


Las redes sociales pueden cambiar la autoestima de los jóvenes

http://

Inicio | Noticias | Opinión | Multimedia | Interactivo

## LAS REDES SOCIALES PUEDEN CAMBIAR LA AUTOESTIMA DE LOS JÓVENES

(Fragmento)



*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**

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, [aquejadas por inseguridades que] [...] eran alimentadas con frecuencia por los sitios de redes sociales, [especialmente por Facebook.]

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 [Coleman].

### ¿Qué ha cambiado?

Antes de que existieran las redes sociales, teníamos imágenes de celebridades perfectas. Las veíamos en [los medios] [...] pero no nos quedábamos mirándolas durante horas cada día. [...]

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. [...]

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

## ESTRATEGIA

## Utilizar lo que sabes

La aplicación de tus conocimientos previos te ayuda a entender mejor un texto. Mientras lees el artículo, usa lo que sabes de las redes sociales y las preocupaciones de algunos jóvenes con respecto a su autoimagen. Piensa en conexiones o experiencias propias, de amigos o familiares que se pueden relacionar con el tema del artículo.

Foto no incluida en el artículo original publicado en el sitio web de CNN México.

## PALABRAS CLAVE

**inquietante** que causa desasosiego o que perturba

**la actualización** efecto de poner algo al día

**la escalada** aumento

**el patrón de privación** modelo o esquema de abstención

**incesante** que no se detiene o no acaba

## PALABRAS CLAVE

- el **trastorno** alteración de la salud física o mental
- demacrado/a** flaco/a y agotado/a debido a la falta de nutrición o sueño
- ubicuo/a** presente en todas partes
- la **recompensa** retribución, gratificación
- agraciadamente** con gracia o facilidad
- sistémico/a** relativo/a a la totalidad de un sistema
- el **altercado** disputa o enfrentamiento violento
- misógino/a** que odia a las mujeres

Las redes sociales pueden cambiar la autoestima de los jóvenes

http://

25 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.

30 «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.

35 «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».

40 «Cuando hablas de comportamientos no saludables como los trastornos alimenticios, [...] 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». [...]

«Si tienes a una chica que sube una foto de ella misma viéndose muy delgada y con poca ropa, y una serie de comentarios diciendo que se ve "hermosa" o "ardiente", allí es cuando se presentan problemas porque otras pueden buscar la misma **recompensa**», dice Byrne.

### Susceptibilidad en los medios

45 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 los adolescentes no tienen problemas integrando estas cosas en sus vidas. Muchos navegan en los sitios muy **agraciadamente**».

50 «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 [promueven la anorexia y la bulimia] [...] no son nuevos. Han existido desde hace una década. [...]

55 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.

60 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».

65 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 del 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 los 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. [...]

### PALABRAS CLAVE

restringir  
reducir, limitar

From CNNMéxico.com, March 22, 2012 © 2012. Cable News Network, Inc. All rights reserved. Used by permission and protected by the Copyright Laws of the United States. The printing, copying, redistribution, or retransmission of this Content without express written permission is prohibited.

## DESPUÉS DE LEER

### 1

**Comprensión** Elige la mejor respuesta para cada pregunta, según el artículo.

- ¿A qué atribuyen algunos estudios un cambio en la percepción de la figura corporal de los jóvenes?
  - A las dietas
  - A los medios de comunicación
  - A las hermandades universitarias
  - A los modelos muy delgadas
- ¿Por qué cerró Amanda Coleman su cuenta en Facebook?
  - Terminó sus estudios.
  - Se cansó de darles consejos a las otras universitarias.
  - Se hartó del papel prominente y negativo de las redes sociales en la vida de sus compañeras.
  - Se dio cuenta de que pasaba demasiado tiempo frente a la computadora.
- ¿Qué provocó los cambios en el régimen alimenticio y de ejercicio entre las compañeras de Coleman?
  - Las comparaciones constantes entre amigos y el aumento de inseguridades
  - Un aumento en el grado de competitividad
  - Las fotos que estas chicas subieron en Facebook
  - Las imágenes de celebridades
- ¿Qué motivó a Miley Cyrus a publicar la foto de una mujer muy delgada junto con un *tuit*?
  - Quería mostrar cómo quedó una chica después de hacer una dieta.
  - Quería mostrar a una mujer con baja autoestima.
  - Quería mostrar lo que es una mujer con un cuerpo ideal.
  - Quería responder a los ataques sobre su peso.

### CONCEPTOS CENTRALES

**Causa y efecto**  
Establecer la relación entre causa y efecto te ayudará a comprender los motivos de las personas citadas en el artículo.

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

2

**¿Hecho u opinión?** Nuestras percepciones sobre nosotros mismos y sobre los otros se basan en hechos y opiniones. Estudia las características de los hechos y las opiniones que se muestran en las siguientes listas. Luego, trabaja con tres o cuatro compañeros para buscar en la lectura fragmentos que ejemplifiquen cada una de esas características.

#### Hecho

- ◆ Es objetivo.
- ◆ Se puede verificar.
- ◆ Presenta datos.
- ◆ Informa sobre la realidad.
- ◆ Se presenta sin prejuicios.

#### Opinión

- ◆ Es subjetivo.
- ◆ No se puede verificar.
- ◆ Presenta pensamientos/crèencias/suposiciones.
- ◆ Interpreta la realidad.
- ◆ Se presenta con prejuicios.

3

**Relacionar las lecturas** ¿Cómo se relaciona el texto que acabas de leer con el anterior sobre la autoestima (p. 365)? Compara ambas lecturas con un(a) compañero/a e intercambien ideas sobre los temas que tratan ambos textos. ¿Cuál de los dos te parece más interesante y por qué? ¿Cuál consideras que es más importante para los adolescentes de hoy en día?

#### MI VOCABULARIO

Utiliza tu vocabulario individual.

#### ESTRATEGIA

Usar el vocabulario adecuado. Practica el vocabulario que has aprendido en este Contexto para demostrar tu conocimiento.

4

**Un correo electrónico** Un(a) amigo/a te ha enviado un correo electrónico en el que te cuenta que está intentando liberarse de una autoimagen negativa de su aspecto físico. Contéstale y dale consejos para motivarlo/a a solucionar su problema. Pregúntale qué le ha llevado a sentirse así y si ha intentado hablar del tema con sus padres o sus maestros. Cuando hayas terminado, revisa lo que escribiste para verificar que la ortografía y la gramática sean correctas y haz las modificaciones necesarias.

5

**Explicar por qué** Contesta las preguntas con información de la lectura y añade tus propias reflexiones. Indica si estás de acuerdo o no y explica por qué.

- ◆ ¿Por qué las redes sociales contribuyen tanto a la inseguridad de los jóvenes?
- ◆ ¿Cómo se pueden usar las redes sociales de manera más saludable?

6

**Algunas soluciones** Trabaja con un(a) compañero/a para generar una lista de soluciones posibles a los problemas presentados en el texto. Elijan una o dos de las mejores ideas para desarrollarlas más ampliamente. Preparen una explicación breve de la solución que propongan y preséntenla a la clase. Para sus propuestas, consideren los siguientes aspectos:

- ◆ el rol de los padres/adultos en el uso de la tecnología por los jóvenes
- ◆ las consecuencias de los comentarios negativos en línea
- ◆ los aspectos positivos y negativos de las redes sociales

#### RECURSOS

Consulta la lista de apéndices en la p. 418.