

Grado en Psicología



UNIVERSITAS
Miguel Hernández

Trabajo de Fin de Grado

Curso 2020/2021

Convocatoria Junio



Modalidad: Revisión sistemática.

Título: Redes sociales, comparación social e insatisfacción corporal: una revisión sistemática.

Autora: Sheila Fernández García.

Tutora: María José Quiles Sebastián.

Cotutor: Javier Manchón López.

Elche a 03 de junio de 2021

Índice

1. Resumen	1
2. Introducción	3
3. Método	6
4. Resultados	9
5. Discusión	29
6. Bibliografía	33
Figura 1	7
Tabla 1	8
Tabla 2	9
Tabla 3	16



Resumen

El presente estudio tuvo como objetivo realizar una revisión sistemática sobre la relación entre el uso de las redes sociales Instagram y Facebook, la comparación social y la insatisfacción corporal. Se realizó la revisión sistemática a través del protocolo PRISMA, seleccionando las bases de datos PubMed, PsycInfo, Mendeley y Psycodoc. La búsqueda resultó en 19 artículos, cuya calidad se analizó mediante 12 criterios de riesgo de sesgos. En líneas generales, las investigaciones evidenciaron la relación entre el uso de las redes sociales Instagram y Facebook, la comparación social y la insatisfacción corporal. Se destaca la internalización del ideal delgado de belleza, la actividad fotográfica, la edición de imágenes y la utilización de filtros como variables asociadas con el mayor uso de las redes, comparación e insatisfacción. Algunos estudios señalaron el papel de la comparación social como variable mediadora entre el uso de redes sociales y la insatisfacción corporal. Se concluyó que, si bien los resultados de los estudios transversales y experimentales señalaron consecuencias negativas del uso de redes sobre la satisfacción corporal mediante la comparación social, es pertinente el desarrollo de más estudios experimentales y longitudinales.

Palabras clave

Instagram; Facebook; Comparación social; Insatisfacción corporal; Método PRISMA; Revisión sistemática.

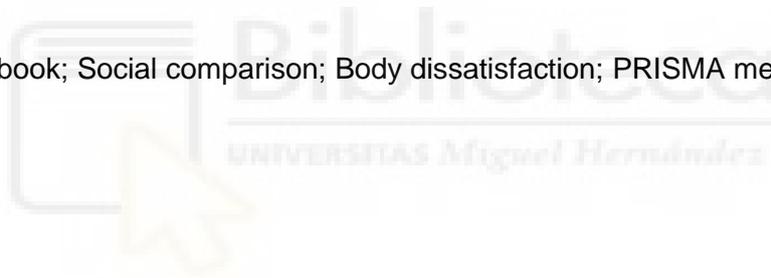


Abstract

The aim of this study was to conduct a systematic review of the relationship between the use of the social networks Instagram and Facebook, social comparison and body dissatisfaction. The systematic review was conducted using the PRISMA protocol, selecting the databases PubMed, PsycInfo, Mendeley and Psycodoc. The search resulted in 19 articles, the quality of which was analysed using 12 risk of bias criteria. In a nutshell, the research evidenced the relationship between the use of image-based social networks Instagram and Facebook, social comparison and body dissatisfaction. Internalisation of the thin ideal of beauty, photographic activity, image editing and use of filters are highlighted as variables associated with increased network use, comparison and dissatisfaction. Some studies pointed to the role of social comparison as a mediating variable between social network use and body dissatisfaction. It was concluded that, although the results of cross-sectional and experimental studies pointed to negative consequences of network use on body satisfaction through social comparison, further experimental and longitudinal studies are pertinent.

Keywords

Instagram; Facebook; Social comparison; Body dissatisfaction; PRISMA method; Systematic review.



1. Introducción

El auge de las redes sociales Facebook e Instagram es indudable a nivel mundial. Actualmente, son las redes con mayor número de usuarios en el ranking mundial, 2.740 y 1.221 millones respectivamente (Fernández, 2021). Las estadísticas exponen que los usuarios de diversas partes del mundo permanecen conectados una media aproximada de 2 horas al día en redes sociales (GlobalWebIndex, 2016).

Los seres humanos necesitan relacionarse y formar parte de grupos sociales (Abel et al., 2016). Hasta la actualidad, la mayor parte de las interacciones entre las personas eran directas y recíprocas. A partir de las nuevas tecnologías, las redes sociales se configuran como una de las principales herramientas de comunicación entre los individuos (de la Piedra y Meana, 2017). El crecimiento de las redes sociales ha puesto de manifiesto una nueva forma de relacionarse, puesto que han creado canales para establecer y reforzar relaciones, haciendo que las personas inviertan más tiempo comunicándose con otras en modalidad online que en persona (Kraut y Burke, 2015).

El funcionamiento de las redes sociales es una construcción social de la identidad a nivel individual y colectiva (Duarte et al., 2019). Los usuarios crean un perfil que desempeña una herramienta para crear el self que se quiere mostrar, que se refuerza mediante comentarios y “me gustas” provenientes de las interacciones con los seguidores. Esto moldea en cierta parte qué vivencias y versión de los usuarios se sube a redes (Vogel et al., 2014). Así, se sobreentiende que las personas intentan compartir el contenido más deseable a nivel social, exponiendo una versión idealizada de ellos mismos y su vida (Mehdizadeh, 2010). Si bien es cierto que tanto en Facebook como en Instagram las imágenes están seleccionadas con tal de ser las más favorecedoras (Rosenberg y Egbert, 2011), en la segunda existe una mayor propensión a editar las fotografías para destacar características específicas. La tendencia a la edición está relacionada con uno de los factores motivacionales de la actividad en redes sociales, la autopresentación, que conduce a las personas a compartir fotos de cómo les gustaría ser físicamente (Manago et al., 2008).

En la literatura científica se ha ratificado el impacto en el bienestar psicológico que genera el uso continuado de las redes sociales (McComb y Mills, 2021). La dependencia psicológica que procede del abuso de redes sociales desencadena en una sintomatología conductual, afectiva y psicológica que se asocia con la falta de autocontrol del uso (Vilca y Gonzales, 2013). Uno de los síntomas del abuso digital deriva en el sentimiento que padecen las personas cuando están desconectadas de su teléfono o “*fear of missing out*” (FOMO), que se define como la “aprehensión generalizada a que otros puedan estar teniendo experiencias

gratificantes de las que uno está ausente” (Przybylski et al., 2013). Esto se traduce en una preocupación excesiva de las personas sobre lo que otros hacen o piensan, haciéndoles sentir fuera del endogrupo y ansiosos por lo que otros puedan creer de ellos o su contexto (Abel et al., 2016). Así, la experimentación de este sentimiento de constante pérdida correlaciona con un uso mayor o problemático de las redes, estado de ánimo negativo, menor satisfacción vital y menor bienestar (Manske y Schmidt, 2019). En la misma línea, estar constantemente comprobando lo que otros hacen o piensan lleva a la generación de sentimientos de soledad y envidia debido a las comparaciones con la vida de los otros, lo que a su vez afecta al autoconcepto y salud mental de las personas (Abel et al., 2016).

La tendencia de los individuos a compararse con otros cuando no existe un criterio objetivo que alcanzar con tal de conocer cómo están desempeñando una tarea (comparar habilidades) y cómo debe ser su comportamiento, pensamientos y sentimientos (comparar opiniones), es explicada desde la teoría de la comparación social de Festinger (1954). Las consecuencias negativas de exponerse a imágenes de cuerpos ideales en distintos tipos de medios tradicionales pueden entenderse desde este mecanismo (Levine y Murnen, 2009). Este mismo es el que se configura en los nuevos escenarios para la internalización del ideal de belleza en las redes sociales como Instagram y Facebook (Prichard et al., 2018).

La relación positiva entre la insatisfacción corporal y la comparación social ha sido confirmada en estudios transversales (Myers y Crowther, 2009) y longitudinales (Rodgers et al., 2015), haciendo especial énfasis en la comparación ascendente de la apariencia y sus consecuencias negativas en la imagen corporal (Scully et al., 2020). Las comparaciones ascendentes se basan en una diferencia que se percibe como negativa entre la persona y el modelo idealizado con el que se compara, creando un sentimiento de insatisfacción derivada de la distinción entre ambos (Festinger, 1954). Por tanto, la clave resultante del proceso es con quién se comparan los individuos. Si se evalúa la apariencia a partir de la comparación con personas que cumplen los cánones de belleza socialmente construidos que se presentan en los medios, las comparaciones se realizarán de forma ascendente y se traducirá en una alta insatisfacción corporal (McComb et al., 2021).

Según Sini (2019), en las redes sociales en las que el contenido es predominantemente visual, por ejemplo, Instagram y Facebook, la pauta tendente es la “perfección idéntica”. La cantidad de imágenes en las que predomina el cuerpo idealizado en este tipo de aplicaciones crea una alta probabilidad de que las personas se comparen socialmente con sus iguales, influencers, modelos y famosos (Verduyn et al., 2020). En general, los usuarios se enfrentan a contenidos sesgados positivamente, al ser un espacio en el que postear o comentar de forma asincrónica, permite a las personas publicar contenido más selectivo y cuidado. El

hecho de que las personas creen que el contenido proporcionado por los iguales es real, hace que les perciban como más exitosos y la diferencia entre ellos lleva a la comparación ascendente (Kross et al., 2013).

La investigación indica que las mujeres son más propensas a realizar comparaciones ascendentes (Leahey et al., 2011), que estas repercuten de forma más negativa en ellas (Myers et al., 2012) y que tienen una autoestima menor que los hombres (Ormsby et al., 2019). La divergencia entre cómo las mujeres creen que es su cuerpo y el modelo ideal de belleza forma parte de la experiencia de ser mujer en la cultura occidental (Silberstein et al., 1987). De hecho, alrededor del 50% de las niñas, adolescentes y jóvenes adultas informan sentirse insatisfechas con su cuerpo (Bearman et al., 2006). La presión social ejercida dirigida a que las mujeres cumplan una serie de ideales de belleza estrictos e inalcanzables crea una necesidad desbordante de tener un contenido atractivo en redes sociales (Feltman y Szymanski, 2018). Estos datos son relevantes en cuanto a que las mujeres pasan mayor tiempo en redes y las utilizan con mayor intensidad.

En consideración a los múltiples factores de riesgo que provienen de las diferencias entre las redes sociales y los medios tradicionales, se obtiene que las publicaciones de las primeras están en mayor medida generadas por los iguales, que conforman modelos importantes de comparación debido a que son un objetivo supuestamente similar y alcanzable (Hogue y Mills, 2019). Otro factor de riesgo a considerar sería la decisión activa por parte de las personas de permanecer conectadas a la red, es decir, el tiempo excesivo de uso. Se suma a lo anterior la generalización del uso de filtros, edición y retoques con el fin de modificar las fotografías a publicar. Esto crea una lista de características que convierten a las redes sociales en un foco de comparaciones de la apariencia, que llevan a una mayor insatisfacción corporal y estado de ánimo negativo que las que se producen en medios tradicionales o cara a cara (Fardouly et al., 2017).

La insatisfacción corporal se basa en distintas creencias y sentimientos negativos desadaptativos sobre el cuerpo de la persona (Crowther y Williams, 2011). Estudios longitudinales y prospectivos han determinado la insatisfacción corporal como un factor de riesgo consistente y robusto para el desarrollo de un trastorno de la conducta alimentaria, sintomatología depresiva y sobrepeso en mujeres y hombres (Grabe et al., 2008; Goldschmidt et al., 2016). Las investigaciones señalan que las comparaciones con otros conducen a una alteración de la imagen corporal de la que surge insatisfacción con el propio cuerpo (Cohen et al., 2017). Esto provoca malestar psicológico, emocional y una disminución en la calidad de vida (Griffiths et al., 2016). Por tanto, el rol de los nuevos medios es relevante en cuanto que perpetúa el ideal de belleza, aumentando el riesgo de actitudes que favorecen los

trastornos de conducta alimentaria entre otros problemas de salud mental (Aparicio-Martínez et al., 2019).

La generalización del uso de las redes sociales y su impacto en la salud biopsicosocial de las personas es un ámbito de investigación relevante actualmente. Esto se refleja en el aumento en el número de publicaciones en bases de datos de carácter empírico. Las publicaciones en bases de datos científicas como PubMed reportan artículos sobre los descriptores “Facebook” e “Instagram” desde 2008 (n=15) y 2012 (n=1) respectivamente, siendo las últimas ratios de publicaciones 974 y 311 en 2020, lo que pone de relieve el interés por el papel de las redes sociales más utilizadas en la sociedad actual y a su vez destaca la necesidad de recabar información contrastada de los efectos adversos de las redes.

Por los motivos expuestos con anterioridad, es necesario un estudio que permita obtener información resumida respecto a la evidencia actual sobre las variables específicas del uso de redes que impactan en el bienestar psicológico de los usuarios con el objetivo de adquirir una visión holística de las consecuencias negativas y una vía para prevenir posibles factores de riesgo. Con ello, el objetivo del siguiente estudio es realizar una revisión sistemática sobre la relación entre la comparación social, insatisfacción corporal y el uso de redes sociales Instagram y Facebook.

2. Método

2.1. Bases de datos, palabras clave y criterios de elegibilidad

La revisión sistemática se realizó a partir del protocolo PRISMA (Mother et al., 2009). Las bases de datos empleadas para la revisión de artículos publicados entre 2017 y 2021 son PubMed, PsycInfo, Mendeley y Psycodoc. Los criterios de elegibilidad seleccionados para la revisión por pares incluyen la selección de artículos que midan la insatisfacción corporal en relación con las redes sociales e incluir comparación social como variable, constructo teórico o factor de riesgo en relación con Facebook e Instagram. En la estrategia de búsqueda se utilizaron los descriptores “Instagram” o “Facebook” combinados con los descriptores “Social comparison” y “Body dissatisfaction”.

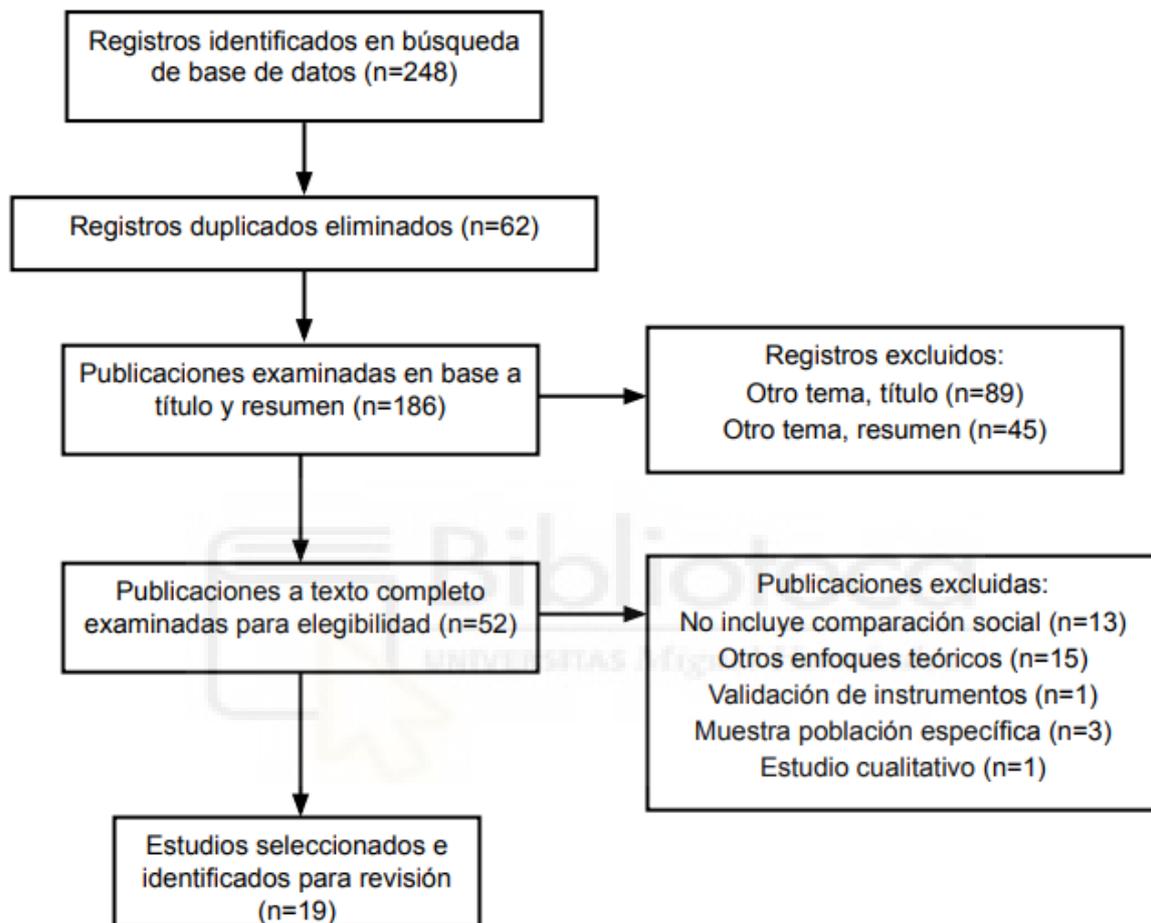
2.2. Procedimiento y síntesis de resultados

La revisión sistemática se realizó de forma independiente por dos investigadores, uno de ellos experto en trastornos de la conducta alimentaria, siguiendo las etapas sucesivas indicadas en el diagrama de flujo de la Figura 1. Posterior a la selección, se realizó una puesta en común

con el fin de revisar dudas y desacuerdos. La cumplimentación de la Tabla 4 con los datos exportados de los artículos se realizó por uno de los investigadores.

Figura 1

Diagrama de flujo del proceso de revisión de artículos



2.3. Herramienta de evaluación de riesgo de sesgos

La herramienta de evaluación de riesgo de sesgos constó de 12 criterios a partir de los instrumentos “Study Quality Assessment Tools” (National Institute of Health, 2021) y “Academy of Nutrition and Dietetics Quality Criteria Checklist: Primary Research Tool” (Academy of Nutrition and Dietetics, 2016) (Tabla 1).

Se otorgó la puntuación 1 cuando se cumplió el criterio y 0 si no se cumplió. En los estudios experimentales, se obtuvo una valoración positiva por obtener más de seis criterios, una valoración neutra si cumple seis criterios y valoración negativa si cumple menos de seis criterios. Debido a que ciertos criterios no son aplicables a los estudios transversales (5, 6, 8

y 9) se consideró como valoración positiva obtener más de 4 puntos, una valoración neutra si cumplía cuatro criterios y valoración negativa si cumplía menos de cuatro criterios.

Tabla 1

Criterios de la herramienta de evaluación de riesgo de sesgos

Criterio 1	¿Se ha formulado claramente la pregunta o el objetivo de la investigación en este trabajo?
Criterio 2	¿La población del estudio se ha especificado y definido claramente?
Criterio 3	¿Se proporcionó una justificación del tamaño de la muestra, una descripción de la potencia o estimaciones de la varianza y el efecto?
Criterio 4	Para las exposiciones que pueden variar en la cantidad de tiempo o nivel, ¿el estudio examinó diferentes niveles de la exposición en relación con el resultado (por ejemplo, categorías de exposición o exposición medida como variable continua)?
Criterio 5	¿Las medidas de exposición (variables independientes) estaban claramente definidas, eran válidas, fiables y se aplicaban de forma coherente en todos los participantes del estudio?
Criterio 6	¿Las medidas de resultado (variables dependientes) estaban claramente definidas, eran válidas, fiables y se aplicaban de forma coherente en todos los participantes del estudio?
Criterio 7	¿Los investigadores estaban cegados a la condición de exposición de los participantes?
Criterio 8	¿Se midieron y ajustaron estadísticamente las principales variables de confusión potenciales para determinar su impacto en la relación entre la(s) exposición(es) y el(los) resultado(s)?
Criterio 9	¿Los participantes fueron asignados a las condiciones experimentales y grupo control de forma aleatorizada?
Criterio 10	¿Fue el análisis estadístico apropiado para el diseño del estudio y el tipo de indicadores?
Criterio 11	¿Las conclusiones se apoyan en resultados que tienen en cuenta los sesgos y las limitaciones?
Criterio 12	¿El artículo incluye una declaración de intereses financieros que pudieran haber influido en el trabajo presentado?

3. Resultados

Inicialmente se obtuvieron 248 publicaciones de acuerdo con las distintas combinaciones de descriptores en las cuatro bases de datos. Posterior al descarte de 62 artículos duplicados, se eliminaron 132 tras el cribado por título y resumen de las 186 citas. Como resultado, se seleccionaron para examinar a texto completo 52 publicaciones restantes, de las que 19 formaron parte de la revisión sistemática. Entre los criterios más frecuentes para la exclusión de los artículos revisados a texto completo se consideraron: no incluir comparación social como variable, constructo teórico o factor de riesgo (n = 13) y enfoques teóricos basados en otras teorías y conceptos específicos (n = 15).

3.1. Riesgo de sesgos en los estudios analizados

El análisis realizado por pares de forma independiente de la evaluación de sesgos de los artículos se recoge en la Tabla 2. Las puntuaciones de calidad fluctuaron entre 5 y 10 puntos de un máximo de 12. Los estudios transversales obtuvieron una puntuación media de 5.7 (DE = 0.48) mientras que en los estudios experimentales fue de 9.0 (DE = 1.05). La totalidad de los artículos se ajustó a la mitad de los criterios o más (4 de 8 y 6 de 12, respectivamente). La calidad de la totalidad de los estudios se juzgó como positiva.

Tabla 2

Evaluación del riesgo de sesgos.

	C1	C2	C3	C4	C5	C6	C7	C8	C9	C10	C11	C12	T	C
Anixiadis et al. (2018)	1	1	1	1	1	1	NC	0	1	1	1	0	9	+
Barron et al. (2021)	1	1	1	1	1	1	NC	0	1	1	1	0	9	+
Brown y Tiggemann, (2020)	1	1	0	1	1	1	NC	0	0	1	1	0	7	+

Casale et al. (2019)	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	9	+
Couture Bue, (2020)	1	1	0	1	1	1	NC	0	1	1	1	0	8	+
Fardouly et al., (2018)	1	1	0	NA	NA	1	NC	NA	NA	1	1	1	6	+
Hendrickse et al. (2017)	1	1	0	NA	NA	1	NC	NA	NA	1	1	0	5	+
Low-Calverley y Grieve, (2021)	1	1	1	1	1	1	NC	1	1	1	1	0	10	+
Melioli et al. (2018)	1	1	0	NA	NA	1	NC	NA	NA	1	1	0	5	+
Modica, (2020)	1	1	0	NA	NA	1	NC	NA	NA	1	1	1	6	+
Prichard et al. (2018)	1	1	0	1	1	1	NC	0	1	1	1	0	8	+
Rodgers et al. (2019)	1	1	0	NA	NA	1	NC	NA	NA	1	1	1	6	+
Rodgers et al. (2020)	1	1	0	NA	NA	1	NA	0	NA	1	1	1	6	+

Rousseau , (2017)	1	1	0	NA	NA	1	NC	NA	NA	1	1	1	6	+
Saunders y Eaton, (2018)	1	1	0	NA	NA	1	NC	NA	NA	1	1	1	5	+
Sherlock y Wagstaff, (2018)	1	1	0	1	1	1	NC	1	1	1	1	1	10	+
Tamplin et al. (2018)	1	1	0	1	1	1	NC	1	1	1	1	1	10	+
Tiggema nn et al. (2018)	1	1	0	1	1	1	NC	1	1	1	1	1	10	+
Yao et al. (2021)	1	1	0	NA	NA	1	NC	NA	NA	1	1	1	6	+

Nota. NC, no determinable; NA, no aplicable

T = puntuación total; C = clasificación

+ = Valoración positiva

3.2. Resumen de las publicaciones seleccionadas

Los datos recabados de los 19 artículos se recogen en la Tabla 4. Las categorías incluidas son las siguientes: autores, fecha de publicación, características de la muestra (número, sexo y edad), diseño del estudio, red social estudiada, instrumentos utilizados, variables de estudio y resultados.

Con respecto a la muestra, en 12 de los 19 estudios se contó únicamente con mujeres, en seis la muestra era mixta y en un único estudio fueron hombres (Modica, 2020). En cuanto al tamaño muestral, este varió entre $n = 100$ y $n = 1621$. Respecto a la edad, la población más estudiada son los adultos emergentes (18-29 años) o población universitaria, a continuación,

muestra adolescente (12-18 años) y población general, siendo el número de artículos 12, cuatro y tres respectivamente.

Teniendo en cuenta el tipo de estudio, nueve fueron estudios transversales en los que se informaba sobre distintas variables asociadas con la insatisfacción corporal, comparación social y uso de redes sociales; 10 fueron estudios experimentales conformados por una o distintas condiciones, la mayor parte incluyó diversas condiciones experimentales (n = 4) y/o grupo control (n = 5).

Instagram es la red social a la que más artículos hacen referencia (n = 11), en contraposición a los recabados sobre Facebook (n = 2) y los que incluyen las dos (n = 6).

Uno de los objetivos comunes de las investigaciones era medir la insatisfacción corporal en relación con las redes sociales. Aun así, los estudios se pueden dividir en distintas categorías: 1) Examinar los efectos psicológicos derivados de la exposición a imágenes centradas en cuerpos ajustados al ideal de belleza en redes sociales (Anixiadis, et al., 2019; Barron et al., 2021; Brown y Tiggemann, 2020; Casale et al., 2019; Prichard et al., 2018); 2) Examinar la relación del uso de redes sociales con otras variables (Feltman y Szymanski, 2018; Hendrickse et al., 2017; Melioli et al., 2018; Modica, 2020; Rodgers et al., 2019; Rodgers et al., 2020; Saunders y Eaton, 2018; Tamplin et al., 2018; Liangshuang, et al., 2021); y 3) Cuantificar los efectos psicológicos del uso de Instagram o Facebook (Couture Bue, 2020; Lowe-Calverley y Grieve, 2021; Sherlock y Wagstaff, 2018; Tiggemann et al., 2018).

En cuanto a las condiciones experimentales, la exposición a imágenes fue el mecanismo central de los estudios. El tipo de fotografías más presentadas en los grupos experimentales estaban centradas en el cuerpo delgado y apariencia ideal. Otros formatos de exposición se basaron en influencers posando mientras hacían deporte (Barron et al., 2021), influencers con un número alto o bajo de me gustas (Lowe-Calverley y Grieve, 2021), una imagen de los participantes (Couture Bue, 2020) y en personas con cuerpo promedio (Tiggemann et al., 2018).

La comparación social se abordó desde gran parte de los artículos como mecanismo subyacente que influye en la explicación de la insatisfacción corporal en redes sociales (n=9). Otros estudios la enmarcan como variable mediadora entre uso de redes sociales e insatisfacción corporal (n=6); como constructo teórico sobre el que explicar las correlaciones (n=4); y, según Tamplin et al. (2018), la tendencia a la comparación social ascendente se señala como un factor de riesgo para la insatisfacción corporal (n=1).

3.2.1. Variable resultado: evaluación del uso de redes sociales.

En la mayor parte de los estudios la medición del uso de redes sociales se realizó con ítems o cuestionarios ad hoc mediante escalas de frecuencia o tiempo invertido por día (n = 18). Además, debía indicarse el número de seguidores y personas, celebrities e influencers seguidos. Con excepción de Rousseau (2017), que incluyó la escala “*The Multidimensional Scale of Facebook Use (MFIS)*”.

El porcentaje de personas que tenían una cuenta fue mayor al 85% en Instagram y Facebook (Anixiadis et al., 2018; Brown y Tiggemann, 2020; Saunders y Eaton, 2018; Tiggemann et al., 2018). Los participantes informaron sobre su uso medio, alrededor de un 27% estuvieron conectados más de una hora diaria según el estudio de Brown y Tiggemann (2020).

Dentro del grupo de los usuarios que señalaron ver imágenes centradas en el cuerpo ideal delgado, el 56.4% indicó verlas la mitad del tiempo permanecido en redes (Anixiadis et al., 2018). En los estudios en los cuales se preguntó sobre el número de seguidores y seguidos, se obtuvo que de media se seguían a aproximadamente 524 personas en total (Brown y Tiggemann, 2020; Saunders y Eaton, 2018; Tiggemann et al., 2018) y 20 influencers (Lowe-Calverley y Grieve, 2021).

3.2.2. Variable resultado: evaluación de comparación social.

Existe cierto consenso en los instrumentos utilizados para evaluar la comparación social, siendo “*The Physical Appearance Comparison Scale (PACS)*” y la versión revisada (PACS-R) las más utilizadas. Si bien ocho de los 19 artículos escogieron estos instrumentos, otros autores optaron por: “*The Upward Physical Appearance Comparison Scale (UPACS)*”, (Rogers et al., 2020; Saunders y Eaton, 2018; Tamplin et al., 2018) y “*The Downward Appearance Comparison Scale (DACs)*”, (Tamplin et al., 2018).

3.2.3. Variable resultado: evaluación de insatisfacción corporal.

Entre los instrumentos de evaluación escogidos para medir la insatisfacción corporal, el más utilizado ha sido “*Visuals Analogues Scales (VAS)*” (n=7). Existe una gran diversidad de instrumentos seleccionados, por ejemplo: “*Body-Esteem Scale for Adolescents and Adults (BESAA)*” (Fardouly et al., 2018); “*The Physical Appearance Trait Anxiety Scale (PASTAS)*” (Sherlock y Wagstaff, 2018; Couture Bue, 2020); “*The Male Body Attitudes Scale (MBAS)*” (Modica, 2020); por último, “*The Appearance Schemas Inventory-Revised (ASI-R)*” y “*The Contour Drawing Rating Scale (CDRS)*” fueron utilizadas en un único estudio (Casale et al., 2019).

3.2.4. Resultados correlacionales.

Los estudios transversales tuvieron como objetivo examinar si el uso de redes sociales está relacionado significativamente con la comparación social de la apariencia y la insatisfacción corporal. Los resultados indicaron que permanecer más tiempo conectado a Instagram y Facebook se asociaba de forma significativa con una mayor comparación social (Couture Bue, 2020; Fardouly et al., 2018; Hendrickse et al., 2017; Modica, 2020; Rodgers et al., 2020; Rousseau et al., 2017; Saunders y Eaton, 2018; Sherlock y Wagstaff, 2018) e insatisfacción corporal (Melioli et al., 2018; Modica, 2020; Rousseau et al., 2017). En lo que respecta a las variables relacionadas con variables predictoras de trastornos de conducta alimentaria, se detectó una relación positiva entre uso de las redes, ansiedad por la apariencia física y alteración de la imagen corporal (Sherlock y Wagstaff, 2018).

En segundo lugar, distintos autores detectaron que la comparación social se asocia con una mayor insatisfacción corporal (Couture Bue, 2020; Hendrickse et al., 2017; Modica, 2020; Rodgers et al., 2020; Rodgers et al., 2019; Saunders y Eaton, 2018), impulso a la delgadez (Hendrickse et al., 2017; Melioli et al., 2018), internalización del ideal delgado (Anixiadis et al., 2019; Rodgers et al., 2019) y musculado (Rodgers et al., 2020), vergüenza corporal y restricción de la dieta (Rodgers et al., 2020, Yao et al., 2021). En cuanto al bienestar psicológico, Sherlock y Wagstaff (2018) encontraron que la comparación social se asociaba con sintomatología ansiosa y depresiva. Otro estudio señaló que el uso pasivo de Facebook y la comparación en esta plataforma se relacionaron de forma significativa (Rousseau, 2017). En cuanto a las variables derivadas del uso o intensidad de la actividad en redes, una investigación obtuvo una correlación positiva entre mayor número de “amigos” o “seguidores” en redes y la comparación social (Yao et al., 2021). En esta línea, se encontró una relación positiva entre comparación social y manipulación de “selfies” (Modica, 2020).

Aunque se hace referencia a distintas variables específicas, donde existe intersección entre estos artículos es en la asociación positiva entre exposición a estos medios sociales y la comparación (Rodgers et al., 2019). Por el contrario, se halló una correlación negativa significativa entre la comparación social y la satisfacción vital (Fardouly et al., 2018) y apreciación corporal (Brown y Tiggemann, 2020; Yao et al., 2021). Asimismo, los estudios de Rodgers et al. (2020) y Sherlock y Wagstaff (2018) indicaron una asociación negativa entre la comparación social y la autoestima.

En tercer lugar, la insatisfacción corporal reveló vínculos positivos con los mecanismos en los que se basan las redes sociales basadas en imágenes: la actividad fotográfica en Instagram (Hendrickse et al., 2017) y utilización de filtros (Melioli et al., 2018). En referencia a las

variables relacionadas con la sintomatología de trastornos de conducta alimentaria, Saunders y Eaton (2018) encontraron una relación positiva con restricción cognitiva, purga, ejercicio excesivo, atracones e internalización del cuerpo delgado, lo que apoyaron en parte otros autores (Rodgers et al., 2019).

En cuanto a las variables protectoras, la alfabetización mediática está inversamente asociada a la comparación social (Rodgers et al., 2019). También, Melioli et al. (2018) encontró una asociación negativa entre la importancia dotada por los usuarios a los seguidores y la capacidad para criticar a los medios.

Con respecto a los artículos cuyos resultados no fueron significativos, Anixiadis et al. (2018) encontró que la variable comparación social no tuvo un efecto mediador; los datos del estudio de Tamplin et al. (2018), no encontraron respaldo para calificar la comparación social como factor de riesgo para la insatisfacción corporal.

3.2.5. Resultados experimentales.

En la totalidad de los estudios experimentales existió una mayor insatisfacción corporal tras la exposición a imágenes centradas en el cuerpo ideal-delgado basadas en redes sociales (Barron et al., 2021; Brown y Tiggemann, 2020; Casale et al., 2019; Lowe-Calverley y Grieve, 2021; Prichard et al., 2018; Tamplin et al., 2018; Sherlock y Wagstaff, 2018; Tiggemann et al., 2018). En este sentido, un estudio apoyó la relación entre la comparación social y la post-insatisfacción corporal (Brown y Tiggemann, 2020). Además de mayor insatisfacción corporal, otras investigaciones indicaron un mayor estado de ánimo negativo en comparación al grupo control (Anixiadis et al., 2019; Lowe-Calverley y Grieve, 2021; Prichard et al., 2018).

Específicamente, los participantes mostraron más insatisfacción corporal y mayor comparación social en exposición a imágenes de personas con un cuerpo ceñido al ideal-delgado que a personas promedio (Tiggemann et al., 2018). Asimismo, los autores encontraron que la insatisfacción era mayor independientemente del número de me gustas en la exposición a imágenes de influencers (Anixiadis et al., 2018; Lowe-Calverley y Grieve, 2021; Prichard et al., 2018).

Con respecto a las variables protectoras, del mismo modo que en los estudios transversales, un estudio mostró que un alto nivel de alfabetización conlleva una menor insatisfacción corporal (Tamplin et al., 2018).

Tabla 3*Resumen de los estudios*

Referencia	Red social	Diseño	Muestra	Instrumentos	Variables	Resultados
Anixiadis et al. (2018)	Instagram	Experimental GE: exposición a imágenes centradas en el cuerpo delgado. GC: exposición a imágenes de viajes.	Mujeres jóvenes (n=126)	PACS-R SATAQ-3 VAS	Uso de redes sociales Comparación de la apariencia Insatisfacción corporal Internalización del ideal delgado	Mayor estado de ánimo negativo e insatisfacción corporal en exposición en GE que en GC*. Relación entre internalización del ideal delgado y la comparación de rasgos*. Comparación social como variable moderadora n.s.
Barron et al. (2021)	Instagram	Experimental GE1: exposición a imágenes de influencers delgados; GE2 exposición a autocompasión; G3 combinación ambos; GC: exposición a imágenes de arquitectura.	Mujeres y hombres, (M=19.12), (n=180)	PACS-R VAS	Uso de redes sociales Satisfacción corporal Autocompasión Comparación de apariencia	Mayor insatisfacción corporal en exposición en GE1 que en GC*. Mayor insatisfacción corporal en grupo con mayor comparación social*.

Brown y Tiggemann, (2020)	Instagram	Experimental GE: exposición a imágenes de celebrities (delgadas y atractivas) y GC: exposición a imágenes de viajes.	Mujeres, (M=20.23), (n=256)	PACS-R VAS EPSI The State Appearance Comparison Scale	Uso redes sociales Apreciación del cuerpo Nivel de comparación de la apariencia Simpatía Comparación de la apariencia	Mayor insatisfacción corporal y menor apreciación corporal en exposición en GE que en GC*. $\eta^2 = 0.039$, $\eta^2 = 0.045$ Relación entre comparación social y post-insatisfacción y post-apreciación corporal, $r = .497^{***}$, $r = -.461^{***}$
Casale et al. (2019)	Instagram	Cuasi-experimental GE: exposición a imágenes de cuerpos ideales del mismo sexo en una cuenta de Instagram durante 1 semana (personas sin Instagram); GC: Personas sin Instagram.	Mujeres y hombres (M=23.01), (n=130)	ASI-R CDRS RSE	Autoestima Inversión psicológica Insatisfacción corporal	Mayor insatisfacción corporal en exposición en GE que en GC en mujeres*. $d = 0.26$

Couture Bue, (2020)	Instagram	Experimental GE: exposición a autoimagen durante 20 segundos y grabación movimiento ocular	Mujeres, (M=23,41), (n=157)	Ítem número de minutos en cada plataforma ad hoc EDI-3 PASTAS PAC-R	Frecuencia media de uso Insatisfacción corporal Ansiedad por la región del cuerpo Impulso a la delgadez Comparación de la apariencia física	Relación entre uso de Instagram y comparaciones de la apariencia en Instagram. B = .33*** Relación entre comparaciones de la apariencia en Instagram e insatisfacción corporal. B = .45*** Relación entre uso de Instagram e insatisfacción corporal. B = .19*** Uso de Instagram como predictor significativo de la atención a las regiones corporales de alta ansiedad*.
Fardouly et al., (2018)	Instagram y Facebook	Transversal	Preadolescentes (M=11,2) (528) y padres	Frecuencia comparación de la apariencia en redes sociales	Uso de redes sociales Comparaciones de apariencia en las redes	Relación entre tiempo en redes sociales y frecuencia de comparación de la apariencia. B = .66***

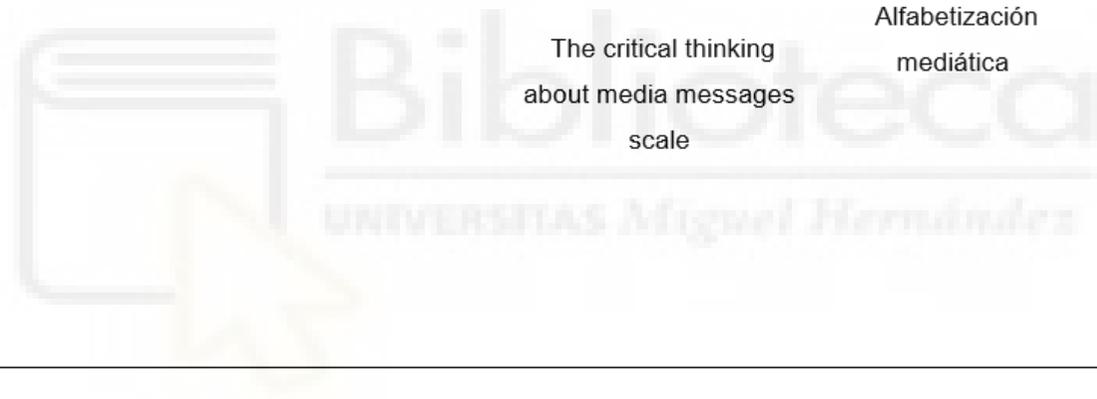


				MFQ-C	Satisfacción con la apariencia	Relación entre satisfacción con la apariencia y frecuencia de comparación de la apariencia. $B = -.54^{***}$
				BESAA	Síntomas depresivos	
				EMBU-C	Satisfacción vital	
				DASS	Control parental	
Hendrickse et al. (2017)	Instagram	Transversal	Mujeres, (M=21.04), (n=185)	Instagram photo activity index PACS The Intrasexual Competition Scale EDI	Actividad fotográfica en Instagram Comparaciones de la apariencia en Instagram Impulso a la delgadez Insatisfacción corporal Competitividad intrasexual	Relación entre actividad fotográfica en Instagram y comparaciones de la apariencia en Instagram. $B = .47^{***}$ Relación entre comparaciones de la apariencia en Instagram e impulso a la delgadez. $B = .53^{***}$ Relación entre comparaciones de la apariencia en Instagram e insatisfacción corporal. $B = .23^{***}$

Lowe-Calverley y Grieve, (2021)	Instagram	Experimental GE1: exposición a imágenes de influencers con número alto de "me gustas". GE2: exposición a imágenes de influencers con número bajo de "me gustas". GC: exposición a imágenes de naturaleza	Mujeres, (M=23,39), (n=111)	VAS	Insatisfacción corporal Estado de ánimo	Mayor estado de ánimo negativo en exposición en GE1 y GE2 que en GC***. d = 0.66 Mayor insatisfacción corporal en exposición en GE1 y GE2 que en GC*. d = 0.29
Melioli et al. (2018)	Instagram	Transversal	Mujeres, (M=15.88), (n=170)	Frecuencia de uso de Instagram y funciones utilizadas EDI MAQ	Síntomas Trastornos Alimentarios Capacidad de crítica a medios de comunicación Frecuencia de uso de Instagram	Relación uso de Instagram e insatisfacción corporal. r = .18* Relación entre importancia a los seguidores y capacidad para criticar a los medios. r = -.23*** Relación importancia a los me gusta y bulimia. r = .24** Relación entre uso de Instagram y deseo de delgadez. r = .32**

						Relación entre insatisfacción corporal y utilización de filtros. $r = .18^*$
Modica, (2020)	Instagram	Transversal	Hombres, (M=31), (n=348)	The 10-item Self Photo Manipulation Scale PACS MBAS	Publicación de selfies Uso de Instagram Inversión en selfies Manipulación de selfies Insatisfacción corporal	Relación uso de Instagram, comparación social e insatisfacción corporal. $B = .33^{***}$, $B = .19^{***}$ Relación entre insatisfacción corporal y comparación social. $B = .45^{***}$
						Relación entre manipulación de selfies, comparación social e insatisfacción corporal. $r = 0.48^{**}$; $r = 0.44^{**}$
Prichard et al. (2018)	Facebook e Instagram	Experimental mixto aleatorizado 2 (tipo de imagen: funcional, no funcional) x 2 (condición del texto: sin texto, texto) x 2 (tiempo: pre-exposición, post-exposición)	Mujeres, (M=21.55), (n=152)	VAS The State Self-Objectification Scale Self-Objectification Questionnaire	Niveles de actividad física Estado de ánimo y satisfacción corporal Autocosificación IMC	Mayor insatisfacción corporal y estado de ánimo negativo en las condiciones del tipo de imagen funcional en post-exposición*

Rodgers et al. (2019)	Redes sociales	Transversal	Mujeres, (M=13.15), (n=284)	EDI Self-reported time Media exposure PACS the Media Attitudes Questionnaire The critical thinking about media messages scale	Insatisfacción corporal Exposición a los medios Internalización del ideal delgado Comparación de la apariciencia Alfabetización mediática	Relación entre comparación de la apariencia e interiorización del ideal de delgadez. $r = .70^{***}$ Relación entre exposición a los medios y comparación social. $r = .25^{***}$ Relación entre insatisfacción corporal e internalización del ideal de delgadez. $r = .61^{***}$ Relación entre comparación social y alfabetización mediática. $r = -.13^*$
------------------------------	----------------	-------------	-----------------------------	---	--	---



Rodgers et al. (2020)	Redes sociales	Transversal	Mujeres y hombres, (M=12.76), (n=681)	CESDR-10	Uso de redes sociales	Relación entre uso de redes y comparación social. r = .24***
				SATAQ-3	Depresión	
				SATAQ-4	Autoestima	Relación entre comparación apariencia y autoestima. r = -.60***
				UPACS	Internalización del ideal muscular	
				EDE-Q	Comparación de la apariencia	Relación entre comparación apariencia y depresión. r = -.58***
				DEBQ	Insatisfacción corporal	
				The Body Change Inventory	Sintomatología de trastornos de conducta alimentaria	Relación entre comparación apariencia e internalización del ideal de cuerpo musculado y conductas de musculación. r = .55***, r = .41***
	Conductas de musculación	Relación entre comparación apariencia e insatisfacción corporal. r = .54***				
		Relación entre comparación apariencia y restricción en la dieta. r = .41**				



Rousseau, (2017)	Facebook	Transversal	Mujeres y hombres, (M=14.76), (n=1621)	The five-item Satisfaction with Life Scale MFIS The Body Attitude Test	Tiempo de uso Satisfacción vital Uso pasivo Comparación en Facebook Insatisfacción corporal	Relación entre uso pasivo de Facebook y comparación en Facebook. $r = .20^{***}$ Relación entre insatisfacción corporal y comparación en Facebook. $r = .34^{***}$
Saunders y Eaton, (2018)	Facebook e Instagram	Transversal	Mujeres, (M=21.3), (n=637)	UPACS DACS OBCS EPSI	Uso de redes sociales Comparación social Vigilancia del cuerpo Insatisfacción corporal Síntomatología de trastornos de la conducta alimentaria	Relación entre comparación ascendente y uso de Instagram. $B = 1.20^*$ Relación entre comparación ascendente e insatisfacción corporal en Facebook. $r = .37^{***}$ Relación entre comparación ascendente e insatisfacción corporal en Instagram. $r = .53^{***}$ Relación entre insatisfacción

						corporal y restricción cognitiva, purga, ejercicio excesivo y atracones. $r = .29^{***}$, $r = .51^{***}$, $r = .24^{***}$, $r = .54^{***}$
Sherlock y Wagstaff, (2018)	Instagram	Experimental GE1: exposición a imágenes de mujeres guapas con cuerpos fitness GE2: exposición a imágenes de viajes, GC: no imágenes.	Mujeres, (M=24.60), (n=129)	CES-D SSES STAI PASTAS Self-rated physical attractiveness BIDQ INCOM Instagram use questions ad hoc	Depresión Ansiedad Ansiedad por imagen corporal Autoestima Uso de Instagram Atractivo físico autocalificado Preocupación por el aspecto físico Comparación social	Relación entre tiempo en Instagram y comparación social. $r = .42^{**}$ Relación entre comparación social y síntomas depresivos y ansiosos. $r = .43^{**}$, $r = .59^{**}$ Relación entre comparación social y ansiedad por la apariencia física. $r = .57^{**}$ Relación entre comparación social y alteración de la imagen corporal. $r = .43^{**}$ Relación entre comparación social y autoestima. $r = -.62^{**}$

Tamplin et al. (2018)	Redes sociales (Facebook)	Experimental GE: exposición a imágenes de apariencia ideal de celebridades, modelos o pares publicitando bebidas alcohólicas. GC: exposición a imágenes de bebidas alcohólicas.	Mujeres y hombres, (M=23.7), (n=374)	VAS SATAQ-3 UPACS The Media Attitudes Questionnaire	Participación en las redes sociales Satisfacción corporal Alfabetización en redes sociales Internalización de los ideales de apariencia Comparación social ascendente	Mayor insatisfacción corporal en la postexposición en el GE*. $\eta^2 = .025$ Mayor insatisfacción corporal en participantes con bajo nivel de alfabetización**. $\eta^2 = .045$ Comparación social como factor de riesgo n.s.
Tiggemann et al. (2018)	Instagram	Experimental Diseño 2 (condición de me gusta: bajo, alto) \times 2 (tipo de imagen: ideal delgado, promedio)	Mujeres, (M= 20.13), (n=220)	VAS PACS Instagram involvement questions ad hoc	Uso de redes sociales Insatisfacción corporal y facial Comparación social Participación en Instagram	Mayor insatisfacción corporal en exposición a imagen ideal de delgadez que persona promedio***. $\eta^2 = .071$ Mayor comparación social en exposición a imagen ideal de delgadez*.

Yao et al. (2021)	Redes sociales	Transversal	Mujeres, (M=19.97), (n=567)	Body image comparisons on SNS OBCS BAS-2 DEBQ	Comparación de apariencia en redes sociales Vergüenza corporal Apreciación del cuerpo Restricción alimentaria IMC	Relación entre número de seguidores y comparaciones centradas en el cuerpo. $r = .13^{**}$ Relación entre vergüenza corporal y comparaciones centradas en el cuerpo. $r = .37^{**}$ Relación entre apreciación corporal y comparaciones centradas en el cuerpo en redes sociales. $r = -.11^*$ Relación entre alimentación restringida y comparaciones apariencia. $r = .28^{**}$ Relación entre alimentación restringida y vergüenza corporal. $r = .37^{**}$
------------------------------	----------------	-------------	-----------------------------------	--	---	--



Notas generales. GE = Grupo experimental; GC = Grupo control; M = Media; n.s. = no significativa; PACS-R = The Physical Appearance Comparison Scale-Revised; SATAQ-3/4 = The Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire; VAS = Visual Analogue Scales; EPSI = Eating Pathology Symptoms Inventory; ASI-R = The Appearance Schemas Inventory-Revised; CDRS = The Contour Drawing Rating Scale; RSE = Rosenberg self-esteem scale; MBAS = The Male Body Attitudes Scale; SMFQ-C = The Short Mood and Feelings Questionnaire-Child; BESAA = Body-Esteem Scale for Adolescents and Adults; EMBU-C = Egena Minnen Beträffande Uppfostran (Cuestionario de estilo educativo percibido por niños); DASS = Depression Anxiety Stress Scales; EDI = The Eating Disorder Inventory; MAQ = Cuestionario de Actitudes hacia los Medios de Comunicación; PASTAS = the Physical Appearance Trait Anxiety Scale; PAC-R = the Physical Appearance Comparison Scale; FBI = The Facebook Intensity Scale; CESDR-10 = The Center for Epidemiologic Studies Depression Scale-revised version for adolescents; EDE-Q = The Eating Disorders Examination Questionnaire; DEBQ = The Dutch Eating Behavior Questionnaire; UPACS = The Upward Physical Appearance Comparison Scale; MFIS = the Multidimensional Scale of Facebook Use; DACS = The Downward Appearance Comparison Scale; DEBQ = the Dutch Eating Behavior Questionnaire; OBCS = the Objectified Body Consciousness Scale; BAS-2= The Body Appreciation Scale-2; CES-D = The Centre for Epidemiologic Studies depression scale; SSES = The Heatherton self-esteem scale; BIDQ = The Body Image Disturbance Questionnaire; INCOM = the Iowa Netherlands Comparison Orientation Scale.

Nota de probabilidad. * = $p < .05$; ** = $p < .01$; *** = $p < 0.001$

4. Discusión

El presente estudio tenía como objetivo realizar una revisión sistemática sobre la relación entre el uso de redes sociales, comparación social e insatisfacción corporal. Resume de forma práctica las principales variables que subyacen al uso de redes sociales y su relación con variables psicológicas. Esto permite obtener una idea global sobre qué tipo de mecanismos pueden desarrollarse con el uso de redes sociales y qué constructos psicológicos se ven afectados, lo que permite conocer qué herramientas de intervención deben implantarse. Fueron seleccionados 19 artículos que cumplían los criterios de elegibilidad. A pesar de la variabilidad en el tipo de diseño de estudio e instrumentos, la evaluación de riesgo de sesgos indicó que la totalidad presentaron una valoración positiva.

La relación significativa entre el uso de redes sociales y las variables específicas resultantes de los estudios transversales, al igual que la disminución de la insatisfacción corporal en la exposición a imágenes centradas en el ideal de belleza en los estudios experimentales, está en consonancia con otras investigaciones que señalan las repercusiones negativas del uso de Instagram y Facebook (Appel et al., 2016; Holland y Tiggemann, 2016). Además, estas asociaciones se mantienen en estudios con muestras distintas, con independencia de la edad, instrumentos de evaluación, variables específicas evaluadas, red social estudiada, género informado y características individuales de cada artículo.

En los diseños transversales, se mostraron significativas las correlaciones entre las variables comparación social, insatisfacción corporal y el uso de las redes sociales. Se incluyeron otro tipo de variables específicas que hacen referencia a aspectos característicos del uso de redes como frecuencia de uso (Couture Bue, 2020; Melioli et al., 2018), número de seguidores o amigos (Brown y Tiggemann, 2020; Saunders y Eaton, 2018; Tiggemann et al., 2018), utilización de filtros (Melioli et al., 2018), edición de “selfies” (Modica, 2020) y actividad basada en las imágenes (Hendrickse et al., 2017), lo que también se asoció positivamente con la comparación e insatisfacción. De igual forma, la totalidad de los diseños experimentales mostró un incremento significativo en la insatisfacción corporal respecto al grupo control, siendo clara la repercusión de la exposición de imágenes centradas en el cuerpo ideal sobre la satisfacción con la apariencia.

A su vez, el mecanismo de comparación social ascendente se encuentra relacionado de forma inversa con variables psicológicas que hacen referencia a variables protectoras como la apreciación corporal (Brown y Tiggemann, 2020; Yao et al. 2021), autoestima (Sherlock y Wagstaff, 2018), pensamiento crítico (Mariola et al., 2018) y alfabetización (Rodgers et al., 2019; Tamplin et al., 2018).

Los resultados de esta revisión indican que la exposición a redes sociales podría repercutir negativamente a los usuarios, en específico si realizan comparaciones ascendentes (Saunders y Eaton, 2018). La sobreexposición a contenidos de carácter idealizado que se centran en el cuerpo delgado y/o musculado está relacionada con consecuencias negativas para la insatisfacción corporal (Anixiadis et al., 2018; Rodgers et al., 2019; Rodgers et al., 2020). Debido a la relación entre el uso de redes sociales y la edición o uso de filtros (Melioli et al., 2018; Modica, 2020), es evidente la imposibilidad de alcanzar estos ideales por parte de los usuarios. De hecho, la discrepancia entre el propio cuerpo y el ideal en redes sociales que se percibe tras realizar comparaciones sociales ascendentes centradas en la apariencia implica una serie de factores de riesgo para el bienestar psicológico (Sherlock y Wagstaff, 2018). Entre estos el aumento de conductas y sintomatología propia de los trastornos de la conducta alimentaria (Saunders y Eaton, 2018). Por tanto, considerar las variables asociadas a la internalización del cuerpo delgado y/o musculado, alteración de la imagen corporal, impulso a la delgadez, vergüenza corporal y restricción cognitiva y de la dieta, es cuanto menos relevante a nivel social.

Únicamente en dos estudios no existió una significación estadística de la comparación social. El primer estudio no obtuvo un índice de significación estadística para la variable mediadora comparación social, aunque sí encontró una relación positiva entre internalización del ideal de belleza y comparación de rasgos (Anixiadis et al., 2018). Las limitaciones de este artículo indican que el acceso directo a la aplicación en vez de la exposición a imágenes podría ser un elemento clave para evaluar la repercusión de las redes. En el segundo artículo, no se encontró respaldo para determinar la comparación social como un factor de riesgo para la insatisfacción corporal (Tamplin et al., 2018). Las limitaciones de este estudio informan de una muestra autoseleccionada e instrumentos de evaluación sin validación, lo que pudo sesgar los datos recabados.

Es necesario tener en consideración las limitaciones en cuanto a la heterogeneidad de los artículos revisados. En primer lugar, la heterogeneidad del diseño de los estudios dificulta interpretar los resultados de manera integrada. Con lo anterior, la conceptualización de la comparación social fue diversa entre los artículos, por lo que sería aconsejable determinar el papel de esta variable de cara a próximas investigaciones. Así, la estructuración de las condiciones experimentales, el número y contenido varió dependiendo del estudio.

En cuanto a la población de estudio, existió variabilidad en los tamaños muestrales y 12 de las 19 investigaciones se conformaron por población femenina, lo que conlleva una limitada generalización de los resultados. Cabe destacar que la muestra es mayoritariamente adulta

emergente, siendo limitados los estudios con la población que más hace uso de las redes sociales, los adolescentes (Sherlock y Wagstaff, 2018). Aun así, deben realizarse estudios que incorporen población adulta y general.

Además, se observó heterogeneidad en cuanto a los instrumentos utilizados para la medición de las variables insatisfacción corporal y comparación social. En este sentido, la elaboración propia de cada estudio para la medición de la variable uso de redes sociales dificulta exponer los resultados de tiempo de uso medio. Debido a que el tiempo que las personas pasan en redes sociales es una de las variables clave a estudiar, unificar una definición validada y crear una metodología de evaluación fiable permitiría obtener estudios replicables y comparables. Por ejemplo, las próximas investigaciones podrían evaluar los datos proporcionados por las propias aplicaciones de redes sociales, que incluyen métricas de uso medio diario y semanal, en lugar de una aproximación de tiempo de uso subjetiva y autoinformada. Por último, una fracción considerable de los estudios solo tuvo en cuenta la red social Instagram, lo que constituye una limitación metodológica y hace necesaria una investigación ampliada sobre las redes sociales relevantes a nivel social.

De igual forma que los artículos incluidos, la presente revisión sistemática muestra una serie de limitaciones. Los artículos incluidos en la revisión se han publicado en los últimos cinco años, pudiendo excluir investigaciones publicadas o en proceso de publicación. Por otro lado, la herramienta de sesgos utilizada indicó variabilidad debido a los distintos diseños de estudios a evaluar, lo que no permitió comparar de forma adecuada la calidad media de los artículos en conjunto.

Los resultados de esta revisión sistemática justifican los planes de prevención e intervención temprana en cuanto a problemáticas relacionadas con la insatisfacción corporal. Este trabajo tiene implicaciones prácticas para el ámbito educativo y de la publicidad. En consideración al primero, sería conveniente la implantación de talleres psicoeducativos que implementen un componente de alfabetización sobre las plataformas más utilizadas por la población objetivo. Así, sería necesario visibilizar y concienciar sobre la generalización de imágenes irreales, retocadas e idealizadas que forman parte del contenido de los perfiles, alertando de las posibles repercusiones en la salud mental, como las alteraciones perceptivas de la propia imagen corporal, insatisfacción corporal y conductas relacionadas con los trastornos de conducta alimentaria (Yao et al., 2021). También, advertir del posible impacto en el bienestar psicológico que las comparaciones sociales en redes sociales pueden provocar en los y las adolescentes, pudiendo realizarlas con el fin de obtener información para construir su propia identidad (Shapiro y Margolin, 2014). Este estudio aporta a la evidencia científica las posibles

repercusiones del uso de las redes sociales Facebook e Instagram. En este sentido, promover el pensamiento crítico, las creencias sobre la realidad online y el contenido veraz en redes sociales podría resultar beneficioso (Grabe et al., 2008). Así, la alfabetización mediática parece ser eficaz en la reestructuración cognitiva de las cogniciones asociadas al ideal de belleza (Melioli et al., 2018). Proveer de herramientas para la gestión de la comparación social en redes con el fin de moderar su efecto y facilitar información para hacer un uso saludable podría llevar a las personas a una toma de decisiones más consciente y adecuada. Lo anterior resalta la importancia de centrar la investigación en indagar sobre variables protectoras o moderadoras (Casale et al., 2019), siendo necesario realizar estudios experimentales con el objetivo de evaluar la eficacia de intervenciones protectoras de los efectos de la exposición a redes sociales (Melioli et al., 2018).

En conclusión, en este trabajo se ha realizado un acercamiento a la investigación actual acerca de la relación entre la insatisfacción corporal, comparación social y uso de redes sociales. Los artículos han investigado aspectos generales y específicos del uso de redes sociales como la actividad fotográfica, edición y uso de filtros y número de seguidores. Los resultados reflejan la posible repercusión de la interacción en redes sociales en la imagen corporal, siendo un objetivo fundamental investigar el impacto y las diferencias que existen con los medios tradicionales. Debido a que la sociedad actual ha convertido las redes sociales en una herramienta necesaria en la vida diaria, es relevante que futuros estudios incluyan el rol que ejerce en el bienestar psicológico a través de investigaciones experimentales y longitudinales que incluyan variables específicas.

5. Referencias

- Abel, J. P., Buff, C. L. y Burr, S. A. (2016). Social Media and the Fear of Missing Out: Scale Development and Assessment. *Journal of Business & Economics Research (JBER)*, 14(1), 33-44. <https://doi.org/10.19030/jber.v14i1.9554>
- Academy of Nutrition and Dietetics (2016). *Evidence Analysis Manual*. <https://www.andeal.org/evidence-analysis-manual>
- * Anixiadis, F., Wertheim, E. H., Rodgers, R. y Caruana, B. (2019). Effects of thin-ideal instagram images: The roles of appearance comparisons, internalization of the thin ideal and critical media processing. *Body Image*, 31, 181-190. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.10.005>
- Aparicio-Martínez, P., Perea-Moreno, A. J., Martínez-Jiménez, M. P., Redel-Macías, M. D., Pagliari, C. y Vaquero-Abellán, M. (2019). Social Media, Thin-Ideal, Body Dissatisfaction and Disordered Eating Attitudes: An Exploratory Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(21), 4177. <https://doi.org/10.3390/ijerph16214177>
- Appel, H., Gerlach, A. L. y Crusius, J. (2016). The interplay between Facebook use, social comparison, envy, and depression. *Current Opinion in Psychology*, 9, 44–49. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.10.006>
- * Barron, A. M., Krumrei-Mancuso, E. J. y Harriger, J. A. (2021). The effects of fitspiration and self-compassion Instagram posts on body image and self-compassion in men and women. *Body image*, 37, 14–27. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.01.003>
- Bearman, S. K., Martinez, E., Stice, E. y Presnell, K. (2006). The Skinny on Body Dissatisfaction: A Longitudinal Study of Adolescent Girls and Boys. *Journal of youth and adolescence*, 35(2), 217–229. <https://doi.org/10.1007/s10964-005-9010-9>
- * Brown, Z. y Tiggemann, M. (2020). A picture is worth a thousand words: The effect of viewing celebrity instagram images with disclaimer and body positive captions on women's body image. *Body Image*, 33, 190-198. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.03.003>
- * Casale, S., Gemelli, G., Calosi, C., Giangrasso, B. y Fioravanti, G. (2019). Multiple exposure to appearance-focused real accounts on instagram: Effects on body image among both genders: Research and reviews. *Current Psychology*, 1-10. <http://dx.doi.org/10.1007/s12144-019-00229-6>

- * Couture Bue, A. C. (2020). The looking glass selfie: Instagram use frequency predicts visual attention to high-anxiety body regions in young women. *Computers in Human Behavior*, 108. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106329>
- Crowther, J. H. y Williams, N. M. (2011). Body image and bulimia nervosa. En T. F. Cash y L. Smolak (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (p. 288-295). The Guilford Press.
- de la Piedra, E. S. y Meana, R. J. (2017). Redes sociales y fenómeno influencer. Reflexiones desde una perspectiva psicológica. *Miscelánea Comillas. Revista de Ciencias Humanas y Sociales*, 75(147), 443-469.
- Duarte, Á. O., Liria, A. F. y Vega, B. R. (2019). Psicoterapia en los tiempos de Instagram: las redes sociales en la construcción de narrativas. *Revista de Psicoterapia*, 30(114), 225-231. <https://doi.org/10.33898/rdp.v30i114.310>
- * Fardouly, J., Magson, N. R., Johnco, C. J., Oar, E. L. y Rapee, R. M. (2018). Parental control of the time preadolescents spend on social media: Links with preadolescents' social media appearance comparisons and mental health. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(7), 1456-1468. <http://dx.doi.org/10.1007/s10964-018-0870-1>
- Feltman, C. E. y Szymanski, D. M. (2018). Instagram use and self-objectification: The roles of internalization, comparison, appearance commentary, and feminism. *Sex Roles: A Journal of Research*, 78(5-6), 311–324. <https://doi.org/10.1007/s11199-017-0796-1>
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human relations*, 7(2), 117-140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Fernández, R. (2021, 21 marzo). *Ranking mundial de redes sociales por número de usuarios en 2021*. Statista. <https://es.statista.com/estadisticas/600712/ranking-mundial-de-redes-sociales-por-numero-de-usuarios/>
- GlobalWebIndex (2016). GlobalWebIndex's quarterly report on the latest trends in social networking. <http://insight.globalwebindex.net/hubfs/Reports/GWI-Social-Q4-2016-Summary-Report.pdf?submissionGuid=668e6047-2057-4778-ae3a-ee7cd5f1e048>
- Goldschmidt, A. B., Wall, M., Choo, T. H., Becker, C. y Neumark-Sztainer, D. (2016). Shared risk factors for mood-, eating-, and weight-related health outcomes. *Health Psychology*, 35(3), 245–252. <https://doi.org/10.1037/hea0000283>

- Grabe, S., Ward, L. M. y Hyde, J. S. (2008). The role of the media in body image concerns among women: a meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychological bulletin*, 134(3), 460–476. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.3.460>
- Griffiths, S., Hay, P., Mitchison, D., Mond, J. M., McLean, S. A., Rodgers, B., Massey, R. y Paxton, S. J. (2016). Sex differences in the relationships between body dissatisfaction, quality of life and psychological distress. *Australian and New Zealand Journal of Public Health*, 40(6), 518–522. <https://doi.org/10.1111/1753-6405.12538>
- * Hendrickse, J., Arpan, L. M., Clayton, R. B. y Ridgway, J. L. (2017). Instagram and college women's body image: Investigating the roles of appearance-related comparisons and intrasexual competition. *Computers in Human Behavior*, 74, 92–100. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.04.027>
- Holland, G. y Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*, 17, 100–110. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.02.008>
- Kraut, R. y Burke, M. (2015). Internet use and psychological well-being: effects of activity and audience. *Communications of the ACM*, 58(12), 94-100. <https://doi.org/10.1145/2739043>
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., Shablack, H., Jonides, J. e Ybarra, O. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PloS one*, 8(8), e69841. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0069841>
- Leahey, T. M., Crowther, J. H. y Ciesla, J. A. (2011). An ecological momentary assessment of the effects of weight and shape social comparisons on women with eating pathology, high body dissatisfaction, and low body dissatisfaction. *Behavior therapy*, 42(2), 197–210. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2010.07.003>
- Levine, M. P. y Murnen, S. K. (2009). "Everybody knows that mass media are/are not [pick one] a cause of eating disorders": A critical review of evidence for a causal link between media, negative body image, and disordered eating in females. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(1), 9-42. <https://doi.org/10.1521/jscp.2009.28.1.9>
- * Lowe-Calverley, E. y Grieve, R. (2021). Do the metrics matter? An experimental investigation of Instagram influencer effects on mood and body dissatisfaction. *Body Image*, 36, 1-4. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.10.003>
- Manago, A. M., Graham, M. B., Greenfield, P. M. y Salimkhan, G. (2008). Self-presentation and gender on MySpace. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 29(6), 446-458. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.appdev.2008.07.001>

- Manske, A. y Schmidt, S. J. (2019). Mediatoren der problematischen Nutzung sozialer Medien im Jugendalter als mögliche Wirkmechanismen von psychotherapeutischen Interventionen. *Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie*, 68(8), 690-710. <https://doi.org/10.13109/prkk.2019.68.8.690>
- McComb, S. E. y Mills, J. S. (2021). Young women's body image following upwards comparison to Instagram models: The role of physical appearance perfectionism and cognitive emotion regulation. *Body Image*, 38, 49-62. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.03.012>
- Mehdizadeh, S. (2010). Self-presentation 2.0: Narcissism and self-esteem on Facebook. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*, 13(4), 357-364. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0257>
- * Melioli, T., Gonzalez, N., El Jazouli, Y., Valla, A., Girard, M., Chabrol, H. y Rodgers, R. F. (2018). Instagram and eating disorders. *Journal De Therapie Comportementale et Cognitive*, 28(4), 196-203. <https://doi.org/10.1016/j.itcc.2018.06.003>
- * Modica, C. A. (2020). The associations between instagram use, selfie activities, appearance comparison, and body dissatisfaction in adult men. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 23(2), 90-99. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0434>
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D. G. y The Prisma Group. (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: the PRISMA statement. *PLoS Medicine*, 6(7), e1000097. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000097>
- Myers, T. A. y Crowther, J. H. (2009). Social comparison as a predictor of body dissatisfaction: A meta-analytic review. *Journal of Abnormal Psychology*, 118(4), 683-698. <https://doi.org/10.1037/a0016763>
- Myers, T. A., Ridolfi, D. R., Crowther, J. H. y Ciesla, J. A. (2012). The impact of appearance-focused social comparisons on body image disturbance in the naturalistic environment: the roles of thin-ideal internalization and feminist beliefs. *Body image*, 9(3), 342-351. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.03.005>
- National Institute of Health. (26 de abril de 2021). *Study Quality Assessment Tools*. <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/study-quality-assessment-tools>
- Ormsby, H., Owen, A. L. y Bhogal, M. S. (2019). A brief report on the associations amongst social media use, gender, and body esteem in a UK student sample: Research and

reviews. *Current Psychology*, 38(2), 303-307. <http://dx.doi.org/10.1007/s12144-018-0089-z>

* Prichard, I., McLachlan, A. C., Lavis, T. y Tiggemann, M. (2018). The impact of different forms of #fitspiration imagery on body image, mood, and self-objectification among young women. *Sex Roles*, 78(11-12), 789-798. <http://dx.doi.org/10.1007/s11199-017-0830-3>

Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R. y Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>

Rodgers, R. F., McLean, S. A. y Paxton, S. J. (2015). Longitudinal relationships among internalization of the media ideal, peer social comparison, and body dissatisfaction: implications for the tripartite influence model. *Developmental Psychology*, 51(5), 706–713. <https://doi.org/10.1037/dev0000013>

* Rodgers, R. F., McLean, S. A. y Paxton, S. J. (2019). When seeing is not believing: An examination of the mechanisms accounting for the protective effect of media literacy on body image. *Sex Roles*, 81(1-2), 87-96. <http://dx.doi.org/10.1007/s11199-018-0973-x>

* Rodgers, R. F., Slater, A., Gordon, C. S., McLean, S. A., Jarman, H. K. y Paxton, S. J. (2020). A biopsychosocial model of social media use and body image concerns, disordered eating, and muscle-building behaviors among adolescent girls and boys. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(2), 399-409. <http://dx.doi.org/10.1007/s10964-019-01190-0>

Rosenberg, J. y Egbert, N. (2011). Online impression management: Personality traits and concerns for secondary goals as predictors of self-presentation tactics on Facebook. *Journal of computer-mediated communication*, 17(1), 1-18. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2011.01560.x>

* Rousseau, A., Eggermont, S. y Frison, E. (2017). The reciprocal and indirect relationships between passive facebook use, comparison on facebook, and adolescents' body dissatisfaction. *Computers in Human Behavior*, 73, 336-344. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.03.056>

Rousseau, A., Gamble, H. y Eggermont, S. (2017). The role of appearance schematicity in the internalization of media appearance ideals: A panel study of preadolescents. *Journal of adolescence*, 60, 27–38. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.07.011>

* Saunders, J. F. y Eaton, A. A. (2018). Snaps, selfies, and shares: How three popular social media platforms contribute to the sociocultural model of disordered eating among young

women. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 21(6), 343-354. <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0713>

Scully, M., Swords, L. y Nixon, E. (2020). Social comparisons on social media: online appearance-related activity and body dissatisfaction in adolescent girls. *Irish Journal of Psychological Medicine*, 1–12. <https://doi.org/10.1017/ipm.2020.93>

* Sherlock, M. y Wagstaff, D. L. (2019). Exploring the relationship between frequency of Instagram use, exposure to idealized images, and psychological well-being in women. *Psychology of Popular Media Culture*, 8(4), 482-490. <https://doi.org/10.1037/ppm0000182>

Silberstein, L. R., Striegel-Moore, R. H. y Rodin, J. (1987). Feeling fat: A woman's shame. En H. B. Lewis (Ed.), *The role of shame in symptom formation* (pp. 89–108). Lawrence Erlbaum Associates.

Shapiro, L. A. y Margolin, G. (2014). Growing up wired: social networking sites and adolescent psychosocial development. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 17(1), 1–18. <https://doi.org/10.1007/s10567-013-0135-1>

* Tamplin, N. C., McLean, S. A. y Paxton, S. J. (2018). Social media literacy protects against the negative impact of exposure to appearance ideal social media images in young adult women but not men. *Body Image*, 26, 29-37. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.05.003>

* Tiggemann, M., Hayden, S., Brown, Z. y Veldhuis, J. (2018). The effect of Instagram "likes" on women's social comparison and body dissatisfaction. *Body image*, 26, 90–97. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.07.002>

Verduyn, P., Gugushvili, N., Massar, K., Täht, K. y Kross, E. (2020). Social comparison on social networking sites. *Current Opinion in Psychology*, 36, 32–37. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.04.002>

Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R. y Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206–222. <https://doi.org/10.1037/ppm0000047>

* Yao, L., Niu, G. y Sun, X. (2021). Body Image Comparisons on Social Networking Sites and Chinese Female College Students' Restrained Eating: The Roles of Body Shame, Body Appreciation, and Body Mass Index. *Sex Roles*, 84, 465–476. <https://doi.org/10.1007/s11199-020-01179-1>