

**[ TENDENCIAS ]**

# Regreso de la delgadez extrema en redes sociales enciende alerta

El consumo pasivo de mensajes a veces presentados como “bienestar” lleva a usuarios a desconectar de sus cuerpos.

Valeria Barahona Valenzuela

La moda de comienzos de siglo está de vuelta con sus pantalones rectos de tiro bajo, poleras cortas con algún mensaje que pretende ser ingenioso y una notoria delgadez de los referentes, antes en revistas, ahora en las redes sociales.

La estética nostálgica de quienes volvieron a encender las primeras cámaras digitales es una tendencia especialmente en TikTok, que a veces trae consigo discursos de “bienestar”, como desconectar, aunque seguir bajando de peso.

El psicólogo y académico de la Universidad de La Serena, Néstor González Durán, afirmó que “la exposición reiterada a cuerpos normativos, altamente editados y presentados como alcanzables favorece la internalización del ideal de delgadez o fitness, incrementando la insatisfacción corporal, la auto-objetivación y la vigilancia constante del cuerpo”.

Análisis previos, continuó el docente, “muestran que esta comparación no es neutra: se asocia a mayor restricción alimentaria, culpa después de comer y conductas compensatorias, especialmente cuando el contenido es consumido de forma pasiva (sin intervenir o crear una respuesta propia) y repetitiva”.

El psicoterapeuta experto en trastornos alimentarios añadió que “los sistemas de likes, visualizaciones y comentarios actúan como reforzadores intermitentes que consolidan conductas asociadas al control corporal. Paralelamente, muchas personas utilizan el consumo de contenido corporal o alimentario como una forma de modular ansiedad, culpa o sensación de pérdida de control. El alivio emocional inmediato refuerza el uso, pero a mediano plazo mantiene el problema”.

“La evidencia indica que los adolescentes son más susceptibles a internalizar normas corporales externas, a interpretar la



LA COMPARACIÓN CON LO QUE MUESTRA LA PANTALLA PUEDE SER NOCIVA, SOBRE TODO EN MENORES. SHUTTERSTOCK

aprobación digital como indicador directo de valor personal y, en adultos, en cambio, las redes sociales tienden a desempeñar un rol diferente, menos asociado a la iniciación del trastorno y más vinculado

a su cronificación o recaída”, alertó.

**PROHIBIR RRSS**

Investigaciones en psicología, destacó el académico, “sugieren que las prohibiciones absolutas del uso de

redes sociales son poco sostenibles y, en algunos casos, contraproducentes. Las intervenciones más efectivas incluyen estrategias de alfabetización emocional y digital, como el entrenamiento en de-

tección de disparadores, la reconfiguración consciente del contenido, es decir, dejar de seguir cuentas dañinas, diversificar estímulos, y el fortalecimiento de fuentes alternativas de regulación emocional”.

Esto porque “el objetivo no es eliminar las redes, sino devolver al paciente la capacidad de elegir cómo, cuándo y para qué las utiliza”, agregó el psicólogo.

La nutricionista Angélica Henríquez suma que “cuando seguimos una tendencia viral de alimentación nos desconectamos un poco de nuestra realidad, dejando de escuchar indicadores de salud como la digestión, rendimiento físico, malestares y síntomas, ánimo y energía, etc. y se reduce a la alimentación sólo como una fuente de la cual obtenemos nutrientes y con la cual esperamos alcanzar un cambio físico, no un medio por el cual ofrecemos cuidado, cariño, socializamos, potenciamos nuestras capacidades físicas y cognitivas y hasta celebramos”. 🌱