencia es una etapa de transición entre la niñez y la adultez, considerada un periodo fundamental del desarrollo humano que se extiende aproximadamente desde los 10 a los 19 años. Es en esta etapa donde se establecen fundamentos importantes para mantener una buena salud. Los adolescentes atraviesan un acelerado desarrollo físico, mental y emocional, lo cual impacta en su percepción, razonamiento, elecciones y relaciones con su mundo circundante (OMS, 2024).

En esta etapa los adolescentes suelen recurrir al uso de las diferentes plataformas digitales para su entretenimiento, sin embargo, un inadecuado manejo de estas puede implicar consecuencias negativas, cuando hablamos de las Redes Sociales es inevitable no considerar a las personas que caen en una adicción, como describe Arén (2021), una persona con adicción a las Redes Sociales es aquella que busca estar siempre conectado a las redes, sintiéndose incómodo en lugares donde no hay acceso a Wifi. Además, suele entrar en Internet tan pronto como se levanta y es lo último que hace antes de irse a dormir. Este hábito altera su rutina diaria, reduciendo el tiempo dedicado a actividades básicas como comer, dormir, cumplir

con responsabilidades o interactuar con la familia, ya que prefiere pasar tiempo en las Redes Sociales.

Así mismo, Abaujade et al. (2020), mencionan que utilizar las Redes Sociales como Instagram, Facebook, Twitter y YouTube es una práctica moderna y aún está en proceso de estudio para comprender completamente sus repercusiones en diversas comunidades. El incremento del tiempo invertido en estas redes se asocia con sentimientos de aislamiento en la vida real, lo cual puede tener un impacto en el desarrollo de problemas de salud mental.

El adolescente se encuentra vulnerable por la serie de cambios que está atravesando. La noción de imagen corporal, como la describe Grogan, aborda cómo una persona interpreta, reflexiona y experimenta emociones relacionadas con su propio cuerpo. Por ende, cuando esta imagen se ve afectada de manera negativa, podría deberse a una disrupción en la forma en que la mente procesa y percibe la información relacionada con el cuerpo (Grogan 1999, citado en Mahon y Hevey, 2021).

En la institución educativa en la que se realizará la investigación se ha observado la existencia de un uso indiscriminado de Redes Sociales, así como también problemas como bajo rendimiento académico, depresión, ansiedad, cutting, acoso escolar y problemas alimenticios. Según Castaño (2021), la adolescencia representa el período más delicado en términos de cambios en la percepción del cuerpo y es cuando hay mayor probabilidad de desarrollar trastornos alimentarios. La distorsión y la insatisfacción con la imagen corporal, combinados con conductas extremas para perder peso, se consideran elementos de riesgo para la aparición de estos trastornos.

La presente investigación brindará a la institución educativa la información recabada para poder tomar acción frente a los problemas detectados, de tal manera que se sugiere establecer planes preventivos promocionales donde se busque trabajar la salud mental de los adolescentes mediante talleres donde puedan participar los padres de familia y los alumnos. Así mismo brindar un aporte a la posible detección de la sintomatología relacionada a la adicción a las Redes Sociales y posibles alteraciones en la percepción de la imagen corporal del adolescente que podría desencadenar patologías clínicas.

Por otro lado, la relevancia científica del tema guarda relación para poder identificar e informar acerca de la influencia que puede tener el uso excesivo Redes Sociales en la imagen corporal del adolescente, de tal forma se busca contribuir con evidencia científica para tener un antecedente y así prevenir complicaciones que afecten la salud mental de los adolescentes. Cabe destacar que según el INEI (2022), durante el primer trimestre del año 2022, se evidenció que el 72,4 % de los niños, niñas y adolescentes entre 6 y 17 años hicieron uso de Internet, lo que refleja un aumento de 6,3 puntos porcentuales respecto al mismo periodo del año anterior.

La motivación para abordar este tema de investigación es poder tener un precedente de estudio y poder contribuir con información precisa sobre problemas a los que los estudiantes se pueden ver expuestos con frecuencia, por otro lado, la obtención del título profesional en psicología es una de las razones fundamentales por las que se viene realizando este proyecto. Con todo lo mencionado previamente se plantea la pregunta central del estudio que se expone a continuación.

¿Cuál será la relación entre Redes Sociales e insatisfacción de la imagen corporal en adolescentes de una Institución Educativa de Lima?

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo general

Determinar la relación entre el uso de Redes Sociales e insatisfacción de la imagen corporal en adolescentes de una Institución Educativa de Lima.

1.4.2. Objetivos específicos

- Determinar los niveles de uso de Redes Sociales en adolescentes de una Institución Educativa de Lima.
- Identificar los niveles de insatisfacción de la imagen corporal en adolescentes de una Institución Educativa de Lima.
- Comparar la insatisfacción de imagen corporal según el sexo en los adolescentes de una Institución Educativa de Lima.
- Comparar el uso de Redes Sociales según el sexo en los adolescentes de una Institución Educativa de Lima.
- Establecer la relación entre las dimensiones de Insatisfacción de la imagen corporal en relación con el total del Uso de Redes Sociales.
- Establecer la relación entre las dimensiones del Uso de Redes Sociales y el total del Insatisfacción de la imagen corporal.

1.5. Hipótesis

1.5.1. Hipótesis general

Existe una relación directa entre el uso de Redes Sociales y la insatisfacción de la imagen corporal en adolescentes de una Institución Educativa de Lima.

1.5.2. Hipótesis específicas

- Existen diferencias significativas en la insatisfacción de imagen corporal según el sexo en los adolescentes de una Institución Educativa de Lima.

- Existen diferencias significativas en el uso de Redes Sociales según el sexo en los adolescentes de una Institución Educativa de Lima.
- Existe relación entre las dimensiones de Insatisfacción de la imagen corporal en relación con el total del Uso de Redes Sociales.
- Existe relación entre las dimensiones del Uso de Redes Sociales y el total de Insatisfacción de la imagen corporal.

1.6. Definiciones operacionales de términos

1.6.1. Uso de Redes Sociales

1.6.1.1. Definición conceptual. El empleo de *Redes Sociales* suele iniciarse como una conducta repetitiva que produce satisfacción inmediata; sin embargo, al convertirse en hábito, puede provocar una sensación de necesidad constante. Los problemas derivados de su uso continuo no están ligados directamente a la tecnología, sino a la forma en que es empleada. (Ochoa et al., 2007).

1.6.1.2. Definición operacional. El Cuestionario ARS evalúa el nivel de adicción a Redes Sociales a través de 24 ítems tipo Likert, midiendo dimensiones como uso compulsivo, interferencia en la vida diaria y síntomas de abstinencia.

Tabla 1

Operacionalización de la Uso de Redes Sociales

Dimensiones	Indicadores	ítems
Obsesión por las Redes Sociales	Presencia de pensamientos no deseados y una necesidad persistente de mantenerse conectado. Inquietud o ansiedad al no poder acceder a las Redes Sociales	2, 3, 5, 6, 7,13, 15, 19, 22, 23

Uso excesivo por las Redes Sociales	Problemas para controlar el tiempo dedicado al uso. Impacto negativo en el desarrollo de actividades académicas o personales	4, 11, 12, 14, 20, 24
Falta de Control de las Redes Sociales	Uso desproporcionado de Redes Sociales que ha llevado a una disminución de las interacciones sociales habituales, junto con intentos infructuosos por limitar su uso.	1, 8, 9, 10, 16,17,18, 21

1.6.2. Insatisfacción de la imagen corporal

1.6.2.1. Definición conceptual. El BSQ evalúa cual es el nivel de preocupación por la imagen corporal, considerando emociones como la insatisfacción, el malestar con la imagen corporal y la angustia relacionada con la imagen física (Cooper, 1987).

1.6.2.2. Definición operacional. El BSQ es un cuestionario de autoinforme compuesto por 34 ítems tipo Likert, que permite medir la frecuencia con la que una persona experimenta preocupación, malestar o insatisfacción respecto a su figura corporal.

Tabla 2

Operacionalización de la Insatisfacción de la Imagen Corporal

Dimensiones	Indicadores	ítems
Insatisfacción Corporal	El contenido de los reactivos hace referencia hacia un sentimiento de malestar por el cuerpo, figura, ropa, comida, entre otros.	7,9,10,12,13,14,15,17,18,19,20,23,25,29 y 31.

Malestar con la imagen corporal	Relacionados con la inquietud y el descontento que experimentan las personas respecto a ciertos aspectos de su apariencia física, como la piel y el estómago; es decir, por el cuerpo en general.	1, 2, 4, 5, 6, 21, 22, 24, 28 y 34.
Devaluación de la figura	Se refieren a comportamientos perjudiciales para la salud que generan insatisfacción o malestar por el propio cuerpo.	3, 8, 11, 16, 26, 27, 30, 32 y 33.

1.7. Importancia y limitaciones

1.7.1. Importancia

La relevancia del estudio gira en torno a poder identificar el vínculo existente entre las Redes Sociales y la insatisfacción de la imagen corporal en los adolescentes, ya que las plataformas digitales son un medio de exposición masiva y se encuentra al alcance de todos lo que podría generar un impacto en cómo los adolescentes conciben sus cuerpos lo que afectaría al mismo tiempo su bienestar psicológico. Comprender esta dinámica es fundamental para abordar los problemas de salud mental y promover una cultura digital más saludable y positiva.

1.7.2. Limitaciones

Se identificaron diversas limitaciones que afectaron el proceso el proceso de investigación. Uno de los principales inconvenientes fue la escasez de antecedentes específicos en adolescentes peruanos, lo que dificultó la comparación de resultados dentro del mismo contexto sociocultural. Además, acceder a las instituciones educativas fue un verdadero reto, ya que algunas impusieron restricciones o simplemente se negaron a participar en el estudio.

También, llevar a cabo las pruebas en una población tan amplia requirió una logística bastante complicada en términos de tiempo, recursos y coordinación con

las escuelas, lo que hizo que la recolección de datos fuera aún más difícil. Otro obstáculo fue la interacción con los adolescentes, ya que algunos mostraron poco interés o no estaban muy dispuestos a responder los cuestionarios.

Además, se notó una actitud negativa por parte de algunos docentes, quienes complicaron la comunicación y, en ciertos casos, incluso negaron el acceso a sus aulas para realizar las pruebas.



CAPÍTULO II: MÉTODO

2.1. Tipo y diseño de investigación

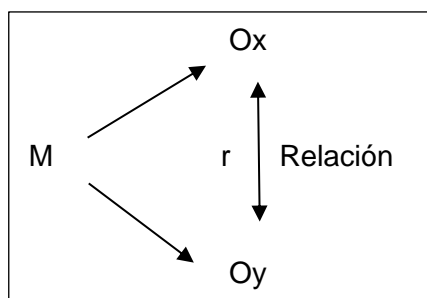
2.1.1. Tipo de Investigación

Este estudio cuenta con un enfoque cuantitativo, dado que se basa en la recolección de datos que se pueden contar y en el análisis estadístico para verificar la hipótesis y así identificar patrones de comportamiento (Hernández et al., 2014). Es de tipo básica, porque su objetivo no es ofrecer una solución inmediata, sino contribuir al desarrollo teórico del conocimiento (Hernández et al., 2014).

2.1.2. Diseño de Investigación

El estudio se caracteriza por ser de diseño no experimental y de corte transversal, lo que significa que no se manipulan las variables. Los participantes son observados en su entorno natural, y los datos se recogen en un solo momento, lo que permite tener una visión puntual de lo que está sucediendo en ese instante. (Arias, 2021). Además, presenta un alcance correlacional, al centrarse en identificar y cuantificar la relación entre variables, así como en establecer asociaciones y realizar predicciones basadas en los vínculos encontrados (Arias, 2021).

Hernández et. al. (2014), señalan que los diseños descriptivo-correlacionales tienen como objetivo principal identificar cómo se manifiesta una variable a partir del comportamiento de otra con la que guarda relación, es así como expone el siguiente esquema:



Donde:

M: Muestra de 323 estudiantes de secundaria de una institución educativa de Lima

Ox: Variable de uso de Redes Sociales.

Oy: Variable de Insatisfacción de la Imagen Corporal.

r: Relación entre las variables.

2.2 Participantes

- Población

La población considerada en este estudio estuvo conformada por aproximadamente 500 estudiantes de nivel secundario pertenecientes a una institución educativa ubicada en Lima Metropolitana. Para garantizar que la información sea confiable, se establecieron criterios específicos para los participantes.

- Criterios de inclusión:

- Estar matriculado en tercero, cuarto o quinto año de secundaria en la institución seleccionada.
- Disponer del consentimiento informado debidamente firmado por el padre, la madre o el representante legal.
- Aceptar de forma voluntaria su participación en la investigación.
- Poseer la capacidad necesaria para comprender y responder autónomamente los instrumentos aplicados.

- Criterios de exclusión:

- No contar con el consentimiento informado debidamente firmado por el apoderado correspondiente.

- Presentar necesidades educativas especiales que dificulten la comprensión o aplicación de los instrumentos.
- No estar presente el día asignado para la evaluación.
- Tener un diagnóstico médico o psicológico que limite significativamente la participación válida en el estudio.

- **Muestra**

La muestra estuvo integrada por 323 estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa pública situada en Lima Metropolitana. Aunque el cálculo muestral indicó que bastaban 217 participantes, se optó por incluir un número mayor de estudiantes con el objetivo de incrementar la representatividad de los resultados y reducir el margen de error, anticipando posibles pérdidas de datos o respuestas inválidas.

Se incluyeron estudiantes de tercer, cuarto y quinto año de secundaria. La muestra se seleccionó a través de un muestreo no probabilístico por conveniencia, y se aplicó la fórmula correspondiente para poblaciones finitas.

Donde:

$$n = \frac{N * Z_{\alpha}^2 * p * q}{d^2 * (N - 1) + Z_{\alpha}^2 * p * q}$$

Los resultados obtenidos muestran un 50.8% de mujeres y un 49.2% de hombres, las edades se hallan en un rango que va de los 14 a los 18 años, con una mayoría de adolescentes de 15 y 16 años; y una minoría de 18 años (1.2%). Los estudiantes se distribuyen uniformemente en los grados 3° (35.3%), 4° (30%), y 5° (34.7%), predominando aquellos que asisten al turno mañana (77.1%). Además, en su mayoría residen en el distrito de Chaclacayo (51.4%), y pertenecen principalmente

a familias nucleares (46.4%), aunque también hay representación de familias monoparentales (27.9%) y extensas (25.7%).

Tabla 3

Descripción de los participantes

Variable	Nivel	<i>f</i>	%
Sexo	Femenino	164	50.8
	Masculino	159	49.2
Edad	14	57	17.6
	15	102	31.6
	16	114	35.3
	17	46	14.2
	18	4	1.2
Grado	3°	114	35.3
	4°	97	30
	5°	112	34.7
Turno	Mañana	249	77.1
	Tarde	74	22.9
Distrito	Chosica	31	9.6
	Ate	126	39
	Chaclacayo	166	51.4
Tipo de familia	Nuclear	150	46.40
	Extensa	83	25.70

Nota. *f* = frecuencia; % = porcentaje.

2.3. Materiales

2.3.1. Técnica

La técnica por utilizar en la encuesta, por medio de la ficha sociodemográfica y cuestionarios para cada variable a analizar.

2.3.2. Ficha sociodemográfica

En la ficha sociodemográfica figurará información sobre la edad, grado, sección, sexo, distrito de residencia, se identificará el tipo de familia de cada encuestado, información sobre las Redes Sociales que utilizan e información sobre los equipos tecnológicos con los que cuenta.

2.3.3. Cuestionario Adicción a las Redes Sociales

2.3.3.1. Ficha Técnica

- Autores : Miguel Ecurra Mayaute y Edwin Salas Blas
- Año : 2014
- País : Perú
- Estandarización : Torres López, Sadith (2021)
- Modo de aplicación : Individual y grupal
- Tiempo de administración : Aproximadamente 10 a 15 minutos
- Edad : entre 14 y 17 años
- Significación : Explora el nivel de adicción a las Redes Sociales

2.3.3.2. Descripción

Para medir la variable relacionada con el uso de Redes Sociales, se utilizó el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales desarrollado por Ecurra y Salas (2014) en Lima. Este instrumento, diseñado específicamente para jóvenes y adolescentes, tuvo como objetivo identificar comportamientos adictivos asociados al uso de Redes Sociales, el instrumento puede aplicarse tanto de manera individual como grupal, con una duración estimada de entre 10 y 15 minutos.

Está conformada por 24 ítems distribuidos en tres dimensiones teóricas fundamentales y ofrece 5 opciones de respuesta, que oscilan desde “siempre” hasta “nunca”, este cuestionario es una escala tipo Likert.

La calificación de los baremos de la prueba Adicción a Redes Sociales se fundamenta en la suma total de las puntuaciones obtenidas en cada ítem, para luego clasificarlas en rangos que indican distintos niveles de adicción. Según la propuesta de Marin & Suclupe (2020), estos rangos suelen dividirse en tres categorías: débil, moderado y fuerte. De esta forma, cada rango se interpreta como una aproximación al grado de implicación que la persona tiene con el uso de Redes Sociales, sin que ello implique un diagnóstico clínico, sino más bien un indicador del patrón de comportamiento observado.

Para fines de esta investigación proponemos los siguientes baremos tomando como referencia a nuestra población:

Tabla 4

Baremos de Uso de Redes Sociales

Variable	Bajo	Medio	Alto
1.ARS	0 - 19	10 - 44	45 - más
2.Obsesión por las Redes Sociales	0 - 5	6 - 16	17 - más
3.Uso excesivo de las Redes Sociales	0 - 5	6 - 12	13 - más
4.Falta de control de las Redes Sociales	0 - 6	7 - 16	17 - más

En lo que concierne al proceso de validación y análisis de los datos, en primer lugar, se comprobó que el instrumento medía correctamente los conceptos teóricos (validez de constructo). Para dicho propósito, se realizó un análisis factorial confirmatorio basado en la teoría clásica de las pruebas, lo que confirmó que la estructura dimensional del cuestionario se correspondía con los constructos teóricos

propuestos. Además, se evaluó la validez de criterio al comparar los resultados obtenidos con otros instrumentos.

Se examinó la consistencia interna de cada factor a través del coeficiente alfa de Cronbach de .92, lo que indica alta consistencia interna. Así mismo, se estimaron los intervalos de confianza al 95 % empleando el método de Fisher, ya que dicho enfoque ha demostrado ser eficaz al proporcionar una mayor precisión y menor sesgo en los resultados (Escurre & Salas, 2014).

2.3.3.3. Validez de la Escala de Adicción a Redes Sociales

Con el propósito de verificar las propiedades psicométricas de la Escala de Adicción a Redes Sociales, se recopiló evidencia de validez de constructo a través de un enfoque intraprueba. Se analizó la correlación entre la puntuación total de la escala y sus factores, observándose en la Tabla 5 que todos los factores presentan correlaciones estadísticamente significativas y positivas, lo que señala una relación directa entre ellos.

Tabla 5

Validez del Uso de Redes Sociales

Variable	1	2	3	4
1.ARS	—			
2.Obsesión por las Redes Sociales	.928***	—		
3.Uso excesivo de las Redes Sociales	.876***	.704***	—	
4.Falta de control de las Redes Sociales	.933***	.785***	.767***	—

Nota. $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

2.3.3.4. Confiabilidad de la escala de Adicción a Redes Sociales

La Tabla 6 muestra la confiabilidad de las puntuaciones de la Escala ARS y sus dimensiones, mediante dos coeficientes de consistencia interna: Omega de McDonald y el alfa de Cronbach, con un α de .92, y un ω de .93 para la escala total.

Así mismo, las dimensiones oscilan entre un α de .92 y un α de .72, por otro lado, las de ω va desde el .93 al .73. Esto refleja un adecuado nivel de consistencia interna general, aunque con mayor solidez en las primeras dos dimensiones.

Tabla 6

Confiabilidad de la Escala Adicción a Redes Sociales

Escala – dimensión	N° de ítem	α	IC 95%	ω	IC 95%
Adicción a Redes Sociales	24	.92	[.91 - .94]	.93	[.91 - .94]
Obsesión por las Redes Sociales	10	.84	[.82 - .87]	.84	[.82 - .87]
Uso excesivo de las Redes Sociales	06	.92	[.91 - .94]	.93	[.91 - .94]
Falta de control de las Redes Sociales	08	.72	[.67 - .77]	.73	[.68 - .77]

Nota. ω = coeficiente omega; α = coeficiente alfa de Cronbach.

2.3.4. Cuestionario Body Shape Questionnaire.

2.3.4.1. Ficha Técnica

- Autores : Cooper, Taylor, Cooper y Fairburn
- Año : 1987
- Estandarización : Ochoa Alcaráz, Sergio Gabriel; Villareal Caballero, Leticia; Molina Rodríguez, Nancy Elizabeth y Baile Ayensa, José Ignacio (2008)
- Baremación : Santiago Zeta, Shirley Elizabeth y Zurita Tejada, Leslie Magaly (2014)
- Modo de aplicación : Individual y grupal
- Tiempo de administración : Aproximadamente 10 minutos
- Edad : entre 14 y 17 años

- Significación : Analizar la preocupación por la Imagen corporal considerando tres factores.

2.3.4.2. Descripción

Para medir el nivel de insatisfacción de la imagen corporal, se utilizará el Body Shape Questionnaire (BSQ), instrumento desarrollado por Cooper, Taylor, Cooper y Fairburn (1987). Esta escala fue adaptada al contexto peruano para adolescentes entre 15 y 18 años por Ochoa-Alcaraz, Villareal-Caballero, Molina-Rodríguez y Baile-Ayensa (2008). La Adaptación Lingüística: Vargas Pérez, Norma Haydee y Vásquez Díaz, Keylith Margarita (2009), su administración es Individual, Colectiva o Auto aplicable, tiene una duración de 10 minutos y mide tres dimensiones: Insatisfacción Corporal, compuesta por 11 ítems; Malestar con la Imagen Corporal, que incluye 10 ítems; y Devaluación de la Figura, integrada por 9 ítems. Se empleó una escala tipo Likert cuyas opciones de respuesta van desde "nunca" hasta "siempre".

De acuerdo con Santiago y Zurita (2014), la interpretación de los resultados del Body Shape Questionnaire se basa en la puntuación total obtenida, permitiendo clasificar el nivel de preocupación por la imagen corporal en distintas categorías: sin insatisfacción, insatisfacción leve, moderada o extrema. Esta clasificación facilita la detección de distintos grados de malestar corporal y resulta útil para identificar posibles riesgos relacionados con trastornos de la conducta alimentaria, siendo una herramienta valiosa tanto en ámbitos clínicos como investigativos.

Las correlaciones entre los ítems superaron .3000, lo que evidencia niveles significativos de validez. La confiabilidad del cuestionario fue respaldada por altos índices de consistencia interna, con un alfa de Cronbach de .97 según el estudio de adaptación realizado por Santiago y Zurita (2014).

Para fines de esta investigación, se proponen los siguientes rangos basados en la población estudiada:

Tabla 7

Baremos de Insatisfacción de Imagen Corporal

Variable	Ausencia de Insatisfacción	Insatisfacción leve	Insatisfacción moderada	Insatisfacción extrema
Insatisfacción de la IC	0 – 48	49 – 70	71 - 116	117 – más
Dimensión IC	0 – 19	20 - 29	30 - 53	54 - más
Dimensión MIC	0 – 15	16 - 24	25 - 37	38 - más
Dimensión DF	0 – 9	10 - 14	15 - 26	27 - más

Nota. IC = Insatisfacción de la Imagen Corporal; MIC = Malestar con la Imagen Corporal; DF = Devaluación con la figura.

2.3.4.3. Validez de la Insatisfacción de la Imagen Corporal

Para reafirmar las propiedades psicométricas del Body Shape Questionnaire, se obtuvo evidencia de validez del constructo mediante un enfoque intraprueba. Para ello, se examinó la correlación entre la puntuación total de la escala y sus dimensiones. Como se muestra en la Tabla 8, el total y todas las dimensiones presentan una correlación estadísticamente significativa, con coeficientes positivos que indican una relación directa.

Tabla 8*Validez de la Insatisfacción de la Imagen Corporal*

Variable	1	2	3	4
1. Insatisfacción de la IC	—			
2. Dimensión IC	.987***	—		
3. Dimensión MIC	.964***	.927***	—	
4. Dimensión DF	.967***	.962***	.91***	—

Nota. IC = Insatisfacción de la Imagen Corporal; MIC = Malestar con la Imagen Corporal; DF = Devaluación con la figura.

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

2.3.4.4. Confiabilidad de la Insatisfacción de la Imagen Corporal

La Tabla 9 muestra los índices de confiabilidad de la escala Body Shape Questionnaire y sus dimensiones, mediante dos coeficientes de consistencia interna: Omega de McDonald y el alfa de Cronbach, para la escala total un α y un ω de .98, en las dimensiones el α y ω oscila entre .97 y .92. Estos resultados confirman que la escala y sus dimensiones son adecuadas para evaluar los constructos relacionados con la imagen corporal.

Tabla 9*Confiabilidad del Body Shape Questionnaire*

Escala – Dimensión	Nº de ítem	α	IC 95%	ω	IC 95%
Body Shape Questionnaire	34	.98	[.98 - .98]	.98	[.98 - .98]
Insatisfacción de la IC	15	.97	[.96 - .97]	.97	[.96 - .97]
Malestar con la IC	10	.93	[.91 - .94]	.93	[.91 - .94]
Devaluación de la figura	9	.92	[.91 - .93]	.92	[.91 - .94]

Nota. ω = coeficiente omega; α = coeficiente alfa de Cronbach.

2.4. Procedimientos

El proceso comenzó con la solicitud de los permisos necesarios a la institución educativa donde se aplicó los instrumentos y se llevó a cabo la recolección de datos mediante la ficha sociodemográfica. Asimismo, se brindó una explicación clara sobre los objetivos del estudio y el interés por analizar las variables planteadas, con el fin de garantizar transparencia y colaboración por parte de la comunidad educativa. A continuación, se seleccionó a la población teniendo en cuenta el rango de edad establecido para el estudio, posteriormente se solicitó a los padres de familia que firmen el consentimiento informado donde se detalló el proceso de la investigación y el cuidado de la identidad de los participantes, a su vez, se invitó a los alumnos para que firmen el asentimiento informado. Con los documentos firmados se estableció los días para la aplicación de los instrumentos ya mencionados.

La base de datos se desarrolló inicialmente en Microsoft Excel, en la cual se tabularon y codificaron todas las respuestas obtenidas. Posteriormente, dicha matriz se importó al software JASP en su versión más actual. Para el análisis estadístico, primero se evaluaron las propiedades psicométricas de los instrumentos empleados, seguidos de análisis descriptivos utilizando frecuencias, porcentajes, medias y desviaciones estándar. La distribución de los datos se verificó mediante la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk, cuyos resultados evidenciaron una distribución no normal. Por ello, se recurrió a pruebas estadísticas no paramétricas, como el coeficiente de correlación de Spearman (ρ) para explorar la relación entre variables. Además, se aplicaron pruebas adicionales según correspondiera, como la prueba U de Mann-Whitney para comparar dos grupos independientes, asegurando un análisis coherente con las características de los datos.

CAPÍTULO III: RESULTADOS

3.1. Análisis Descriptivo

3.1.1 Horas dedicadas al uso de redes sociales

La Tabla 10 muestra que un 39.64% de los participantes presenta un uso de entre 3 a 5 horas diarias de Redes Sociales, por otro lado, un 14.85% pasa más de 6 horas al día en estas plataformas.

Tabla 10

Horas de Uso de Redes Sociales

Horas	<i>f</i>	%
1-2	147	45.51
3-5	128	39.64
6-8	42	13.02
9-10	6	1.83

Nota. *f* = frecuencia; % = porcentaje.

3.1.2 Uso de redes sociales

La Tabla 11 muestra los niveles de uso de Redes Sociales entre los adolescentes. El 52% de los participantes presenta un uso medio, siendo este la mayoría del grupo. Sin embargo, resalta que un 20.1% reporta un uso alto de Redes Sociales.

Tabla 11

Nivel de Uso de Redes Sociales

Niveles	<i>f</i>	%
Bajo	90	27.9
Medio	168	52.0
Alto	65	20.1

Nota. f = frecuencia; % = Porcentaje.

Por otro lado, también se evaluó las dimensiones del uso de Redes Sociales en la Tabla 12 muestra los niveles de uso de Redes Sociales. Se observa que existe un porcentaje significativo de participantes con niveles altos de obsesión, lo que complementa los hallazgos de la Tabla 11 sobre el uso total de Redes Sociales.

Tabla 12

Niveles de Obsesión por las Redes Sociales

Niveles	f	%
Bajo	93	28.8
Medio	163	50.5
Alto	67	20.7

Nota. f = frecuencia; % = Porcentaje.

La Tabla 13 detalla la distribución de frecuencias correspondiente al Factor 2, se aprecia que un grupo significativo del 22% de participantes se sitúa en el nivel alto, lo cual coincide con los hallazgos de las Tablas 11 y 12, donde se observó un uso frecuente y obsesión elevada por estas plataformas.

Tabla 13

Niveles de Uso Excesivo de las Redes Sociales

Niveles	f	%
Bajo	84	26
Medio	168	52
Alto	71	22

Nota. f = frecuencia; % = Porcentaje.

La Tabla 14 muestra la distribución de niveles de falta de control en el uso de Redes Sociales. Se constata una mayoría en el nivel medio, aunque un porcentaje de 22.9% se sitúa en el nivel alto, lo que coincide con los hallazgos de obsesión y uso excesivo reportados en las tablas anteriores.

Tabla 14

Niveles de Falta De Control de las Redes Sociales

Niveles	f	%
Bajo	83	25.7
Medio	166	51.4
Alto	74	22.9

Nota. f = frecuencia; % = Porcentaje.

3.1.3 Niveles de insatisfacción de imagen corporal

La Tabla 15 muestra los niveles de Insatisfacción de la Imagen Corporal. El porcentaje de participantes con “Insatisfacción moderada y extrema” presentan el valor más alto (50.8%).

Tabla 15

Total de Insatisfacción de la Imagen Corporal

Niveles	f	%
No hay insatisfacción	78	24.1
Insatisfacción Leve	81	25.1
Insatisfacción Moderado	83	25.7
Insatisfacción extrema	81	25.1

Nota. f = frecuencia; % = Porcentaje.

La Tabla 16 expone las frecuencias de insatisfacción respecto a la imagen corporal. Destaca que los niveles de “Insatisfacción extrema” y “Moderado” registran valores notables. Estos hallazgos son consistentes con los de la tabla anterior, en la que también se observa una tendencia similar en dichos niveles.

Tabla 16

Niveles de Insatisfacción de la Imagen Corporal

Niveles	f	%
No hay insatisfacción	73	24.1
Insatisfacción Leve	78	25.1
Insatisfacción Moderado	90	25.7
Insatisfacción extrema	82	25.1

Nota. f = frecuencia; % = Porcentaje.

La tabla 17 muestra las frecuencias de malestar con la imagen corporal. Los niveles de Insatisfacción moderada y extrema registran la mayor frecuencia de participantes. De manera similar a las Tablas 15 y 16, donde también se observa una concentración en los niveles superiores.

Tabla 17

Niveles de Malestar con la Imagen Corporal

Niveles	f	%
No hay insatisfacción	75	23.2
Insatisfacción Leve	81	25.1
Insatisfacción Moderado	85	26.3

Insatisfacción Extrema	82	25
------------------------	----	----

Nota. *f* = frecuencia; % = Porcentaje.

La Tabla 18 corresponde a la dimensión Devaluación de la figura. Se observa que la categoría “Insatisfacción moderada y extrema” agrupa la mayor frecuencia de participantes, en concordancia con lo evidenciado en los apartados 15, 16 y 17, donde los niveles más altos son los que resaltan.

Tabla 18

Niveles de Devaluación de la Figura

Niveles	<i>f</i>	%
No hay insatisfacción	64	19.8
Insatisfacción Leve	83	25.7
Insatisfacción Moderado	93	28.8
Insatisfacción Extrema	83	25.7

Nota. *f* = frecuencia; % = Porcentaje.

3.2 Análisis de la Normalidad de los Datos

En la Tabla 19 se muestra el análisis de normalidad de los datos.

Tabla 19

Análisis de la Normalidad de los datos de la variable Uso de Redes Sociales

Variables	<i>W</i>	<i>p</i>
Uso de Redes Sociales	.975	<.001
Obsesión a las Redes Sociales	.939	< .001
Falta de autocontrol	.983	< .001

Uso excesivo de redes	.977	< .001
-----------------------	------	--------

Nota. W = prueba de Shapiro Wilk, p = significancia asintótica bilateral.

Los resultados mostraron que los datos de la variable uso de redes sociales y sus dimensiones no tiene una distribución. Por esta razón, se recurre al análisis inferencial utilizando pruebas no paramétricas (correlación de Spearman).

También se utilizó la prueba de Shapiro-Wilk para evaluar la normalidad de los datos de la variable insatisfacción de la imagen corporal. Los resultados del valor p en la variable y sus dimensiones indican que estos son inferiores a .05, lo que evidencia una distribución no normal de la muestra (ver Tabla 20).

Tabla 20

Análisis de la Normalidad de los datos de la variable Insatisfacción de la Imagen Corporal

Variables	W	p
Insatisfacción de la imagen	.882	<.001
Insatisfacción Corporal	.871	< .001
Malestar con la Imagen Corporal	.915	< .001
Devaluación de la Figura	.872	< .001

Nota. W = prueba de Shapiro wilk, p = significancia asintótica bilateral.

3.3 Análisis Inferencial

3.3.2 Relación entre el uso de redes sociales y la insatisfacción de la imagen corporal

La Tabla 21 presenta los análisis de correlación y los coeficientes obtenidos. El coeficiente *Rho* de Spearman muestra un valor de .375 y un *p* valor < .001, lo que indica una correlación moderada y estadísticamente significativa.

Tabla 21

Correlación entre Uso de Redes Sociales e Insatisfacción de la Imagen Corporal

Variables	<i>r_s</i>	<i>p</i>
Uso de Redes Sociales - Insatisfacción de la Imagen Corporal	.375	< .001

Nota. *r_s* = Rho de Spearman; *p* = valor de significancia.

3.3.3 Relación entre insatisfacción de la imagen corporal y las dimensiones de uso de redes sociales

La Tabla 22 muestra la correlación de Spearman entre la insatisfacción de la imagen corporal y las dimensiones del uso de Redes Sociales. Se observa una asociación positiva y significativa en todos los casos, con coeficientes moderados. La mayor correlación se encuentra en la falta de autocontrol, lo que sugiere que las personas con mayor insatisfacción de su imagen corporal tienen más dificultades para regular su tiempo en redes.

Tabla 22

Asociación de Insatisfacción de la Imagen Corporal y dimensiones de Uso de Redes Sociales

Variables – Dimensión	R_s	p	IC 95%
Obsesión por las Redes Sociales	.344	.001	.244 .437
Falta de Autocontrol	.347	.001	.247 .440
Uso excesivo de Redes Sociales	.338	.001	.237 .431

Nota. r_s = Rho de Spearman; p = valor p .

3.3.4 Uso de Redes Sociales y Dimensiones de la Insatisfacción de la Imagen Corporal

La Tabla 23 presenta los coeficientes de correlación de Spearman entre el uso de Redes Sociales y las diferentes dimensiones de la insatisfacción de la imagen corporal. Se evidencia una relación positiva y significativa en todos los casos, con valores de correlación de magnitud moderada. La asociación más elevada se registra en la dimensión de malestar con la imagen corporal, lo cual indica que un mayor uso de Redes Sociales se vincula con una percepción corporal más negativa. Estos hallazgos fortalecen la evidencia sobre la conexión entre el uso de Redes Sociales y el incremento en los niveles de insatisfacción de la imagen corporal.

Tabla 23

Asociación entre el uso de Redes Sociales y las Dimensiones de Insatisfacción de la Imagen Corporal

Variables – Dimensión	r_s	P	IC 95%
Insatisfacción de la imagen corporal	0.347	.001	.247 .439
Malestar con la imagen corporal	0.366	.001	.268.457

Devaluación de la figura	0.36	.001	.261	.452
--------------------------	------	------	------	------

Nota. r_s = Rho de Spearman; p = valor p .

3.3.5 Uso de redes sociales según sexo

En la Tabla 24 se empleó la prueba no paramétrica U de Mann-Whitney, debido a los resultados de la verificación de supuestos, arrojando un valor de p .531 que indica la ausencia de diferencias estadísticamente significativas entre los grupos analizados. La tabla muestra que las mujeres tienen un promedio de uso ligeramente superior al de los hombres. La prueba de normalidad de Shapiro-Wilk sugiere una distribución no normal.

Tabla 24

Análisis comparativo del Uso de Redes Sociales según sexo

Variable	Femenino	Masculino	U	p
	($n = 164$) M (DE)	($n = 159$) M (DE)		
Uso de Redes Sociales	31.0 (16.8)	29.6 (16.1)	13564	< .531

Nota: U = Coeficiente U de Mann-Whitney; p = valor de significancia

3.3.6 Comparar satisfacción de imagen corporal según sexo

La tabla 25 presenta un análisis de comparación de muestras independientes mediante la prueba U de Mann-Whitney. Los resultados indican una diferencia estadísticamente significativa entre los grupos comparados en cuanto a su nivel de insatisfacción de la imagen corporal.

Se observa que las mujeres presentan una media más alta en comparación con los hombres, lo que indica una mayor insatisfacción en este grupo. La prueba de

normalidad de Shapiro-Wilk evidencia que los datos no se ajustan a una distribución normal.

Tabla 25

Análisis comparativo de la insatisfacción de la imagen corporal según sexo

Variable	Femenino	Masculino	U	p
	(n = 164) M (DE)	(n = 159) M (DE)		
Insatisfacción de la Imagen Corporal	97.3 (48.8)	74.4 (42.4)	16938	< .001

Nota: U = Coeficiente U de Mann-Whitney; p = valor de significancia



CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN DE RESULTADOS

En este capítulo se interpretó los hallazgos obtenidos, evaluando sus implicancias en términos teórico-prácticos en una población de adolescentes con la finalidad de generar posteriormente conclusiones y recomendaciones, esta primera parte introductoria se organizará toda la discusión considerando el objetivo general es establecer la relación entre el uso de Redes Sociales y la insatisfacción de la imagen corporal. Asimismo, se analizó los resultados relacionados con los objetivos específicos, examinando los niveles de uso de Redes Sociales, evaluando los grados de insatisfacción de la imagen corporal y comparando dicha insatisfacción según el sexo, así también se comparó el uso de Redes Sociales según el sexo, se examinó la relación entre las dimensiones de la insatisfacción de la imagen corporal. Finalmente, se estudió la conexión entre las diferentes dimensiones del uso de las Redes Sociales y la insatisfacción de la imagen corporal.

Los hallazgos del estudio muestran una relación directa entre las variables examinadas, lo cual respalda la hipótesis inicial que proponía una asociación positiva entre el uso de Redes Sociales y la insatisfacción de la imagen corporal en adolescentes pertenecientes a una institución educativa de Lima. A continuación, se discuten estos hallazgos a la luz de investigaciones previas y su relevancia dentro del contexto teórico del estudio. Ecurra (2022) identificó una relación entre la insatisfacción de la imagen corporal y niveles altos de adicción a las Redes Sociales en esta población. Ayaque y Rodríguez (2024) encontraron que existe una relación directa entre el uso problemático de las Redes Sociales y la insatisfacción corporal en adolescentes. Estos resultados indican que, a medida que aumenta el uso

problemático de estas plataformas, también se eleva el nivel de insatisfacción corporal.

Bajo este análisis, los hallazgos de este estudio evidencian de una relación directa entre el uso de Redes Sociales y la insatisfacción de la imagen corporal en adolescentes. Como que, en estudios previos, se observa que a mayor tiempo pasan en Redes Sociales hay una interacción más intensa con estas plataformas lo cual está asociado a un incremento en la insatisfacción corporal. Este hallazgo no solo confirma lo planteado por Ecurra (2022) y Ayaque & Rodríguez (2024), sino que también aporta información reciente sobre un problema que va en crecimiento, especialmente en esta población.

De acuerdo con Segre et al. (2022), la relación que hay entre el uso de Redes Sociales y los problemas que están relacionados con la imagen corporal podría trascender las diferencias culturales y niveles socioeconómicos, generando efectos significativos en la salud mental de los adolescentes.

Para Gualdi-Russo et al. (2022) menciona que realizar con frecuencia actividades físicas parece tener efectos positivos significativos durante la etapa de la adolescencia, por lo tanto, promueve una percepción corporal más positiva entre los adolescentes. Es así como la actividad física podría ser una herramienta valiosa para enfrentar y frenar los problemas relacionados con la percepción corporal y mejorar la satisfacción personal. Por otro lado, De Felice et al. (2022) menciona que el uso y los peligros de las Redes Sociales también incluyen la búsqueda intensa de popularidad, conductas ofensivas y agresivas, estos comportamientos parecen ser facilitados por la sensación del anonimato que ofrece estar detrás de una cuenta virtual.

Esta información es valiosa por varias razones. En primer lugar, permite visibilizar cual es el impacto psicológico que puede tener el uso excesivo o problemático de las Redes Sociales en un periodo sensible del desarrollo como lo es la adolescencia, donde la construcción de la identidad juega un papel fundamental. En segundo lugar, ofrece fundamentos para el diseño de estrategias en el ámbito escolar y familiar, con el objetivo de fomentar un uso más consciente y responsable de estas plataformas, así como a fortalecer la aceptación del propio cuerpo en los adolescentes.

Este estudio permitió evidenciar que los adolescentes que se evaluaron presentan distintos niveles de uso de Redes Sociales, lo que demuestra la importancia de esta problemática en la actualidad. Según los resultados encontrados, predomina el nivel moderado de uso, aunque también se identificó una presencia significativa de adolescentes con un uso alto de estas plataformas. No obstante, también hay un porcentaje considerable que manifiesta un uso intenso, esto sugiere una posible exposición a un consumo excesivo en una parte significativa de esta población. Estos hallazgos guardan relación con lo planteado por Jiménez y Ramírez (2021), afirman que la mayoría de los adolescentes presentaron niveles medios y altos en el uso recurrente de las Redes Sociales, siendo el nivel alto la más prevalencia. Ambos estudios coinciden en que el fácil acceso a los dispositivos móviles y la constante disponibilidad de conexión a internet son los factores que propician un uso elevado de estas plataformas.

El incremento en el uso de las Redes Sociales entre los adolescentes ha generado preocupación por sus posibles efectos negativos en el desarrollo emocional, social y psicológico. Pellegrino et al. (2022) refiere que el impacto que causa las Redes Sociales en el bienestar subjetivo es motivo de preocupación a nivel

mundial por lo que requiere investigaciones actualizadas sobre cuál es su papel en la salud mental de esta población. Múltiples investigaciones han evidenciado cómo el uso constante de las Redes Sociales puede llevar a la adicción y afectar de forma negativa el rendimiento escolar, las relaciones entre sus pares y su comportamiento social. Según Hernández et al. (2017), es importante reconocer que el uso excesivo de las Redes Sociales también está repercutiendo de manera negativa el desarrollo integral de los estudiantes, este hábito influye en su actividad física y social, ya que muchas veces prefieren estar conectados, dejando sus actividades académicas, recreativas y de interacción personal. Del mismo modo, Shannon et al. (2021) Menciona que el hecho de que los adolescentes se hayan desarrollado en una época digital ha contribuido a un uso disfuncional de las Redes Sociales, lo cual genera consecuencias negativas en la salud mental, incluyendo síntomas de ansiedad, depresión y elevados niveles de estrés.

Estos hallazgos nos ayudan a comprender mejor el panorama actual del comportamiento digital en esta población y cuáles son sus posibles implicancias en el desarrollo emocional, social y académico. Asimismo, el estudio contribuye a la discusión científica sobre el impacto digital en la salud mental del adolescente.

Por otra parte, la insatisfacción de la imagen corporal en los adolescentes actualmente se ha convertido en un eje central en la construcción de su identidad, y está influenciado por factores sociales, culturales y, de manera particular, por el entorno digital. En esta línea, Camacho et al. (2023) destacan que un número importante de adolescentes no solo piensa con frecuencia en su apariencia física, sino que también otorga gran relevancia a cómo es percibido por los demás. Casi la mitad de los encuestados en su estudio manifestó compararse habitualmente con otras personas y sentirse preocupado por su aspecto, lo cual refleja una creciente

inquietud por la aceptación social y una fuerte necesidad de validación externa. Estos hallazgos se relacionan estrechamente con los resultados obtenidos en la presente investigación, en los que se identificó que una proporción significativa de los adolescentes se encuentra en un nivel de “preocupación extrema” respecto a su imagen corporal. Esta alta frecuencia indica que la insatisfacción con el cuerpo no es un fenómeno aislado, sino un patrón generalizado que puede estar vinculado con el constante bombardeo de ideales estéticos en medios digitales y la búsqueda de aceptación social.

La insatisfacción de la imagen corporal en los adolescentes puede entenderse a partir de múltiples dimensiones que influyen tanto en su origen como en su abordaje. Jung y Jun (2022) señalan que esta problemática se inicia principalmente por la diferencia entre la percepción personal del cuerpo y su realidad objetiva, lo cual termina provocando un malestar que afecta no solo la salud psicológica, sino también el desarrollo integral de los adolescentes. Este conflicto interno que, muchas veces reforzado por estándares sociales poco realistas, se convierte en un desafío que requiere atención desde diferentes ámbitos. Por lo tanto, diversos autores están proponiendo enfoques protectores que pueden ayudar a contrarrestar este problema. Tort-Nasarree et al. (2023) destacan la importancia del rol de los padres y también los educadores como figuras de apoyo que, mediante una comunicación afectiva y abierta, contribuyen a la construcción de una imagen corporal más positiva y realista. A su vez, Gualdi-Russo et al. (2022) pone énfasis en el valor de la actividad física como una estrategia efectiva para fortalecer el bienestar mental en esta etapa del desarrollo. Estos enfoques sugieren que, si bien la insatisfacción de la imagen corporal tiene raíces profundas, también existen factores protectores capaces de reducir este impacto negativo.

La manera en que los adolescentes perciben su propia imagen corporal representa un aspecto especialmente delicado, en el que se evidencian marcadas diferencias entre varones y mujeres. Varias investigaciones coinciden en que las adolescentes tienden a experimentar una mayor presión respecto a su apariencia física, lo que incrementa la posibilidad de desarrollar insatisfacción con su imagen. En este sentido, Álvarez y Flores (2024) señalan que las mujeres presentan una inclinación más marcada hacia niveles severos de insatisfacción, lo cual puede explicarse por la constante exposición a mensajes sociales sobre estándares de belleza idealizadas. De manera complementaria, Carvalho et al. (2020) resaltan que el deseo por una figura más delgada es más significativo entre las mujeres, subrayando la necesidad de promover estrategias que fomenten una percepción corporal más positiva en esta población. Por su parte, Camacho et al. (2023) también identifican que las mujeres tienden a pensar con mayor frecuencia en su apariencia, mientras que los varones suelen mostrar una actitud más indiferente al respecto. Estas investigaciones coinciden con los resultados hallados en la presente investigación, en la que se muestra que las adolescentes presentan niveles más altos de insatisfacción con su imagen corporal en comparación con sus pares varones.

No obstante, es importante remarca que esta percepción no siempre implica insatisfacción. Según Tort-Nasarre et al. (2021), la imagen corporal en los adolescentes puede construirse de forma positiva cuando intervienen factores protectores como la familia, los amigos y el entorno escolar. Estos factores sociales pueden contribuir significativamente al fortalecimiento de la autoestima, la seguridad personal y la confianza en uno mismo, contrarrestando la influencia negativa de los medios y Redes Sociales. Resulta fundamental abordar el tema con enfoque de

género y promover acciones específicas que contribuyan al bienestar emocional y corporal de las adolescentes.

En la presente investigación, se planteó como hipótesis la existencia de diferencias significativas en el uso de Redes Sociales según el sexo en los adolescentes de una Institución Educativa de Lima. Para dar respuesta a esta hipótesis, se llevó a cabo un análisis comparativo que permitió identificar patrones diferenciados de uso entre mujeres y hombres. Con base en los hallazgos obtenidos, se observa una clara tendencia de las mujeres adolescentes a involucrarse de manera más activa en el uso de Redes Sociales en comparación con sus pares masculinos. Esta inclinación se refleja no solo en la variedad de plataformas utilizadas sino también en el tiempo que dedican a estas actividades, siendo más común entre ellas el uso prolongado diario (Segrera et al., 2022). En la misma línea Álvarez y Flores (2024) refieren que las mujeres tienden a usar las Redes Sociales en mayor medida que los hombres, aunque esta diferencia no es lo suficientemente marcada como para establecer una distinción clara entre ambos grupos. Aun así, esta ligera tendencia sugiere que las mujeres podrían sentirse más atraídas por estos espacios digitales o encontrar en ellos mayores oportunidades de interacción y expresión.

Al contrastar estos aportes con los resultados de la presente investigación, se identifica que, si bien las mujeres presentan un promedio de uso ligeramente superior al de los hombres, no se encontraron diferencias significativas que permitan afirmar una brecha clara entre ambos grupos. Este resultado indica que, aunque existen ciertas variaciones en los comportamientos de uso, estas no son lo suficientemente consistentes como para sostener la hipótesis planteada. Por tanto, se concluye que

el uso de las Redes Sociales entre adolescentes no está determinado por el sexo, lo cual invita a explorar otros factores que puedan influir.

Este análisis permite reconocer que, si bien existen diferencias sutiles en el uso de Redes Sociales entre hombres y mujeres adolescentes, estas no son determinantes por sí solas. Este panorama contribuye a evitar enfoques reduccionistas basados en el sexo y promueve una comprensión más amplia de los factores que influyen en el comportamiento digital del adolescente, lo cual resulta valioso para diseñar acciones educativas más equitativas y contextualizadas.

En el análisis realizado para evaluar la hipótesis "Existe relación entre las dimensiones de la insatisfacción de la imagen corporal en relación con el uso de redes sociales", se identificaron que hay asociaciones positivas y significativas entre ambas variables. Los resultados reflejan que, a mayor uso de las Redes Sociales, se incrementan las manifestaciones de la insatisfacción de la imagen corporal, esto respalda la existencia de una relación consistente entre estos dos aspectos.

Entre las dimensiones evaluadas, el malestar con la imagen corporal mostró la relación más fuerte, lo que sugiere que quienes pasan más tiempo en las Redes Sociales tienden a sentir una percepción más o negativa de su propio cuerpo. Esta conexión podría estar influida por la constante exposición a imágenes idealizadas, filtros estéticos y las comparaciones sociales que predominan en estas plataformas.

Este hallazgo es relevante sobre cómo el uso de las Redes Sociales no solo impacta en el tiempo o la frecuencia de conexión, sino también en aspectos más profundos como el bienestar psicológico y la autopercepción. De este modo, se refuerza la importancia de promover nuevas prácticas digitales que sean más saludables, así como estrategias educativas que motiven a los adolescentes a

desarrollar una relación más positiva y consciente con su imagen corporal en entornos virtuales.

Los hallazgos permiten afirmar que existe una relación entre las dimensiones del uso de Redes Sociales y la insatisfacción de la imagen corporal. Se identificaron relaciones significativas entre la insatisfacción de la imagen corporal y todas las dimensiones del uso de Redes Sociales, por lo tanto, que a medida que aumenta el uso de estas plataformas, también se incrementa el nivel de insatisfacción de la imagen personal.

Dentro de estas dimensiones, la falta de autocontrol destaca por la relación más fuerte con la insatisfacción corporal. Este resultado sugiere que las personas que tienen una percepción negativa de su cuerpo podrían experimentar dificultades para regular el tiempo que pasan en Redes Sociales, lo que puede reflejar un uso más impulsivo o dependiente. Este tipo de comportamiento puede estar motivado por la constante exposición a estándares estéticos que están idealizados, comparación social o búsqueda de una validación externa, estos factores suelen estar presentes en entornos digitales.

Estos resultados aportan evidencia relevante para entender cómo el uso de las Redes Sociales puede influir en la construcción de la imagen corporal, especialmente en contextos donde el ideal físico tiene un alto valor simbólico. Así, la relación encontrada respalda la necesidad de promover un uso más consciente de las redes, especialmente entre los adolescentes, quienes se encuentran en una etapa vulnerable a este tipo de influencias.

A lo largo del desarrollo de este estudio sobre el uso de Redes Sociales y la imagen corporal en adolescentes, se presentaron diversas limitaciones que es importante mencionar.

Una de las principales dificultades fue la poca disponibilidad de antecedentes teóricos y empíricos actuales que abordan de manera específica la relación entre Redes Sociales e imagen corporal en población adolescente, especialmente en contextos latinoamericanos. Esta carencia limitó el marco conceptual y obligó a recurrir a estudios internacionales, que generalmente no reflejan las particularidades socioculturales del entorno local.

Asimismo, el proceso logístico para recolectar los datos representó un reto considerable. La población objetivo era aproximadamente 500 estudiantes pertenecientes a una institución educativa con turnos de mañana y tarde, lo cual complicó la organización y disponibilidad de los participantes. La única hora brindada por la institución horaria fue el de tutoría, lo que redujo el tiempo disponible y exigió una coordinación estricta con el personal. Adicionalmente, no todos los tutores dieron el acceso necesario para aplicar los instrumentos; en algunos casos, se nos negó el ingreso al aula o se interrumpió la actividad programada, por lo tanto, se redujo el número de participantes inicialmente previsto. A esto se suma que, en una etapa preliminar del estudio, se intentó gestionar el acceso a otra institución educativa, la cual finalmente no accedió a colaborar, dificultando aún más el acceso a la población adecuada.

Finalmente, cabe señalar que la recolección de datos se realizó de manera presencial, lo que implicó una inversión considerable de tiempo y recursos humanos, además de verse condicionada por factores externos como la disponibilidad de los espacios escolares, la disposición de los estudiantes y las restricciones internas de cada institución. Estas limitaciones no invalidan los hallazgos obtenidos, pero sí deben tomarse en cuenta al momento de interpretar los resultados y considerar su generalización

Considerando el contexto actual del desarrollo de tecnologías sugerimos seguir investigando el tema de uso de Redes Sociales y su vinculación con otras posibles variables. Así mismo, invitamos a la universidad a promover tanto en pregrado como en posgrado el desarrollo de conocimiento en esta problemática.

Existen varias líneas interesantes de investigación futura que sugerimos, tanto para profundizar como para ampliar el enfoque. A partir de los hallazgos obtenidos y considerando las limitaciones del presente estudio, se proponen las siguientes líneas de investigación para ampliar el conocimiento sobre la relación entre el uso de Redes Sociales y la imagen corporal en adolescentes:

Diseños experimentales: Para establecer relaciones causales más sólidas, se recomienda implementar estudios con intervenciones controladas, como reducir el tiempo de exposición a Redes Sociales o modificar el tipo de contenido visualizado, y observar los efectos en la percepción corporal.

Análisis por tipo de red social y tipo de contenido: Futuros estudios podrían explorar si ciertas plataformas, por ejemplo, Instagram, TikTok o Snapchat tienen mayor impacto en la imagen corporal que otras, y qué tipo de contenido: Filtros, influencers, retos virales, etc. influye más significativamente en la distorsión.

Estudios con variables mediadoras: Se sugiere investigar el papel de variables como la autoestima, el género, el nivel socioeconómico, el apoyo familiar o escolar, y la internalización de ideales estéticos, para entender mejor cómo influyen en la relación observada.

Comparaciones interculturales: dado que los estándares de belleza pueden variar culturalmente, sería interesante poder comparar el vínculo entre el uso de Redes Sociales e imagen corporal en distintas regiones del Perú o entre países, para así poder observar similitudes o diferencias. Estas líneas de investigación nos

permitirán profundizar en cuales son los efectos psicosociales de las Redes Sociales y así contribuir al desarrollo de estrategias preventivas en el ámbito educativo y comunitario.



CAPÍTULO V: CONCLUSIÓN Y RECOMENDACIÓN

5.1 Conclusión

1. De acuerdo con lo hallado, se corroboró que el empleo inadecuado y prolongado de las plataformas sociales incide de manera negativa en la percepción corporal de los adolescentes, lo que produce altos niveles de insatisfacción con su aspecto físico. En consecuencia, tales resultados validan la hipótesis propuesta y expone un problema recurrente que malogra la calidad psicológica y emocional de las personas.
2. Al estimar el tiempo de empleo de Redes Sociales en la población en cuestión, resulta pertinente aplicar políticas y programas educativos que incentiven el consumo balanceado de estas redes. Aunque no se detectaron discrepancias notorias por sexo en la conducta virtual, la incidencia que posee el empleo desproporcionado en la calidad social, emocional y académica de los adolescentes demanda intervención oportuna y de modo transversal. Así, las intervenciones se centrarían en la fomentación de rutinas virtuales responsables, en incentivar la autorregulación y en proporcionar apoyo escolar y familiar, con el fin de suprimir los impactos negativos de la conectividad recurrente.
3. Asimismo, resulta capital elaborar estrategias de intervención que interpelen la falta de satisfacción con el aspecto físico en adolescentes, al reconocer sus motivantes digitales y sociales. Por consiguiente, es pertinente incentivar la edificación de una identidad saludable, al fomentar un empleo más consciente de las plataformas sociales para saber su incidencia en la concepción que se tiene de sí mismo, sobre todo en la población adolescente. Este abordaje se orienta a estos jóvenes porque son los más expuestos a la presión de los

prototipos estéticos implantados por la publicidad y los medios digitales. Para ello, es pertinente desarrollar programas educativos que trabajen en la autoestima, la aceptación personal y la mitigación de la pesquisa recurrente de validación exterior.

4. Resulta necesario la elaboración y aplicación de programas educativos que incentiven la alfabetización virtual, centrándose en educar a los jóvenes en el reconocimiento del canon de belleza idealizados y los impactos degenerativos de la comparación social.



5.2 Recomendaciones

1. Se sugiere aplicar programas de intervención en los centros escolares, los cuales incentiven el empleo crítico y razonable de las plataformas sociales, al incorporar actividades encaminadas al robustecimiento de la autoestima y la aprobación del aspecto físico. De igual modo, se recomienda promover el ejercicio físico como mecanismo para optimizar la autopercepción y contrarrestar los efectos nocivos vinculados a la utilización desproporcionada de estas Redes Sociales.
2. A raíz del empleo cuestionado de las Redes Sociales entra la población adolescente, se sugiere aplicar programas educativos en los centros educativos que incentiven un empleo sano y balanceado de estas redes. Ahora bien, tales proyectos deben incorporar la sensibilización en torno a los efectos nocivos de la utilización excesiva en el bienestar emocional, académico y social. Igualmente, es pertinente brindar instrumentos para incentivar la autorregulación virtual y la relevancia de balancear la vida fuera de línea y la digital.
3. Es importante fomentar una educación integral sobre la imagen corporal en los adolescentes, que no solo aborde los estándares estéticos impuestos por los medios digitales, sino que también promueva la aceptación de la diversidad de cuerpos y la autoestima. Para dicho propósito, se recomienda involucrar a los padres, los educadores y profesionales de la salud en la creación de espacios para diálogo abiertos, donde los adolescentes puedan expresar sus preocupaciones y reflexionar sobre los ideales de belleza. Además, se debe fomentar la práctica regular de actividades físicas, no solo como una herramienta para mejorar la salud o apariencia físicas, sino también

como un medio para fortalecer el bienestar emocional y psicológico de los jóvenes.

4. Se debe promover la aceptación de la diversidad corporal en los adolescentes, especialmente en mujeres, mediante programas escolares y programas familiares que fortalezcan la autoestima y proporcionen herramientas para poder contrarrestar las presiones sociales de nuestros cuerpos. Fomentar un enfoque de apoyo familiar y social es clave para desarrollar una percepción más positiva y realista del cuerpo.
5. Es importante dar a conocer una visión más amplia sobre el uso de Redes Sociales entre adolescentes, considerando factores diversos más allá del sexo. Para abordar de manera efectiva esta problemática, se deben diseñar intervenciones educativas y programas de concientización que no solo se enfoquen en las diferencias de género, sino también en los otros aspectos que influyen en este comportamiento digital, como el acceso a dispositivos, el entorno social y los hábitos de usos
6. Se recomienda incorporar en el currículo escolar una intervención orientada a fomentar el pensamiento crítico frente a los contenidos digitales, también estrategias que fortalezcan la autoestima y la aceptación corporal en los adolescentes.
7. Se sugiere implementar programas educativos que promuevan la autorregulación en el uso de Redes Sociales y fortalezcan la capacidad crítica frente a los ideales estéticos difundidos digitalmente, con el fin de proteger la salud mental y emocional de los adolescentes.

REFERENCIAS

- Abaujade, S., Pereira, L., Zanetti, M., & Pereira, L. (2020). ¿Cómo influyen las redes sociales en la salud mental? *Revista electrónica en salud mental, alcohol y drogas*, 1-3. Doi: <https://dx.doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.0089>.
- Aliño, M., López, J., & Navarro, R. (2006). Adolescencia: Aspectos generales y atención a la salud. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 22(1). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252006000100009&lng=es&tlng=es.
- Álvarez, M., & Flores, R. (2024). *Uso de las redes sociales y la insatisfacción de la imagen corporal en estudiantes de una universidad pública de Arequipa, 2024*. Universidad Nacional de San Agustín. <https://hdl.handle.net/20.500.12773/18856>
- Anderson, M. & Jiang, J. (2018). Teens, social media & technology 2018. *Pew Research Center*, 1-19. <https://apo.org.au/node/175701>
- Araujo, E. (2016). Indicadores de adicción a las redes sociales en universitarios de Lima. *Revista digital de investigación en docencia universitaria*, 48-58. <http://dx.doi.org/10.19083/ridu.10.494>.
- Arén, E. (2021). Desenredar redes sociales: uso y mal uso de Internet. En: AEPap (ed.). *Curso de Actualización Pediatría 2016*. Madrid: Lúa Ediciones 3.0; 2016. p. 145-50.
- Arias, J. (2021). *Diseño y Metodología de la Investigación*. Enfoques Consulting EIRL. www.tesisconjosearias.com.

- Ayaque, Z., & Rodríguez, A. (2024). *Uso problemático de las redes sociales e insatisfacción corporal en adolescentes de un colegio privado y público*. Universidad Católica de Santa María. <https://hdl.handle.net/20.500.12920/13289>.
- Baile, J. (2003). ¿Qué es la imagen corporal? *Cuadernos del Marqués de San Adrián: Revista de Humanidades*, 2, pp. 53-70.
<https://udimundus.udima.es/handle/20.500.12226/313>
- Benton, C., & Karazsia, B. (2015). The effect of thin and muscular images on women's body satisfaction. *Body Image*, 13, 22-27. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.11.001>
- Boer, M., Stevens, G., Finkenauer, C., Looze, ME y Eijnden, RJ (2020). Social media use intensity, social media use problems, and mental health among adolescents: Investigating directionality and mediating processes. *Computers in Human Behavior*, 116, 1-17. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106645>.
- Borrás Santisteban, Tania. (2014). Adolescencia: definición, vulnerabilidad y oportunidad. *Correo Científico Médico*, 18(1), 05-07.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1560-43812014000100002&lng=es&tlng=es.
- Calvete, E., Fernández, L., & Saioa, L. (2018). El sexteo (sexting) en la adolescencia: frecuencia y asociación con la victimización de ciberacoso y violencia en el noviazgo. *Behavioral Psychology*, 26(2), 225-242. https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2018/09/01_Quesada_26-2.pdf.
- Camacho-Vidal, P., Diaz, A., & Sabariego-García, J. (2023). Relación Entre el uso de Instagram y la Imagen Corporal de los Adolescentes. *Apuntes de Psicología*, 117-122. doi: <https://doi.org/10.55414/ap.v41i2.1537>

- Carvalho, G., Nunes, A., Moraes, C. y Veiga, G. (2020). Insatisfacción con la imagen corporal y factores asociados en adolescentes. *Ciencia & saude coletiva*, 25 7, 2769-2782. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020257.27452018>.
- Castaño, I. (2021). *La alteración de la imagen corporal como factor de vulnerabilidad en la adolescencia*. Universidad de Alcalá. <http://hdl.handle.net/10017/59361>
- Carr, CT y Hayes, RA (2015). Redes sociales: definición, desarrollo y adivinación. *Revista Atlántica de Comunicación*, 23 (1), 46–65. <https://doi.org/10.1080/15456870.2015.972282>
- Chua, K.-H., Colditz, J. B., Primack, B. A., Shensa, A., Allem, J. P., Miller, E. U. y Boley Cruz, T. (2018). JUUL: spreading online and offline. *Journal of Adolescent Health*, 63(5), 582-586. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2018.08.002>
- Cooper, P, Taylor, M., Cooper, Z., & Fairburn, C. (1987). The development and validation of the Body Shape Questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, 6(4), 485–494. [https://doi.org/10.1002/1098-108X\(198707\)6:4<485::AID-EAT2260060405>3.0.CO;2-O](https://doi.org/10.1002/1098-108X(198707)6:4<485::AID-EAT2260060405>3.0.CO;2-O)
- Cuervo, C. (2016). Relación entre la imagen corporal, los hábitos alimentarios, el autoconcepto y la cantidad de práctica deportiva en jóvenes de 12 a 18 años. Universidad de Jaén. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=111543>.
- Felice, G., Burrari, J., Mari, E., Paloni, F., Lausi, G., Giannini, AM y Quaglieri, A. (2022). How Do Adolescents Use Social Networks and What Are Their Potential Dangers? A Qualitative Study of Gender Differences.. *Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública*, 19 (9). doi: 10.3390/ijerph19095691. PMID: 35565086

- Echeburúa, E. & de Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Revista Adicciones*, vol. 22 (2), pp. 91-95. <https://www.redalyc.org/pdf/2891/00>.
- Escurre, M., & Salas, E. (2014). CONSTRUCCIÓN Y VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO DE ADICCIÓN A REDES SOCIALES (ARS). *Revista Peruana de Psicología*, 20(1), 73-91. <https://www.redalyc.org/comocitar.ou?id=68631260007>.
- Fernández-Bustos, J., González-Martí, I., Contreras, O., & Cuevas, R. (2015). Relación entre imagen corporal y autoconcepto físico en mujeres adolescentes. *Revista latinoamericana de psicología*, 25-33. Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0120053415300030>
- García, A., López de Ayala, M., & Montes, M. (2020). Características y percepciones sobre el uso de las plataformas de redes sociales y dispositivos tecnológicos por parte de los adolescentes. *Revista de estudios de comunicación*, 25(48), 269-286. doi: <https://doi.org/10.1387/zer.21556>
- García, M. (2022). *Imagen Corporal y Redes Sociales en la Adolescencia y la Juventud*. Universidad Pontificia Comillas. <http://hdl.handle.net/11531/66282>.
- García del Castillo, J. A., García-Castillo, F., Días, P. C. & García del Castillo-López, A. (2021). La teoría de la Comparación Social como promotora de las conductas de salud: una aproximación teórica. *Health and Addictions / Salud y Drogas*, 21(2), 149-163. <https://doi.org/10.21134/haaj.v21i2.697>
- Gualdi-Russo, E., Rinaldo, N. y Zaccagni, L. (2022). Actividad física y percepción de la imagen corporal en adolescentes: una revisión sistemática. *Revista internacional de investigación ambiental y salud pública*, 19. <https://doi.org/10.3390/ijerph192013190>.

- Fernández, C., & Baptista, M. (2014). *Metodología de la Investigación*. McGraw Hill Higher Education.
- Hernández, K., Yanez, J. & Carrera, A. (2017). Las Redes Sociales y Adolescencias: Repercusión en la Actividad Física. *Revista Universidad y Sociedad*, 9(2), 242-247. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202017000200033&lng=es&tlng=es.
- Huang, G. C., Unger, J. B., Soto, D., Fujimoto, K., Pentz, M. A., Jordan-Marsh, M. y Valente, T. W. (2014). Peer influences: the impact of online and offline friendship networks on adolescent smoking and alcohol use. *The Journal of adolescent health: official publication of the Society for Adolescent Medicine*, 54(5), 508–514. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2013.07.001>
- Hütt, H. (2012), Las Redes Sociales: una nueva herramienta de difusión. *Revista Reflexiones*, n° 91 (2): 121-128. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72923962008>
- Jassogne, C., & Zdanowicz, N. (2020). Real or Virtual Relationships: Does It Matter to Teens? *Psychiatria Danubina*, 32, 172–175.
- Jiménez, A., & Ramírez, L. (2021). *Impacto de las Redes Sociales en los Adolescentes del Asentamiento Humano Juan Velasco III etapa, Chancay, 2021*. Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión. <http://hdl.handle.net/20.500.14067/5802>.
- Jung, E., y Jun, M. (2022). Factores que afectan la insatisfacción de la imagen corporal en adolescentes. *Children*, 9. <https://doi.org/10.3390/children912194>
- INEI. (2022). Obtenido de INEI: <https://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-724-de-la-poblacion-de-6-a-17-anos-de-edad-accedio-a-internet->

Economics and human biology, 41, 100992.

<https://doi.org/10.1016/j.ehb.2021.100992>

Marañón, C. (2012). Redes sociales y jóvenes: una intimidad cuestionada en internet.

Revista de Ciencias Sociales, 1-16. Obtenido de

<https://www.redalyc.org/pdf/4959/495950250003.pdf>

Marín, J., & Suclupe, C. (2020). *Evidencia de los procesos psicométricos del cuestionario de adicción a las redes sociales en estudiantes de las universidades de la ciudad de Piura*. Universidad Cesar Vallejo.

Moreira, P. (2019). Las TIC en el aprendizaje significativo y su rol en el desarrollo cognitivo de los adolescentes. *Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales*, 1-14.

<http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?pid=S2550->

[65872019000200001&script=sci_arttext](http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?pid=S2550-65872019000200001&script=sci_arttext)

Muñoz, K. (2023). *Percepción de la imagen corporal en adolescentes de 5° año Institución Educativa Jorge Basadre Grohman Callao 202*. Universidad San Juan Bautista.

<https://hdl.handle.net/20.500.14308/4954>

Ochoa, S., Villarreal, L., Molina, N., y Baile, J. (2007) "Validación y Confiabilidad del Body Shape Questionnaire (BSQ) en Adolescentes de la Ciudad de Colima". *Revista Científica*

Electrónica de Psicología.

<http://dgsa.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/psicologia/article/view/78/71>

Oliva-Peña, Y., Ordóñez-Luna, M., Santana-Carvajal, A., & Marín-Cárdenas, A. (2016).

Concordancia del IMC y la percepción de la imagen corporal en adolescentes de una localidad suburbana de Yucatán. *Revista biomédica*, 49-60.

<https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007->

[84472016000200002&script=sci_arttext](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-84472016000200002&script=sci_arttext)

- OMS. (2024). Salud en Adolescentes. *Organización Mundial de la Salud*.
https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1
- OMS. (2024) Addictive behaviour. *Organización Mundial de la Salud*.
https://www.who.int/health-topics/addictive-behaviour#tab=tab_2
- Paakkari, L., Tynjälä, J., Lahti, H., Ojala, K., & Lyyra, N. (2021). Problematic Social Media Use and Health among Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18.
- Pastor, Y., Balaguer, I., & García-Merita, M. (2003). El autoconcepto y la autoestima en la adolescencia media: análisis diferencial por curso y género. *Revista de psicología social*, 141-159.
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1174/021347403321645258>
- Patricio do Amaral, M., Maia Pinto, FJ y Bezerra de Medeiros, CR (2015). LAS HABILIDADES SOCIALES Y EL COMPORTAMIENTO INFRACTOR EN LA ADOLESCENCIA. *Subjetividad y Procesos Cognitivos*, 19 (2), 17-38.
- Pellegrino, A., Stasi, A., & Bhatiasevi, V. (2022). Research trends in social media addiction and problematic social media use: A bibliometric analysis. *Frontiers in psychiatry*, 13, 1017506. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.1017506>
- Piaget, J. (1992). *La representación del Mundo en el niño*. Ediciones Morata.
- Pilgrim, K. y Bohnet-Joschko, S. (2019). Selling health and happiness how influencers communicate on Instagram about dieting and exercise: mixed methods research. *BMC Public Health*, 19(1054), 1-9. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7387-8>.
- Ramos, P., Moreno-Maldonado, C., Moreno, C., & Rivera, F. (2019). The Role of Body Image in Internalizing Mental Health Problems in Spanish Adolescents: An Analysis

According to Sex, Age, and Socioeconomic Status. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01952>

Raich, R. (2004). Una perspectiva desde la psicología de la salud de la imagen corporal. *Avances en psicología latinoamericana*, 22, 15-27.

Requena, C., Martín, A., & Lago, B. (2015). Imagen corporal, autoestima, motivación y rendimiento en practicantes de danza. *Revista de psicología del deporte*, 37-44. Obtenido de <https://ddd.uab.cat/record/128721/?ln=ca&=1>

Sáez, G., Valor-Segura, I., & Expósito, F. (2012). ¿Empoderamiento o Subyugación de la Mujer? Experiencias de Cosificación Sexual Interpersonal. *Intervención psicosocial*, 21(1), 41–51. <https://doi.org/10.5093/in2012v21n1a9>

Sagrera, C. E., Magner, J., Temple, J., Lawrence, R., Magner, T. J., Avila-Quintero, V. J., McPherson, P., Alderman, L. L., Bhuiyan, M. A. N., Patterson, J. C., & Murnane, K. S. (2022). Social media use and body image issues among adolescents in a vulnerable Louisiana community. *Frontiers in Psychiatry*, 13(2022), 1–14.

Salazar, Z. (2008). Adolescencia e imagen corporal en la época de la delgadez. *Reflexiones*, 87(2), pp. 67-80. <https://www.redalyc.org/pdf/729/72912555004.pdf>

Santiago, S., & Zurita L. (2014). *Niveles de preocupación por la imagen corporal en las adolescentes de una institución educativa estatal y privada. Chiclayo – 2013*. Universidad Señor de Sipán. <https://hdl.handle.net/20.500.12802/4285>

Santos-Morocho, J. (2022). *Psicopatología de la imagen corporal: definiciones, alteraciones, teorías y evaluación*. Centro de Investigación y Desarrollo. https://doi.org/10.37811/cli_w731.

- Shannon, H., Bush, K., Villeneuve, PY, Hellemans, KG y Guimond, S. (2021). Uso problemático de las redes sociales en adolescentes y adultos jóvenes: revisión sistemática y metanálisis. *JMIR Salud Mental*, 9.
- Schlegel, A., & Herbert, B. (1991). *Adolescence and Anthropological Inquiry*. Free Press. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:144500563>
- Schønning, V., Hjetland, G. J., Aarø, L. E., & Skogen, J. C. (2020). Social Media Use and Mental Health and Well-Being Among Adolescents - A Scoping Review. *Frontiers in Psychology*, 11, 1949. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01949>
- Sinty, T., & Sucapuca, Y. (2023). Adicción a redes sociales y cansancio emocional en estudiantes Universitarios de la carrera de Psicología de una universidad privada en la ciudad de Juliaca, 2022. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 18-32. Obtenido de https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/1959
- Smolak, L. (2004). Imagen corporal en niños y adolescentes: ¿hacia dónde vamos desde aquí? *Body image*, 1 1, 15-28. [https://doi.org/10.1016/S1740-1445\(03\)00008-1](https://doi.org/10.1016/S1740-1445(03)00008-1).
- Stanford Medicine Children's Health (2024). *Desarrollo cognitivo en la adolescencia*. *Stanford Medicine*. <https://www.stanfordchildrens.org/es/topic/default?id=cognitive-development-in-adolescence-90-P04694>
- Tineo, A., Stefany, L. (2022). *Impacto de las redes sociales en la imagen corporal de adolescentes*, Lima- 2020. Universidad Peruana Cayetano Heredia.
- Toselli, S., Rinaldo, N., Mauro, M., Grigoletto, A., & Zaccagni, L. (2022). Body Image Perception in Adolescents: The Role of Sports Practice and Sex. *International journal of environmental research and public health*, 19(22), 15119. <https://doi.org/10.3390/ijerph192215119>

- Tort-Nasarre, G., Pollina-Pocallet, M., Ferrer Suquet, Y., Ortega Bravo, M., Vilafranca Cartagena, M., & Artigues-Barberà, E. (2023). Positive body image: a qualitative study on the successful experiences of adolescents, teachers, and parents. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 18(1). <https://doi.org/10.1080/17482631.2023.2170007>
- Tort-Nasarre, G., Pocallet, M., & Artigues-Barberà, E. (2021). The Meaning and Factors That Influence the Concept of Body Image: Systematic Review and Meta-Ethnography from the Perspectives of Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18. <https://doi.org/10.3390/ijerph18031140>.
- Valdez, M. (2021). *Adicción a las Redes Sociales y Autoestima en Estudiantes de una Institución Educativa de Magdalena del Mar*. Universidad Autónoma del Perú.
- Vannucci, A., & Ohannessian, C. (2018). Body Image Dissatisfaction and Anxiety Trajectories During Adolescence. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 47, 785 - 795. <https://doi.org/10.1080/15374416.2017.1390755>.
- Voelker, D. K., Reel, J. J., & Greenleaf, C. (2015). Weight status and body image perceptions in adolescents: current perspectives. *Adolescent health, medicine and therapeutics*, 6, 149–158. <https://doi.org/10.2147/AHMT.S68344>.



APÉNDICES

- A. DECLARACIÓN JURADA SOBRE AUTORIZACIÓN INSTITUCIONAL PARA LA APLICACIÓN DE PRUEBAS PSICOLÓGICAS
- B. CONSENTIMIENTO INFORMADO
- C. ASENTIMIENTO INFORMADO
- D. DECLARACIÓN JURADA SOBRE USO LIBRE DE INSTRUMENTOS PSICOLÓGICOS

APÉNDICE A

DECLARACIÓN JURADA SOBRE AUTORIZACIÓN INSTITUCIONAL PARA LA APLICACIÓN DE PRUEBAS PSICOLÓGICAS

Nosotras, las suscritas, ARLETTE SOFIA GUERRA CHAHUILLICO y JANNINA KATTY VIVANCO LEÓN, egresadas de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Femenina del Sagrado Corazón – UNIFÉ, DECLARAMOS BAJO JURAMENTO lo siguiente: Que venimos desarrollando la investigación titulada: “Uso de redes Sociales e Imagen Corporal en Adolescentes de una Institución Educativa de Lima”, como parte de nuestra tesis para la obtención del título profesional de Licenciadas en Psicología.

Que hemos gestionado y recibido la autorización formal por parte de la institución educativa donde se desarrollará la investigación, para aplicar los siguientes instrumentos psicológicos a su población estudiantil:

- Cuestionario ARS (Escurra & Salas, 2014).
- Body Shape Questionnaire (Cooper & Taylor, 1987), adaptado por Ochoa, S.; Villares, L.; Molina, N. y Balle, J. (2008).

Que dicha autorización fue otorgada mediante comunicación formal escrita, firmada por la Dirección de la institución, en atención a la carta N.º 228-2024-FPS-H emitida por la Facultad de Psicología y Humanidades de UNIFÉ, con fecha 29 de agosto de 2024.

Que nos comprometemos a resguardar la confidencialidad de la información recolectada, así como a cumplir con todos los lineamientos éticos establecidos para la investigación con seres humanos.

En fe de lo expuesto, firmamos la presente declaración jurada en la ciudad de Lima, a los 29 días del mes de agosto del año 2024.

ARLETTE SOFIA GUERRA CHAHUILLICO

JANNINA KATTY VIVANCO LEÓN

APÉNDICE B

Consentimiento informado para padres de los participantes

Nuestros nombres son Arlette Sofía Guerra Chahuillco y Jannina Katty Vivanco León estudiantes de la UNIVERSIDAD FEMENINA DEL SAGRADO CORAZÓN, estamos realizando el proyecto de investigación “USO DE REDES SOCIALES E IMAGEN CORPORAL EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE LIMA”. El objetivo de la investigación es determinar la relación entre el uso de redes sociales y la imagen corporal en adolescentes.

Tener en cuenta que si usted accede a que su menor hija participe en el estudio se le solicitará responder un cuestionario que cuenta con tres secciones, la primera recoge información sociodemográfica y posteriormente se recopilará información sobre la imagen corporal y el uso de redes sociales.

Por otro lado, la participación es estrictamente voluntaria y anónima, si en algún momento del estudio la participante desea retirarse podrá hacerlo sin que esto lo perjudique.

La información que se recopile se usará confidencialmente y con fines académicos, sus datos personales no aparecerán en ningún documento del estudio.

Si desea realizar cualquier consulta o pregunta puede comunicarse a arlette.guerrac@unife.pe o jannina.vivancol@unife.pe .

Agradecemos su participación desde ya.

Yo, _____, padre/tutor de la menor _____ autorizo la realización de la investigación en la institución educativa, conducida por Arlette Guerra y Jannina Vivanco. He sido

informado (a) del proyecto de investigación “USO DE REDES SOCIALES E IMAGEN CORPORAL EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE LIMA”

Me han indicado también que se realizará la aplicación de un cuestionario que cuenta con tres secciones, la primera parte se recoge información sociodemográfica, la segunda parte se recogerá información sobre la imagen corporal y la tercera parte el uso de redes sociales.

Se reconoce que la participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación.

Entiendo que puedo contactar a los correos arlette.guerrac@unife.pe o jannina.vivancol@unife.pe en caso surja alguna duda respecto al proyecto.

FIRMA: _____

DNI: _____

APÉNDICE C

Asentimiento informado

USO DE REDES SOCIALES E IMAGEN CORPORAL EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE LIMA

Nuestros nombres son Arlette Sofía Guerra Chahuillco y Jannina Katty Vivanco León, egresadas de la carrera de psicología en la Universidad Femenina del Sagrado Corazón. Estamos realizando un estudio para conocer acerca de la relación entre redes sociales y la imagen corporal en adolescentes, para ello queremos pedir tu apoyo.

Tu participación en este trabajo consistirá en responder un cuestionario que cuenta con tres secciones, la primera recoge información sociodemográfica, posteriormente se recopilará información sobre la imagen corporal y el uso de redes sociales.

Tu participación es completamente voluntaria, esto quiere decir que, si no quieres participar, puedes decirnos que no.

La información compartida será tratada de manera confidencial. Esto significa que tus respuestas no serán divulgadas y únicamente estarán disponibles para el equipo responsable de esta investigación. Además, si durante el desarrollo del estudio surge alguna duda, podrás consultarnos libremente todo lo que desees aclarar.

Yo _____

SÍ Quiero participar _____

NO quiero participar _____

APÉNDICE D

DECLARACIÓN JURADA SOBRE USO DE INSTRUMENTOS PSICOLÓGICOS

Nosotras, las suscritas, ARLETTE SOFIA GUERRA CHAHUILLICO y JANNINA KATTY VIVANCO LEÓN, egresadas de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Femenina del Sagrado Corazón – UNIFÉ, en el marco del desarrollo de nuestra tesis titulada “Uso de redes Sociales e Imagen Corporal en Adolescentes de una Institución Educativa de Lima”, DECLARAMOS BAJO JURAMENTO lo siguiente:

Que los materiales psicológicos que hemos utilizado en nuestra investigación han sido consultados con los autores y/o adaptadores quienes nos brindaron las facilidades respectivas.

En fe de lo expuesto, firmamos la presente declaración en la ciudad de Lima, a los 24 días del mes de agosto del año 2024.

ARLETTE SOFIA GUERRA CHAHUILLICO

JANNINA KATTY VIVANCO LEÓN