

¿Salud o apariencia? Género, deporte e imagen corporal en las redes sociales

Cómo citar este trabajo: Calado, M. (2026, 5 de mayo). *¿Salud o apariencia? Género, deporte e imagen corporal en las redes sociales* [Presentación de conferencia]. Formación profesorado. Estrategia regional de educación inclusiva. Gobierno de Castilla la Mancha.

María Calado Otero

Psicóloga y doctora en psicopedagogía

Profesora Contratada Doctora

Facultad Ciencias de la Educación y humanidades de UNIR

Proyecto Igualdad Género: Visibilizando lo invisible



ESTRATEGIA REGIONAL
DE EDUCACIÓN INCLUSIVA
Castilla-La Mancha

PROGRAMA FINANCIADO POR EL MINISTERIO DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL Y DEPORTES

1. SALUD O APARIENCIA

EL DOBLE ESTÁNDAR DE GÉNERO EN EL CONTENIDO DEPORTIVO DIGITAL

CASANOVA-GARRIGÓS ET AL., 2025

La adolescencia en la era pantalla

La adolescencia es la etapa crítica para la búsqueda y consolidación de la identidad. Hoy, **la pantalla actúa como un espejo ineludible** que permite a los jóvenes representarse, relacionarse y construir una narración de su propio yo

En este proceso, el autoconcepto, la autoestima y la imagen corporal se construyen en interacción constante con lo que se ve y se recibe en redes



1. SALUD O APARIENCIA

EL DOBLE ESTÁNDAR DE GÉNERO EN EL CONTENIDO DEPORTIVO DIGITAL

CALADO, 2010:2011; 2024; 2025 a, b, c; CZUBAJ ET AL., 2025

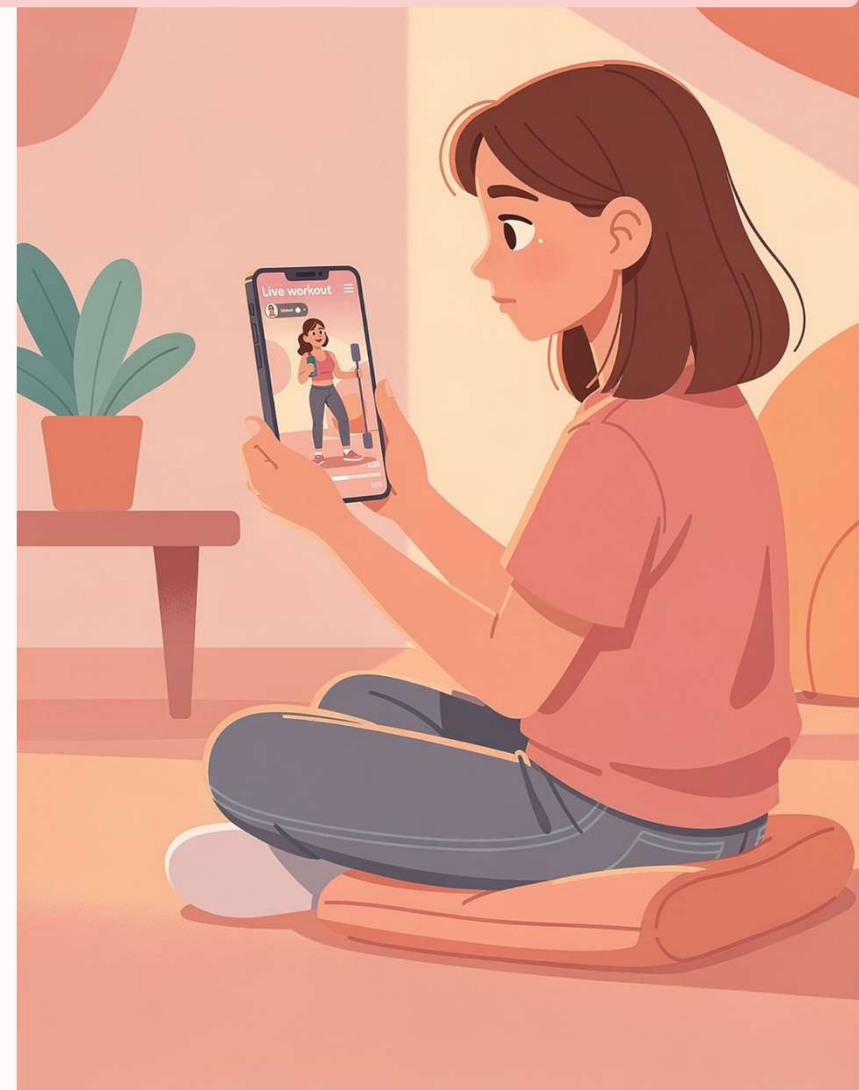
La brecha de género en la percepción

Impacto en la autoestima

La exposición a imágenes de personas físicamente en forma **disminuye la autoestima en el 37% de los usuarios**, con un impacto significativamente mayor en mujeres ($p=0.004$)

Comparación social

El género influye de forma significativa en la **tendencia a compararse con personas físicamente en forma** ($p=0.02$)



1. SALUD O APARIENCIA

EL DOBLE ESTÁNDAR DE GÉNERO EN EL CONTENIDO DEPORTIVO DIGITAL



Ellas: Apariencia y Delgadez



Cuerpos delgados y tonificados, rutinas de cardio, déficit calórico.



El mensaje implícito:
El ejercicio sirve para adelgazar y estar buena.



Ellos: Volumen y Masa



Volumen muscular, series de fuerza, suplementos.



El mensaje implícito:
El ejercicio sirve para ser grande y fuerte.

El deporte digital no es un espacio neutro de bienestar. Es un escaparate de ideales corporales inalcanzables. (Mahon & Hevey, 2021)

El deporte, que podría ser un espacio de salud, bienestar y disfrute, se convierte en redes sociales en un escaparate de ideales corporales inalcanzables diferenciados por género (Casanova-Garrigós et al., 2025)

1. SALUD O APARIENCIA

EL DOBLE ESTÁNDAR DE GÉNERO EN EL CONTENIDO DEPORTIVO DIGITAL

La Ilusión de Control

El Bucle de Autocrítica Femenina



Selección Activa Masculina



2. EL DEPORTE EN REDES SOCIALES

ESPACIO DE CONSTRUCCIÓN DE IDEALES CORPORALES

¿Qué es la Violencia Corporal Digital (VCD)?

Es el conjunto de **presiones simbólicas sobre el cuerpo que circulan en el entorno digital**



No es un solo tipo de mensaje



Son varias formas de violencia actuando a la vez



Opera de forma continua a través de la pantalla

2. EL DEPORTE EN REDES SOCIALES

ESPACIO DE CONSTRUCCIÓN DE IDEALES CORPORALES

Las ilusiones de lo saludable

En el deporte digital la salud se convierte en una nueva forma de presión



CZUBAJ ET AL., 2025

ORTOREXIA

La falsa salud

- Mecanismo de eliminación de grupos enteros de alimentos
- Enfoque obsesivo en el origen y la preparación
- Impulsada por perfiles que promueven dietas restrictivas bajo una estética luminosa y limpia

VIGOREXIA

El falso volumen

- Búsqueda obsesiva de masa muscular
- Erradicación total de la grasa corporal
- Impulsada por la presión de pares e ideales masculinos digitalmente alterados para maximizar la hipertrofia

3. EL ALGORITMO COMO AMPLIFICADOR DE ESTEREOTIPOS

CÁMARAS DE ECO CORPORALES

El espectro de riesgo por plataforma

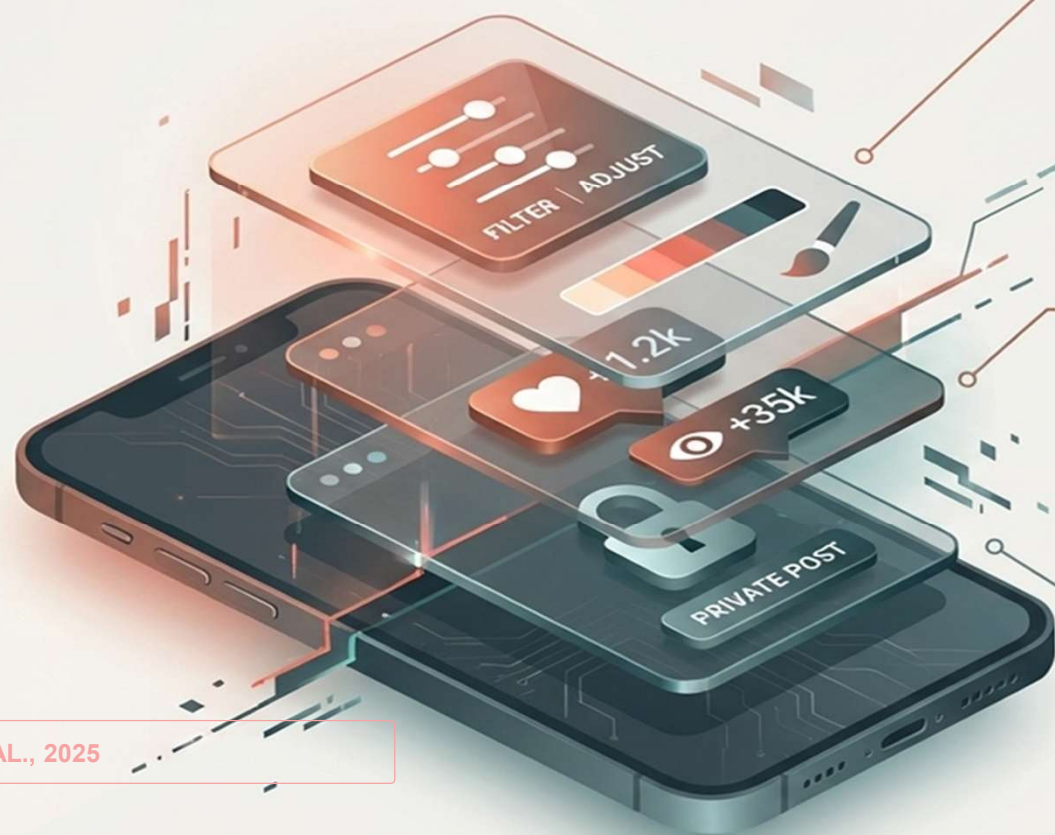
La correlación directa entre el medio audiovisual y la perturbación corporal



3. EL ALGORITMO COMO AMPLIFICADOR DE ESTEREOTIPOS

CÁMARAS DE ECO CORPORALES

Arquitectura de la Vulnerabilidad



Herramientas de edición integradas.

Fomentan la manipulación activa y la obsesión por defectos antes de publicar

Métricas de validación.

Convierten la evaluación de la apariencia en un juego adictivo de alto riesgo



Privacidad de publicación.

Mantener selfies en privado para auto-escrutinio se asocia con mayores preocupaciones corporales que la publicación abierta.

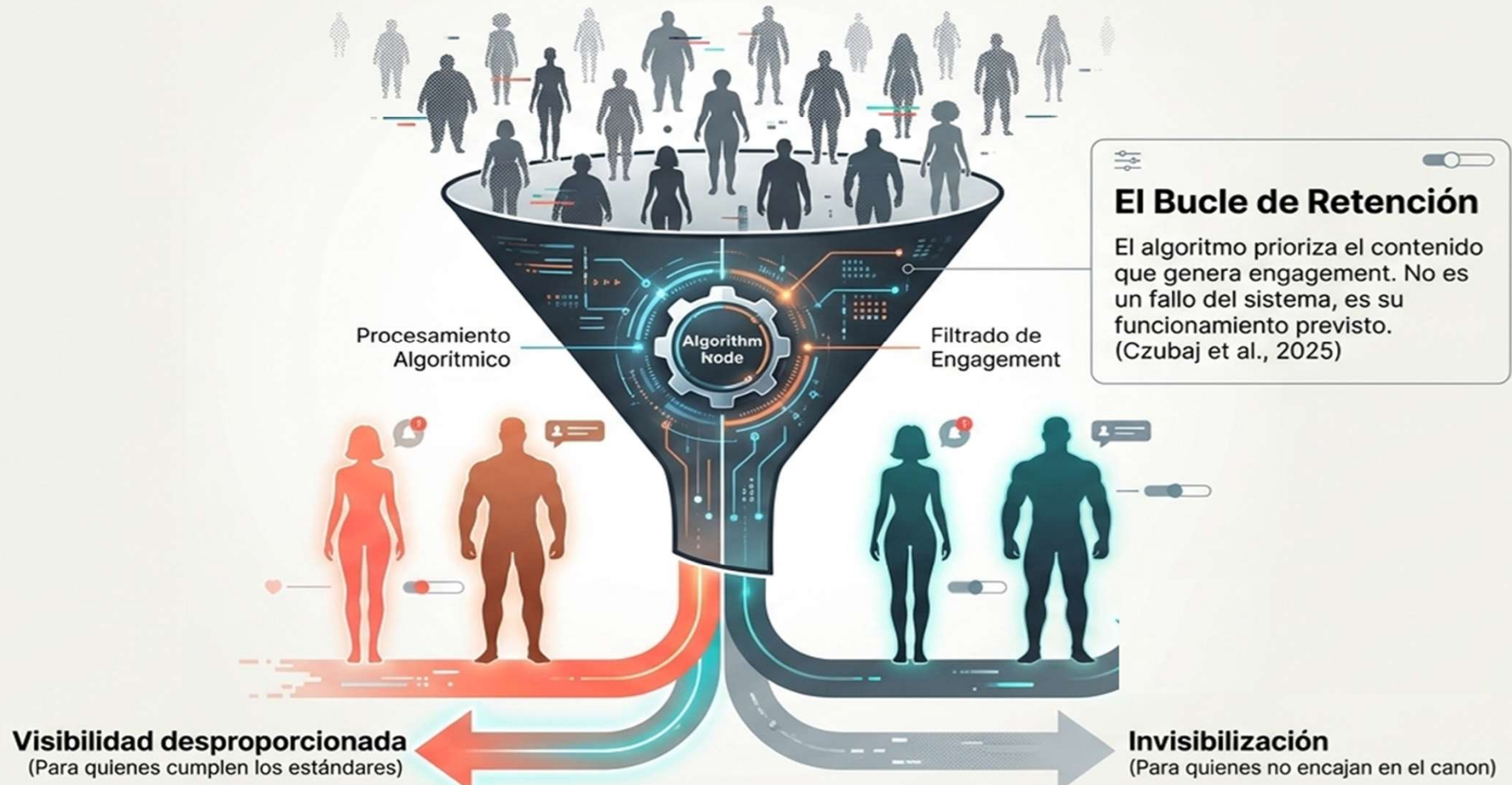
XU ET AL., 2025

Las plataformas no crean la presión sociocultural pero su diseño la amplifica

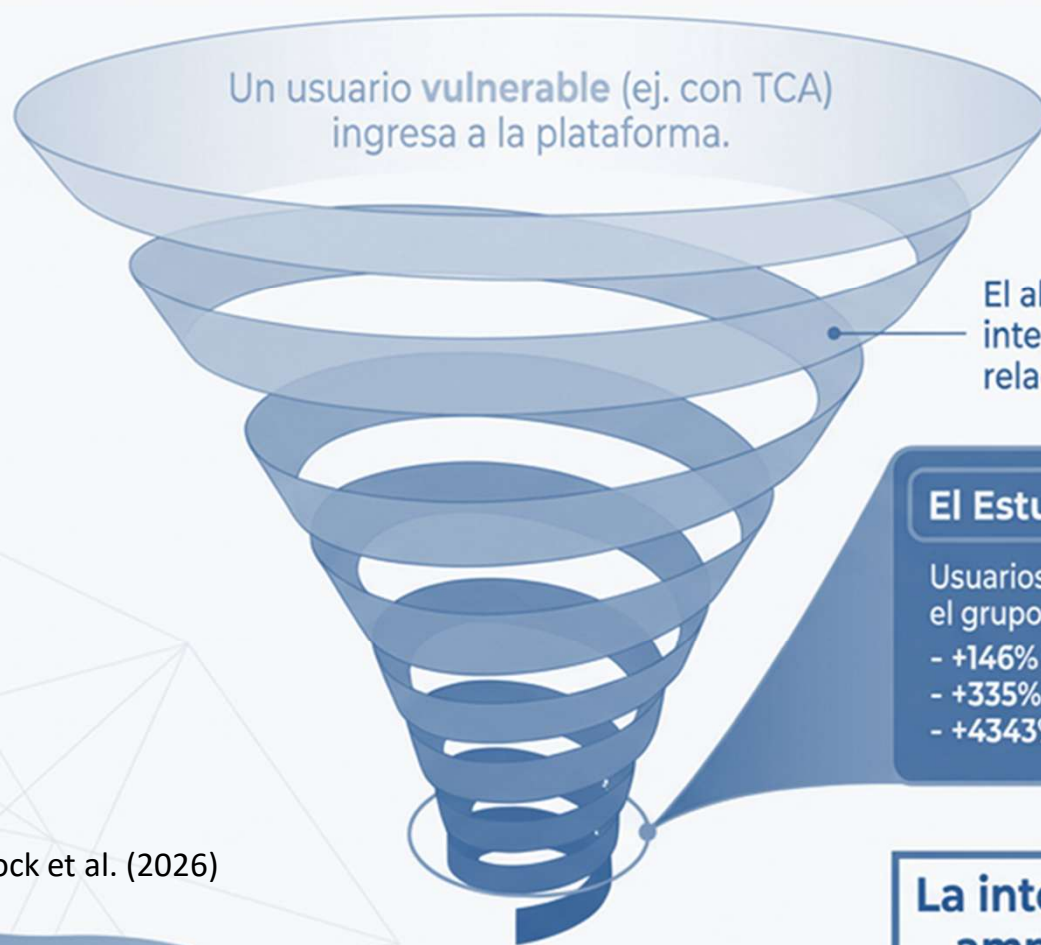
3. EL ALGORITMO COMO AMPLIFICADOR DE ESTEREOTIPOS

CÁMARAS DE ECO CORPORALES

El Motor de Amplificación



3. EL ALGORITMO COMO AMPLIFICADOR DE ESTEREOTIPOS CÁMARAS DE ECO CORPORALES



El Estudio de TikTok (Griffiths et al. 2024)

Usuarios con TCA (76% anorexia) en comparación con el grupo de control, recibieron:

- +146% más contenido centrado en la apariencia.
- +335% más contenido sobre dietas.
- +4343% más contenido explícitamente pro-anorexia.

Craddock et al. (2026)

La intervención individual fracasa si el ecosistema amplifica estructuralmente el material dañino.

4. INSATISFACCIÓN CORPORAL, AUTOESTIMA Y CONDUCTAS ALIMENTARIAS DE RIESGO UN PROBLEMA REAL

La Epidemia Oculta



Solo el 12% se sintió **satisfecho con su cuerpo** en los 4 años del estudio

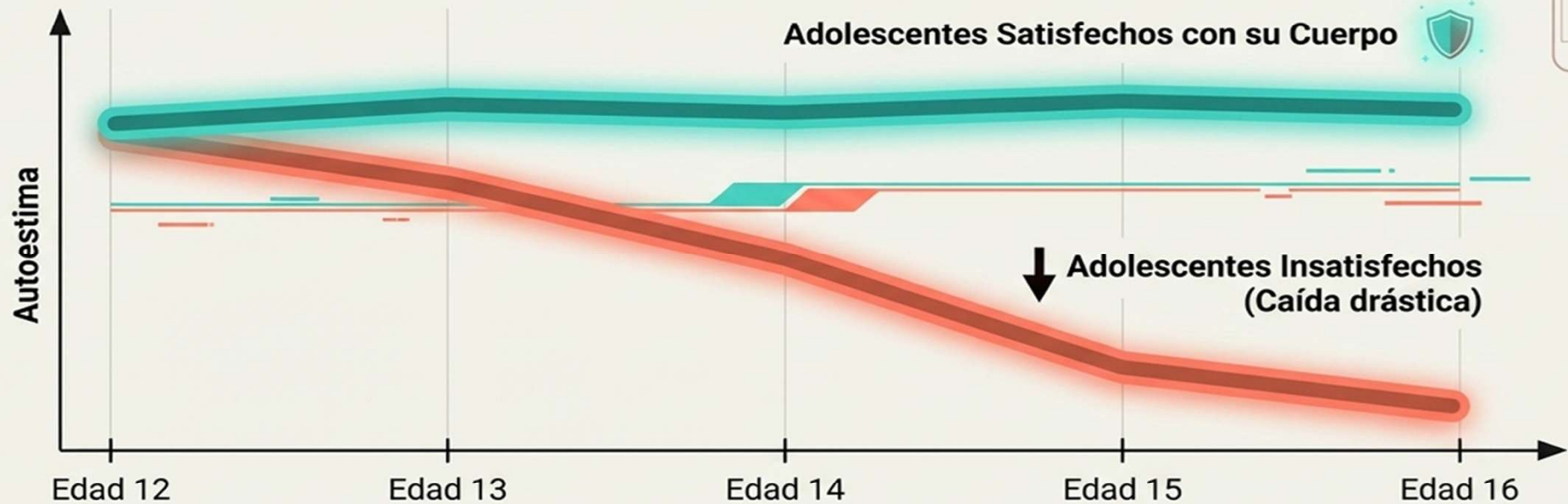


Casi la mitad de **los adolescentes** sin exceso de peso están **insatisfechos** con su imagen

La insatisfacción corporal es normativa, no una excepción. Afecta drásticamente a perfiles normopeso, creando un problema de salud pública oculto. (Bodega et al., 2025)

4. INSATISFACCIÓN CORPORAL, AUTOESTIMA Y CONDUCTAS ALIMENTARIAS DE RIESGO UN PROBLEMA REAL

El Escudo Psicológico



La autoestima cae de forma natural entre los 12 y los 16 años, pero la imagen corporal determina cuánto cae. Quienes desean cambiar su peso sufren un colapso en su autoconcepto. (Bodega et al., 2025)

4. INSATISFACCIÓN CORPORAL, AUTOESTIMA Y CONDUCTAS ALIMENTARIAS DE RIESGO UN PROBLEMA REAL

El Espectro Divergente del Ideal Estético

BODEGA ET AL., 2025

Chicas

50,7%

desea perder peso
(a los 12 años)

Impulsado por **ideales de extrema delgadez** desde el **inicio** de la **secundaria**

0

Chicos

40,8%

desea ganar peso
(a los 16 años)

Buscando un **físico más musculoso y voluminoso**
(partiendo del 75% insatisfechos)

Los ideales se consolidan y polarizan durante la adolescencia

4. INSATISFACCIÓN CORPORAL, AUTOESTIMA Y CONDUCTAS ALIMENTARIAS DE RIESGO UN PROBLEMA REAL

El Mito del Volumen (Chicos)

Por qué la búsqueda de corpulencia destruye la calidad de la dieta.



Comida Rápida

**77% más de
probabilidad**

de estar en el grupo de
mayor consumo



Dulces y Snacks

10,1 raciones

(vs. los satisfechos).



Carne Procesada

4,0 raciones

(vs. los satisfechos).

No buscan proteína de calidad: el ideal musculoso se traduce erróneamente en consumo masivo de comida chatarra, ignorando la salud nutricional. (Bodega et al., 2025)

4. INSATISFACCIÓN CORPORAL, AUTOESTIMA Y CONDUCTAS ALIMENTARIAS DE RIESGO UN PROBLEMA REAL

La Trampa de la Alimentación Emocional (Chicas)



2X

Las chicas insatisfechas tienen el doble de probabilidades (OR: 2,06) de pertenecer al grupo con mayor nivel de alimentación emocional que sus pares satisfechas

Mecánica: Restringen, eliminan grupos alimentarios y desarrollan una relación conflictiva con la comida

Insight: Para este grupo, la comida deja de ser nutrición para convertirse en un mecanismo de afrontamiento disfuncional. Este patrón no se observa con la misma intensidad en los chicos.

4. INSATISFACCIÓN CORPORAL, AUTOESTIMA Y CONDUCTAS ALIMENTARIAS DE RIESGO UN PROBLEMA REAL

El Porqué por encima del Qué



Las elecciones alimentarias en la adolescencia están más influidas por el deseo de encajar en un ideal corporal digital que por el deseo de mantener una buena salud.

- Enseñar nutrición sin abordar la imagen corporal es inútil
- **El plato saludable no compite con el algoritmo**

Del Algoritmo al Aula

Hemos visto cómo la pantalla fragmenta la realidad corporal de nuestras/os adolescentes. Hemos visto que la insatisfacción es la norma oculta detrás de la dieta y la autoestima

**La pregunta clave para el profesorado:
¿Cómo detectamos que esto está
pasando frente a nosotros en el aula?**



5. SEÑALES DE ALERTA E INTERVENCIÓN

Lo que ve el profesorado

Conductas que la sociedad y el entorno escolar suelen premiar o ignorar



Lo que esconde la/el adolescente



La realidad psicológica que genera malestar y requiere intervención

5. SEÑALES DE ALERTA E INTERVENCIÓN



Conoce a Adrián, 14 años

Adrián juega al fútbol desde pequeño. Este año ha empezado a seguir en TikTok e Instagram a varios influencers de fitness y culturismo. Pasa más de dos horas al día viendo contenido de entrenamiento y dieta. Ha pedido a sus padres, que le compren proteína en polvo. En clase de Educación Física es de los más activos, pero últimamente si no puede entrenar se pone muy irritable

5. SEÑALES DE ALERTA E INTERVENCIÓN

Caso de estudio: Adrián (14 años)

La lectura habitual en el aula

Chico activo
y deportista

Rinde bien en
Educación Física

Come bocadillos
grandes en el recreo

Habla con sus amigos
de ponerse grande

No da problemas
ni falta a clase



Un simple vistazo revela un alumno aparentemente motivado y sin conflictos

5. SEÑALES DE ALERTA E INTERVENCIÓN

El iceberg: Lo que no se ve en Adrián



Pasa horas consumiendo influencers de fitness extremo y culturismo



Se compara constantemente con cuerpos digitalmente alterados y normaliza ideales inalcanzables



Siente que su cuerpo no es suficiente pero el mandato de masculinidad le impide expresarlo



Su irritabilidad cuando no entrena esconde una verdadera dependencia al ejercicio

5. SEÑALES DE ALERTA E INTERVENCIÓN

Plan de acción para perfiles como Adrián



Lo que NO funciona

Decirle que está bien como está sin ofrecer más contexto

Ignorar su irritabilidad por considerar que no da problemas

Limitar la conversación únicamente a pautas de nutrición



Lo que SÍ funciona

Abrir debates sobre el deporte para el rendimiento, el disfrute y la salud

Trabajar en el aula el análisis crítico del contenido deportivo en redes

Deconstruir el mito de que el músculo se consigue con ultraprocesados

Derivar a orientación si la obsesión por el ejercicio domina su rutina

5. SEÑALES DE ALERTA E INTERVENCIÓN

Conoce a Laura, 15 años


Laura practica natación desde los 8 años. Este curso ha reducido los entrenamientos porque, según ella, "ya no le apetece tanto". Pasa mucho tiempo en TikTok viendo vídeos de "what I eat in a day", rutinas de tonificación y contenido fitspo. En el grupo de amigas comparten rutinas de ejercicio y comentan las fotos de otras chicas. Últimamente come poco en el recreo y ha dicho alguna vez que necesita "cuidarse más"




5. SEÑALES DE ALERTA E INTERVENCIÓN


Caso de estudio: Laura (15 años)


La lectura habitual en el aula


Alumna tranquila
y aplicada 

Introvertida
esta temporada 



 Come poco pero
no llama la atención

 Bajada de rendimiento
en Educación Física

 Se muestra incómoda en
actividades corporales

Un perfil silencioso que el sistema escolar suele
interpretar como falta de motivación

5. SEÑALES DE ALERTA E INTERVENCIÓN

El iceberg:

Lo que no se ve en Laura



El abandono deportivo responde a la ansiedad que le genera su cuerpo en bañador



Consume contenido fitspo que asocia el valor personal y el éxito a la extrema delgadez



Su grupo de amigas funciona como una cámara de eco corporal que refuerza inseguridades



Su restricción alimentaria severa se disfraza socialmente bajo el discurso de comer sano

5. SEÑALES DE ALERTA E INTERVENCIÓN

Plan de acción para perfiles como Laura



Lo que NO funciona



Decirle que ya está delgada y no necesita dietas



Dar por válido el discurso de me cuido sin explorar el motivo



Ignorar el abandono de actividades deportivas que antes disfrutaba



Lo que Sí funciona



Crear espacios para hablar del cuerpo desde su funcionalidad y no desde la estética



Fomentar la alfabetización mediática con perspectiva de género en el aula



No normalizar los comentarios sobre estar gorda entre el alumnado



Observar el bajón anímico y derivar a profesionales si la restricción empeora

5. SEÑALES DE ALERTA E INTERVENCIÓN

Ruta de Bienestar Corporal en el Centro Educativo

Guía para la detección, registro y actuación pedagógica ante problemas de imagen corporal en la/el alumnado

Protocolo de Actuación y Derivación

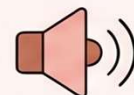


Estrategias Pedagógicas en el Aula



Comparativa de efectividad pedagógica

Psicoeducación pasiva (charlas)



0,06

0,30

Disonancia cognitiva activa



Estándar de oro / Cambio real

Kurz et al. (2022)

6. HERRAMIENTAS PRÁCTICAS

La reunión con la familia: cuándo, quién y cómo

Basada en el marco de actuación psicopedagógica en centros escolares españoles

¿Cuándo?

Cuando orientación lo considera necesario tras la valoración. **No antes**

¿Quién conduce?

El orientador/a, con presencia del tutor/a si es relevante. **No el profesorado de forma autónoma**

¿Qué se dice?

- Observaciones concretas y objetivas, sin diagnósticos
- Qué se ha observado, desde cuándo y en qué contextos
- Se pregunta si han notado algo en casa
- Se acuerda un plan de seguimiento conjunto

¿Qué no se dice?

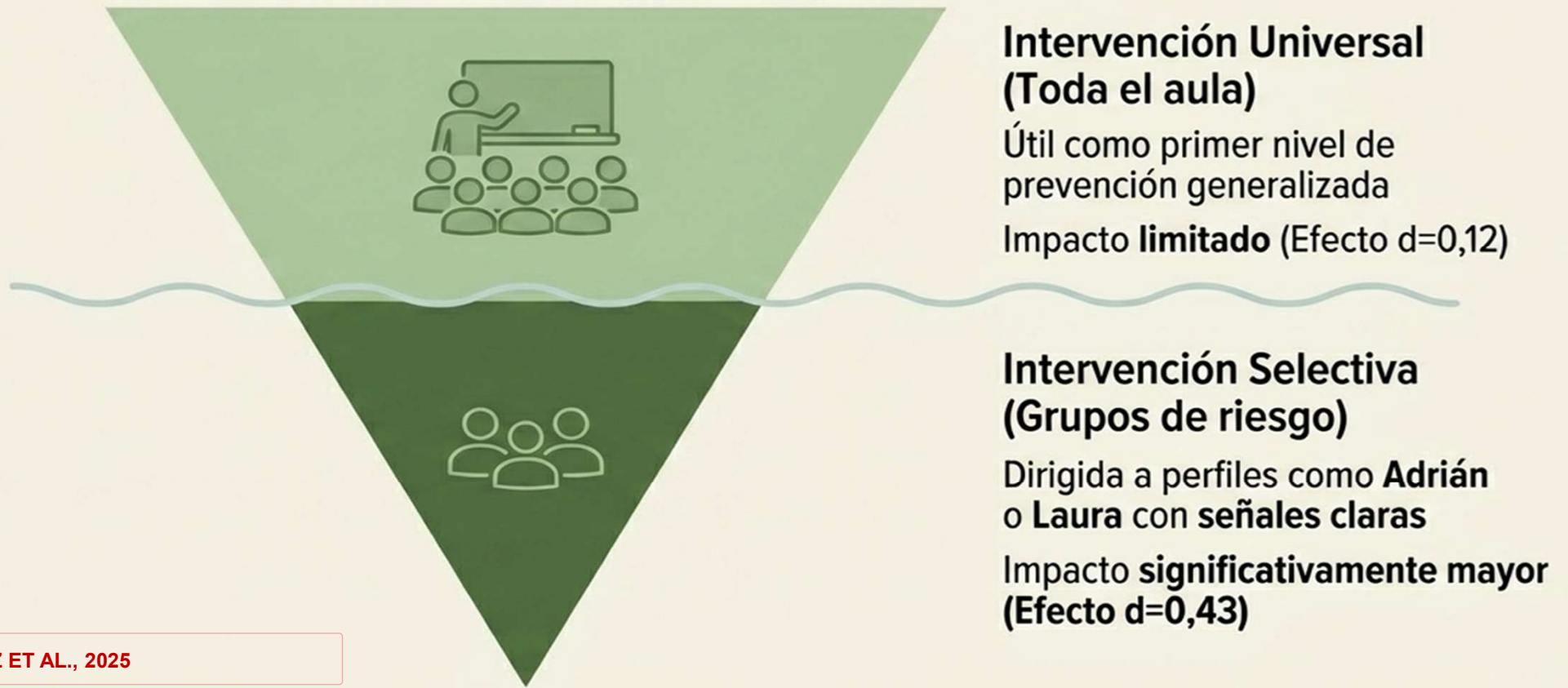
- No se usan etiquetas diagnósticas
- No se minimiza ("son cosas de la edad")
- No se responsabiliza ni se genera culpa en la familia

- ❑ **Atención con los chicos:** las familias tienden a minimizar más la insatisfacción corporal masculina. La ausencia de queja verbal no significa ausencia de problema

5. SEÑALES DE ALERTA E INTERVENCIÓN

El embudo de intervención en el aula

No todo el alumnado necesita el mismo nivel de acción



5. SEÑALES DE ALERTA E INTERVENCIÓN

El cambio de paradigma: El enfoque ACT

Saber que una foto está editada no impide la comparación automática



Brichacek et al., 2025; Mahon & Hevey, 2021; ACT: Terapia de aceptación y compromiso

Eficacia demostrada con mejoras inmediatas y sostenidas en el tiempo para grupos de riesgo

6. HERRAMIENTAS PRÁCTICAS

Hoja de ruta práctica para centros educativos



GÉNERO

DIVERSIDAD CORPORAL

Para llevarse al aula

Tres preguntas para abrir debate con el alumnado la próxima semana

“

¿Qué te da el deporte más allá de cómo te ves?

”

“

¿Qué cuerpos aparecen cuando buscas fitness en TikTok y cuáles no aparecen?

”

“

¿Entrenas para estar bien o para gustar?

”

El verdadero rol en el aula

El profesorado no tiene que asumir el papel de terapeuta

Pero es la **primera línea** que **detecta** que algo se **oculta** bajo la superficie

Quien no **normaliza** los comentarios **tóxicos** sobre el peso

Quien abre **conversaciones** distintas sobre el **cuerpo** y el deporte

Quien sabe **observar** y **derivar** a tiempo cuando es necesario

Detectar y desnormalizar también es educar

Referencias bibliográficas

- Bodega, P., Fernández-Alvira, J. M., de Cos-Gandoy, A., Moreno, L. A., de Miguel, M., Rodríguez, C., Martínez-Gómez, J., Laveriano-Santos, E. P., Castro-Barquero, S., Estruch, R., Lamuela-Raventós, R. M., Fernández-Jiménez, R., & Santos-Beneit, G. (2025). Body image satisfaction, food consumption, diet quality, and emotional management in adolescence: A longitudinal analysis from the SII Program for Secondary Schools Trial. *Nutrients*, *17*, 3882. <https://doi.org/10.3390/nu17243882>
- Brichacek, A. L., Neill, J. T., Murray, K., Rieger, E., & Watsford, C. (2025). The effectiveness of body image flexibility interventions in youth: A systematic review with meta-analysis. *Adolescent Research Review*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s40894-024-00256-w>
- Calado, M. (2010). *Trastornos alimentarios: guías de psicoeducación y autoayuda*. Pirámide.
- Calado, M. (2011). *Liberarse de las apariencias: género e imagen corporal*. Pirámide.
- Calado, M. (2024). *Estudio 136. Informe sobre mujeres jóvenes y trastornos de la conducta alimentaria: Impacto de los roles y estereotipos de género*. Instituto de las Mujeres.
- Calado, M. (2025a). Hackeando la corporalidad normativa: violencia simbólica corporal y resistencias feministas en entornos digitales. *Gender On Digital*, *3*, 75–102. <https://doi.org/10.35869/god.v3.6261>
- Calado Otero, M. (2025b). Denuncia digital de violencia simbólica institucional en sanidad y educación contra las mujeres: El OVIM como herramienta para visibilizar estereotipos de género sexistas y estigma de peso que se relacionan con los trastornos alimentarios. En T. Aránguez y O. Olariu (Coords.), *Píxeles y patriarcado: Mujeres en la era de la IA* (pp. 223–243). Dykinson. <https://doi.org/10.5281/zenodo.20020546>
- Calado Otero, M. (2025c). Visibilizando lo invisible: Acompañamiento familiar feminista frente a la violencia simbólica corporal digital en mujeres adolescentes. En T. Aránguez y O. Olariu (Coords.), *Píxeles y patriarcado: Mujeres en la era de la IA* (pp. 372–393). Dykinson. <https://doi.org/10.5281/zenodo.19659416>
- Casanova-Garrigós, G., Torrubia-Pérez, E., Cañellas Reverté, N., Capera Fernández, J., Mora-López, G., & Albarca-Riobóo, N. (2025). Influencia de las redes sociales en la imagen corporal de adolescentes: una revisión integrativa. *Enfermería Global*, *24*. <https://doi.org/10.6018/eglobal.622331>
- Craddock, N., Smith, H. G., Linardon, J., Tylka, T. L., & Diedrichs, P. C. (2026). Existing and future use cases, and safety and ethical considerations for AI in body image, and eating disorder prevention. *Body Image*, *56*, 102042. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2026.102042>
- Czubaj, N., Szymbańska, M., Nowak, B., & Grajek, M. (2025). The impact of social media on body image perception in young people. *Nutrients*, *17*(9), 1455. <https://doi.org/10.3390/nu17091455>
- Kurz, M., Rosendahl, J., Rodeck, J., Muehleck, J., & Berger, U. (2022). School-based interventions improve body image and media literacy in youth: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Prevention*, *43*, 5–23. <https://doi.org/10.1007/s10935-021-00660-1>
- Mahon, C., & Hevey, D. (2021). Processing body image on social media: Gender differences in adolescent boys' and girls' agency and active coping. *Frontiers in Psychology*, *12*, 626763. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.626763>
- Xu, J., Alivi, M. A., Mustafa, S. E., Dharejo, N., Brony, M., & Haoyue, W. (2025). Examining the varied effects of social media on body image across genders: An in-depth systematic review. *SAGE Open*, *15*. <https://doi.org/10.1177/21582440251374734>

CONTACTO

mcaladootero@gmail.com

María Calado Otero

Psicóloga y doctora en psicopedagogía

Profesora Contratada Doctora

Facultad Ciencias de la Educación y humanidades de UNIR

Proyecto Igualdad Género: Visibilizando lo invisible

PROYECTO VISIBILIZANDO LO INVISIBLE

SCAN ME



Cómo citar este trabajo: Calado, M. (2026, 5 de mayo). *¿Salud o apariencia? Género, deporte e imagen corporal en las redes sociales* [Presentación de conferencia]. Formación profesorado. Estrategia regional de educación inclusiva. Gobierno de Castilla la Mancha.



PROGRAMA FINANCIADO POR EL MINISTERIO DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL Y DEPORTES



ESTRATEGIA REGIONAL
DE EDUCACIÓN INCLUSIVA
Castilla-La Mancha