

La influencia de los estereotipos de belleza en redes sociales y su impacto en la bulimia y anorexia en mujeres adolescentes de Colombia

Adriana Sofia Luna Padilla

Cartagena de Indias

Palabras clave: Bulimia, anorexia, estereotipo de belleza, redes sociales, Colombia, mujeres adolescentes.

1. Introducción

La adolescencia es una etapa de transición caracterizada por cambios biológicos, psicológicos y sociales, en la que los jóvenes exploran su identidad y desarrollan su autoestima y autoconcepto. Durante este proceso, los estereotipos de belleza promovidos por los medios de comunicación, como la televisión y las redes sociales, influyen de manera significativa, especialmente en las mujeres adolescentes. Estos estereotipos, que suelen promover un ideal de extrema delgadez, generan una presión constante para alcanzar un "cuerpo perfecto", lo que lleva a muchas adolescentes a adoptar conductas peligrosas, como dietas extremas o ingesta compulsiva de alimentos, que pueden derivar en trastornos alimenticios como la anorexia y la bulimia.

La sociedad actual valora altamente la delgadez, lo que afecta la percepción que las adolescentes tienen de sí mismas. La aceptación de su imagen corporal suele depender de la comparación con los estereotipos impuestos por el entorno y de la aprobación social, especialmente de sus parejas, amistades, familia o círculo social. Esta constante presión social por ajustarse a los estándares de belleza contribuye a problemas de baja autoestima y a una obsesiva preocupación por la apariencia física, afectando la salud física y mental de las adolescentes. Por eso, quisiera evidenciar el enfoque sociocultural a esta problemática.

2. Objetivo principal

Analizar cómo los estereotipos de belleza promovidos en las redes sociales influyen en la prevalencia y desarrollo de trastornos alimenticios, específicamente bulimia y anorexia, en mujeres adolescentes entre 13 y 17 años en Colombia, con el fin de identificar factores de riesgo.

3. Tesis

Existe una influencia negativa de las redes sociales en la imagen corporal de las mujeres adolescentes en torno a su autopercepción.

4. Pregunta problema

¿De qué manera la promoción de la extrema delgadez como estereotipo de belleza en las redes sociales afecta la percepción de la imagen corporal y contribuye al desarrollo de trastornos alimenticios como la bulimia y la anorexia en mujeres adolescentes de entre 13 y 17 años en Colombia?

5. Conclusión principal

Las redes sociales son un potenciador directo de los trastornos alimenticios de bulimia y anorexia haciendo evidente el hecho de que los estereotipos de belleza han ido cambiando a lo largo de la historia según las necesidades de la sociedad, conllevando a las mujeres a padecer estos trastornos de conducta alimentaria, consecuencia de la necesidad desesperada de encajar en un régimen social inalcanzable y ser aceptadas por los demás siendo perfectas ante el público.

6. Estereotipos impuestos en las redes sociales en torno a la imagen femenina

Dentro de los factores de riesgo socioculturales se encuentra la influencia de los medios de comunicación que promueven el modelo estético corporal delgado, adquiriendo no solo valor cultural, sino también económico, proyectando el consumo hacia el cuerpo, valorado por la imagen atractiva; esto genera una gran preocupación por la figura, la imagen corporal, la comida y las dietas, de esta forma, el estilo de vida y la preferencia social por la delgadez afectan la conducta alimentaria. Una de las causas del protagonismo de las dietas en la actualidad se debe a la influencia de los estereotipos sociales por la delgadez, asociándola de manera inequívoca con la salud, la belleza y el autocontrol. Esto se evidencia en un estudio realizado con un grupo de mujeres en edades entre los 16 y 20 años, las cuales reconocen un cuerpo ideal con base en los patrones establecidos socialmente y no en relación con la salud y bienestar.

Según Trejos Miranda & Loaiza Villatoro (2021), “Los jóvenes y adolescentes, al ser la generación de mayor uso de tecnología, esa constante exposición convierte a las redes sociales como el principal medio de referencia de esta población (Nixon Campo, 2020), por lo que estos medios cumplen un rol de persuasión de lo que se debe de ser, es decir, seguir al ideal”.

Estos estereotipos son construcciones sociales que dictan cómo debería verse y comportarse una mujer para ser considerada atractiva o exitosa. Las plataformas como Instagram, TikTok y Facebook son algunos de los principales escenarios donde estos ideales de belleza se promueven constantemente. A través de influencers, celebridades y publicidad, las redes sociales han consolidado estándares de belleza poco realistas, como la extrema delgadez, la piel impecable, el cabello perfecto y cuerpos con proporciones difíciles de alcanzar naturalmente.

Estos estereotipos suelen estar ligados a la cultura del "cuerpo perfecto", que define la belleza femenina en términos de características físicas superficiales. La imagen femenina idealizada a menudo se presenta en perfiles que muestran mujeres con una apariencia editada o retocada, lo que refuerza la idea de que solo quienes cumplen con estos ideales son admiradas o valoradas. Este fenómeno afecta profundamente la autoestima de las adolescentes, quienes a menudo buscan compararse con estos modelos inalcanzables, generando una insatisfacción con su propio cuerpo.

Las redes sociales también potencian una dinámica de aprobación social a través de "me gusta", comentarios y seguidores, lo que puede fomentar la necesidad de obtener validación externa en función de la apariencia física. Este ciclo de comparación constante puede derivar en ansiedad, depresión, y en algunos casos, trastornos alimenticios como la anorexia y la bulimia. Las adolescentes, especialmente vulnerables durante el proceso de construcción de su identidad y autoestima, son más propensas a verse afectadas por esta presión de ajustarse a los estereotipos impuestos.

Es importante destacar que los estereotipos no solo definen la apariencia física, sino también los comportamientos y actitudes que se esperan de las mujeres. La idea de la "mujer perfecta" incluye ser siempre atractiva, simpática, agradable, y vivir en función de cómo la perciben los demás. Esto puede crear una identidad basada en lo superficial, lo que limita el potencial de las adolescentes para explorar y aceptar su verdadero yo.

Los estereotipos impuestos en las redes sociales no solo moldean cómo se percibe la imagen femenina, sino que también influyen en la salud mental, la autoestima y la construcción de la identidad de las mujeres jóvenes. Estos modelos promueven un estándar inalcanzable de belleza y éxito, que no solo es dañino, sino también excluyente, perpetuando la idea de que la apariencia física es el principal valor de una mujer.

Tomando en cuenta a Lozano Sánchez (2012), el informe anual sobre la difusión y proliferación de contenidos de apología de la anorexia y la bulimia en la red (2010) pretende llamar la atención para que “el conjunto de organizaciones implicadas tome medidas concretas para tratar de poner freno a este aumento de contenidos nocivos, altamente perjudiciales para la salud de los menores”. Algunos datos que resalta el informe son los siguientes:

- Incremento de los sitios web que hacen apología de la anorexia y la bulimia: en un buscador como Google aparecen alrededor de 500.000 páginas proanorexia y probulimia en menos de un segundo.

- Peligro de que este tipo de páginas puede conllevar a la sociedad y a la salud de las personas: el 75 % de personas que consultan estos contenidos de la red son menores de edad.

- La apología de la anorexia y la bulimia está proliferando considerablemente a través de las redes sociales.

- Perfil de los usuarios: preferentemente chicas (95 %) que desean adelgazar a cualquier precio y se acercan de manera muy peligrosa a este tipo de trastornos.

De acuerdo con Villar del Saz Bedmar & Baile Ayensa (2023), se mencionó lo siguiente: “Esta afirmación parece corroborada en el trabajo de Lucciarini *et al.* (2021), quienes apuntan que el problema no está en ser usuario de una red social, sino en la búsqueda de la validación social a través de ella. El uso de las redes por los adolescentes es muy elevado. Ojeda-Martín *et al.* (2021) consideran que la frecuencia y duración de este es una variable a tener en cuenta en el desarrollo de la anorexia y la bulimia nerviosas. El contacto continuo con los otros, la sobreexposición de la imagen a los comentarios de los pares y la recepción de mensajes sesgados que perpetúan los estereotipos de belleza sobre la delgadez parecen relacionarse con la construcción de una imagen corporal negativa y un mayor deseo por perder peso (Lozano Sánchez, 2012; Seva Ruiz y Casadó Marín, 2015; De Vries *et al.* 2016)” (2023, p. 159). Y tomando en cuenta mi enfoque hacia las redes sociales, en la tesis de Gualdrón Castañeda

(2020), es hacia las mujeres porque según esa investigación: “Es por esto, que Muñoz (2015) menciona que el género femenino es el más afectado por los medios de comunicación y la publicidad ya que fomenta el estereotipo de mujer extremadamente delgada lo que genera alteraciones en la salud (bulimia y anorexia nerviosa” (p. 23).

Ayala Arévalo & Endara Reyes (2021) Mencionan que en investigaciones llevadas a cabo en Colombia se destaca el hecho de que el 90 % de los artículos y documentos revisados recalcan que la responsabilidad recae sobre los medios de comunicación, debido a que ellos son los creadores e influenciadores de estereotipos de belleza, donde el 85 % son el resultado de la publicidad, la moda y el consumismo.

2. Conclusiones

En conclusión, la cultura actual impone un estándar de belleza femenina basado en la apariencia física, lo cual genera una presión significativa en las mujeres, especialmente en las adolescentes, formando una asociación de los diferentes niveles depresivos que conllevan a un sin número de estrategias de afrontamiento a la situación problemática en la que se encuentran. La influencia de los medios masivos y la cultura popular perpetúa estereotipos de belleza inalcanzables, lo que provoca que muchas adolescentes experimenten una preocupación excesiva por su imagen corporal desde una edad temprana. Esta presión social no solo afecta su autoestima, sino que también puede llevarlas a desarrollar hábitos alimenticios poco saludables y una percepción distorsionada de su cuerpo. Aunque la construcción de la imagen corporal es un proceso normal en la adolescencia, el culto al cuerpo que prevalece en la sociedad actual está interfiriendo negativamente en dicho proceso, incrementando el riesgo de trastornos alimenticios como la bulimia y la anorexia. Teniendo en cuenta la investigación mencionada, concuerda que la mayor prevalencia está en las mujeres; por el ideal de belleza que imponen los medios de comunicación y las redes sociales en el desarrollo de lo TCA.

Limitaciones

Existen múltiples factores que influyen significativamente en el desarrollo de los trastornos de bulimia nerviosa y anorexia que, para hacer este trabajo más concreto y específico, opté por omitir, aunque son importantes para el entendimiento total de este tema en específico, entre ellas están los factores de riesgo familiares, psicológicos y biológicos.

Referencias

Ayala Arévalo, R. R., & Endara Reyes, J. L. (2021). *La influencia de los medios de comunicación y las redes sociales en los trastornos de la conducta alimentaria en los adolescentes*. (Tesis de grado). Universidad Católica de Cuenca.
<https://dspace.ucacue.edu.ec/items/7e35a3c2-1df9-4a0d-8218-469634089d56>

Gualdron Castañeda, T. L. (2020). *Anorexia y bulimia nerviosa asociadas a estereotipos de belleza en mujeres adolescentes de 13 a 17 años de edad*. (Tesis de grado). Universidad Cooperativa de Colombia.
<https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/ffb8ef70-2f12-40a9-9de5->

7baf0da73c58/content

Lozano Sánchez, Z. B. (2012). La familia y las redes sociales en los trastornos alimenticios en adolescentes de la época contemporánea. *In Crescendo*, 3(2), 299-311.

Trejos Miranda, A. C. & Loaiza Villatoro, D. L. (2021). La influencia negativa de las redes sociales en la imagen corporal de las mujeres adolescentes y adultas jóvenes. *Dossier Digital de Investigaciones en Psicología*, 2, 182.

Villar del Saz Bedmar, M. & Baile Ayensa, J. I. (2023). La influencia de las redes sociales como factor de riesgo en el desarrollo de la anorexia y la bulimia nerviosas durante la adolescencia. *Revista Tecnología, Ciencia y Educación*, 24, 141-168.
<https://doi.org/10.51302/tce.2023.743>