

Las redes sociales pueden cambiar la autoestima de los jóvenes

Estudios revelan que el uso frecuente de estos medios puede generar un cambio en la percepción de la figura corporal de los adolescentes

Por Amanda Enayati, especial para CNN

Jueves, 22 de marzo de 2012 a las 12:50

La aceptación, indiferencia o rechazo en redes sociales impacta en la vida diaria. Lo más importante:

- Las redes sociales tienen a mujeres jóvenes compitiendo unas contra otras por tener el mejor cuerpo
- Las redes tienen influencia en la autoestima, aunque los expertos no están de acuerdo en si es para bien o para mal
- Los grandes usuarios de los medios son aquellos que tienen las creencias más distorsionadas de la sociedad

(CNN) — Un día de 2011, Amanda Coleman decidió cerrar su Facebook.

No fue un impulso, sino una decisión construida lentamente; una serie de conversaciones inquietantes, y a veces angustiosas.

Coleman, estudiante universitaria y presidenta de su hermandad, pasaba mucho tiempo aconsejando a niñas más jóvenes de su universidad. “Me llamaban o venían a verme para pedirme consejos, llorando y diciendo que estaban estresadas”, dijo. Al final resultó que las inseguridades que aquejaban a las niñas eran alimentadas con frecuencia por los sitios de redes sociales. “En algún punto empecé a darme cuenta de que Facebook era mencionado de alguna manera en casi todas las conversaciones”. Las niñas sabían que estaban en la universidad para estudiar, pero pasaban horas en la computadora, obsesionadas con las fotos y actualizaciones de estatus, y comparándose con sus amigos y los amigos de sus amigos, dijo.

¿Qué ha cambiado?

Antes de que existieran las redes sociales, teníamos imágenes de [celebridades perfectas](#). [Las veíamos en carteleras, revistas, en la televisión](#), pero no nos quedábamos mirándolas durante horas cada día.

“En algún nivel todos sabíamos que eran modelos y celebridades; quizá eso era diferente de alguna manera, más inalcanzable y de ficción”, dijo Coleman.

Con las redes sociales, el campo de competencia se expandió dramáticamente. Ahora compites con las mejores fotografías y con las exuberantes actualizaciones de estado de cada chica que conoces. “Es como si en algún momento, Facebook se hubiera convertido en la enciclopedia de la belleza y de los estatus y comparaciones”.

Entre las amigas de Coleman, las comparaciones constantes y la escalada de inseguridades se tradujeron en un patrón de privación de los alimentos y ejercicio incesante...

Algunas de las chicas en la hermandad de Coleman comenzaron a frecuentar comunidades en línea a favor de los trastornos alimenticios, donde... los usuarios se animan mutuamente en comportamientos de anorexia y bulimia y presentan fotografías de celebridades y modelos demacradas, e imágenes de antes y después de chicas buscando mostrar más piel y huesos.

También encontró que los sentimientos de inseguridad eran extrañamente contagiosos, dispersándose entre grupos de amigos que normalmente tienen una imagen saludable del cuerpo.

“Los sitios de redes sociales son parte de un escenario de medios ubicuo que forma lo que los niños conocen como ideal de cuerpo en la sociedad”, observó Dina Borzekowski, profesora de la Escuela de Salud Pública Johns Hopkins Bloomberg, quien se especializa en niños, salud y medios.

“Los medios sociales han tenido un impacto enorme en las imágenes del cuerpo de los niños. Los mensajes y las imágenes son más específicos; si el mensaje viene de un 'amigo', se percibe como más creíble y significativo”.

“Cuando hablas de comportamientos no saludables como los trastornos alimenticios, [suicidios y depresión, e incluso violencia](#), hay otros jóvenes que están dando instrucciones y apoyo, hacia comportamientos positivos y negativos”, dijo Sahara Byrne, profesora asistente de comunicación en la Universidad de Cornell. “Son los jóvenes quienes están creando mucho de esto, para bien o para mal”.

Susceptibilidad en los medios

Algunos de los jóvenes sienten ansiedad por presentaciones idealizadas de sí mismos en Facebook, observó Alice Marwick, doctora e investigadora en medios sociales en Microsoft Research, en Nueva Inglaterra, Estados Unidos. Pero, dice, “muchos de las adolescentes no tienen problemas integrando estas cosas en sus vidas. Muchas navegan en los sitios muy agradadamente”.

“Debemos ver qué mensajes se están enviando en la cultura popular. Existen algunas cuestiones sistémicas en juego aquí y no podemos echarles la culpa a los individuos.

“Estamos viviendo en una cultura con actitudes extremadamente disfuncionales sobre el peso”. De acuerdo con Marwick, los sitios que ofrecen “*thispiration*” no son nuevos. Han existido desde hace una década... Pero estas plataformas también son usadas para enviar mensajes positivos.

Recientemente, algunas de las celebridades jóvenes han participado en los altercados en Twitter, para denunciar elementos culturales que pueden incrementar los trastornos alimenticios.

En noviembre pasado, justo después de una ola de bromas crueles, misóginas y videos de [YouTube sobre su peso, Miley Cyrus de 18 años](#) publicó una fotografía de una mujer demacrada junto a un tuit que decía: “Al decirle gordas a chicas como yo, esto es lo que provocan en otras personas”. También compartió una imagen de Marilyn Monroe que decía, “prueba de que puedes ser adorada por miles de hombres incluso cuando tus muslos se tocan”.

[Demi Lovato, quien fue tratada por depresión y trastornos alimenticios](#) en 2010, ha estado usando Twitter para vengarse de las bromas impertinentes sobre los trastornos alimenticios. En un documental reciente, Lovato admitió que ha recaído un par de veces desde su tratamiento y aunque puede que nunca se recupere totalmente de sus problemas, está haciendo lo mejor que puede para tenerlos bajo control.

El papel fundamental de apoyo de los adultos

En general, observó Borzekowski, “hay gente mucho más susceptible a la influencia de los medios que otros. Los mensajes y las imágenes [que impulsan la anorexia y la bulimia]... pueden inspirar a algunas pero provocar repulsión en otras”.

En su experiencia, los niños que tienen más riesgo son los que se exponen más a los mensajes de los medios, y tienen menos exposición a los mensajes racionales y claros de los adultos que apoyan y de los líderes de la comunidad.

Sin embargo, la investigación de Byrne muestra que mientras los padres más tratan de restringir el uso de los medios a los niños, estos intentarán nuevas formas de acceder a ellos o generarán resentimiento en contra de sus padres porque sienten que no les permiten formar parte de una conversación cultural mucho más grande.

Cuando se trata de la tecnología, las dinámicas de los niños y la familia están cambiando drásticamente, dijo Byrne, y tendremos que reaccionar durante un tiempo.

A leer: “Las redes sociales y la autoestima en los jóvenes”

Antes de leer: Predicciones

El título es la introducción a la introducción ¿Qué sugiere el título?

Autor(a): ¿Quién es el autor(a)? ¿De dónde es?

Al leer:

Vocabulario

¿Cuáles son por lo menos 10 palabras desconocidas? Escriban la palabra y después de leer escriban una definición en inglés y en español. Sigue el ejemplo.

1. **inquietante (*disturbing*): algo que causa sentimientos de preocupación**

Después de leer

Parte I. Comprensión: Elije la mejor respuesta para cada pregunta, según el artículo.

1. ¿A que contribuyen algunos estudios un cambio a la percepción de la figura corporal de los jóvenes?
 - a. A las dietas
 - b. A los medios de comunicación
 - c. A las hermandades universitarias
 - d. A los modelos muy delgados
2. ¿Por qué cerró Amanda Coleman su cuenta en Facebook?
 - a. Terminó sus estudios.
 - b. Se cansó de darles consejos a las otras universitarias.
 - c. Se hartó del papel prominente y negativo de las redes sociales en la vida de sus compañeros.
 - d. Se dio cuenta de que pasaba demasiado tiempo frente a la computadora.
3. ¿Qué provocó los cambios en el régimen alimenticio y de ejercicio entre las compañeras de Coleman?
 - a. Las comparaciones constantes entre amigos y el aumento de inseguridades.
 - b. Un aumento en el grado de competitividad.
 - c. Las fotos que estas chicas subieron en Facebook.
 - d. Las imágenes de celebridades.

4. ¿Qué motivó a Miley Cyrus a publicar la foto de una mujer muy delgada junto con un tuit?
 - a. Quería mostrar cómo quedó una chica después de hacer una dieta.
 - b. Quería mostrar a una mujer con baja autoestima.
 - c. Quería mostrar lo que es una mujer con un cuerpo ideal.
 - d. Quería responder a los ataques sobre su peso.

5. Según la profesora Borzekowski, ¿qué niños tienen más riesgo de padecer anorexia o bulimia?
 - a. Los que no se exponen a los mensajes de los medios ni a los mensajes irracionales.
 - b. Los que tienen poca autoestima.
 - c. Los que se exponen más a los mensajes de los medios y tienen menos exposición a los mensajes racionales de los adultos.
 - d. Los que se exponen menos a los mensajes de los medios y tienen más exposición a los mensajes racionales de los adultos.

Contestan las preguntas con frases completas:

6. ¿Por qué las redes sociales contribuyen tanto a la inseguridad de los jóvenes?

7. ¿Cómo se pueden usar las redes sociales de manera más saludable?

Parte II: Resumen y Opinión: Escriban un resumen breve usando los “cheat sheets”. En el resumen deben hablar de los eventos principales de la autora y de su opinión.