



Prevalencia de la insatisfacción corporal en preadolescentes e influencia de las redes sociales: estudio transversal

Laura Rodríguez Martínez^a, Paz González Rodríguez^b

Recibido: 09-enero-2026
Aceptado: 16-febrero-2026

Publicado en Internet:
25-febrero-2026

Laura Rodríguez Martínez:
l.rodriguezma@hotmail.com

^aPediatra. CS de Munguía. Vizcaya. España • ^bPediatra. CS Salud Barrio del Pilar. Madrid. España.

Resumen

Introducción: la imagen corporal se construye desde la infancia y está influida por factores socioculturales. En la preadolescencia, etapa con gran sensibilidad a la comparación social y a la internalización de ideales estéticos, el uso intensivo de redes sociales puede constituir un factor de riesgo de insatisfacción corporal. Este estudio tiene como objetivo analizar la prevalencia de la insatisfacción corporal en preadolescentes y su posible relación con el uso de redes sociales.

Material y métodos: se realizó un estudio observacional, transversal, analítico y descriptivo de 171 preadolescentes de 9 a 12 años del área de salud de Munguía (Vizcaya). Se utilizó la Escala de Siluetas de Collins para evaluar la percepción e insatisfacción corporal, y se aplicaron cuestionarios validados sobre hábitos de uso de las redes sociales. Se utilizaron pruebas χ^2 , t de Student, ANOVA o Kruskal-Wallis, según la distribución de las variables, además de coeficientes de concordancia y tamaños del efecto.

Resultados: el 56,1% de los participantes manifestó algún grado de insatisfacción corporal, siendo más prevalente en las chicas ($p = 0,003$) y en quienes no tenían hermanos ($p < 0,001$). Aunque no se observó una relación significativa entre la insatisfacción corporal y el uso general de redes sociales, sí se encontró una asociación moderada con el uso de Instagram ($p = 0,011$).

Conclusiones: se observa una elevada prevalencia de insatisfacción corporal en preadolescentes, especialmente en las chicas, asociada al uso de Instagram. Estos hallazgos subrayan la necesidad de intervenciones preventivas tempranas que promuevan una imagen corporal positiva y un uso crítico de las redes sociales.

Palabras clave:

- Imagen corporal
- Insatisfacción corporal
- Preadolescente
- Redes sociales

Prevalence of body dissatisfaction among preadolescents and the influence of social media: a cross-sectional study

Abstract

Introduction: body image begins to develop in childhood and is influenced by sociocultural factors. During preadolescence, a stage characterized by heightened sensitivity to social comparison and the internalization of aesthetic ideals, intensive social media use may constitute a risk factor for body dissatisfaction. This study aims to analyze the prevalence of body dissatisfaction among preadolescents and its possible relationship with social media use.

Material and methods: an observational, cross-sectional, analytical, and descriptive study was conducted involving 171 preadolescents aged 9 to 12 years from the Munguía health area (Biscay). The Collins Figure Rating Scale was used to assess body perception and dissatisfaction, and validated questionnaires were administered to evaluate social media usage habits. Statistical analyses were performed using chi-square, Student's t-test, ANOVA, or Kruskal-Wallis tests according to variable distribution, along with effect sizes and concordance coefficients.

Results: some degree of body dissatisfaction was reported by 56,1% of participants, with higher prevalence among girls ($p = 0,003$) and children without siblings ($p < 0,001$). While no significant association was found between general social media use and body dissatisfaction, a moderate relationship was observed with Instagram use ($p = 0,011$).

Conclusions: a high prevalence of body dissatisfaction is observed in preadolescents, particularly among girls, and associated with Instagram use. These findings highlight the need for early preventive interventions that promote a positive body image and a critical approach to social media use.

Key words:

- Body dissatisfaction
- Body image
- Preadolescent
- Social media

Cómo citar este artículo: Rodríguez Martínez L, González Rodríguez P. Prevalencia de la insatisfacción corporal en preadolescentes e influencia de las redes sociales: estudio transversal. Rev Pediatr Aten Primaria. 2026;28:39-49. <https://doi.org/10.60147/dfb38637>

INTRODUCCIÓN

La imagen corporal es la representación mental y emocional que una persona construye de su propio cuerpo. Es un concepto multifacético que integra percepciones, actitudes y emociones sobre la apariencia física¹. Su desarrollo comienza desde el nacimiento y depende tanto de aspectos objetivos (forma o tamaño corporal) como de influencias sociales, culturales y psicológicas².

La insatisfacción corporal, entendida como la discrepancia entre la imagen real y la ideal, se manifiesta en pensamientos y emociones negativas hacia el cuerpo y afecta al bienestar psicológico y físico². Diversos estudios indican que incluso en edades tempranas pueden aparecer preocupaciones y distorsiones sobre la imagen corporal, asociadas a la internalización de ideales estéticos reforzados por el entorno familiar, los pares y los medios de comunicación³⁻⁵. Esta insatisfacción se relaciona con baja autoestima, ansiedad, depresión y conductas alimentarias de riesgo^{3,6,7}.

El uso intensivo de las tecnologías digitales, especialmente las redes sociales, ha incrementado la exposición a contenidos que promueven ideales de belleza poco realistas, asociado a mayores niveles de insatisfacción corporal^{6,8,9}. El uso de las plataformas digitales es parte integral de la vida diaria, sobre todo entre los jóvenes^{10,11}. En España, el 98% de los adolescentes accede a Internet y casi el 80% usa redes sociales como principal actividad *online*, iniciándose en algunos casos antes de los 10 años. Uno de cada tres menores presenta un uso problemático de Internet^{12,13}.

Las redes sociales no solo facilitan la interacción social, sino que también difunden ideales estéticos y fomentan comparaciones constantes¹⁴. Los algoritmos, los filtros y la búsqueda de validación mediante “me gusta” contribuyen a distorsionar la percepción corporal y de los estándares de belleza^{15,16}.

La preadolescencia, marcada por los cambios físicos y sociales, es una etapa especialmente vulnerable para desarrollar percepciones negativas del cuerpo, influidas por factores biológicos,

culturales y sociales^{2,3}. La falta de madurez crítica favorece la comparación social y la internalización de estándares de belleza irreales, aumentando la probabilidad de determinadas conductas, como la restricción alimentaria o la evitación social¹¹. Esta sensibilidad a las opiniones externas, junto con la construcción de la identidad, los hace especialmente vulnerables a influencias como las redes sociales⁹. Pese a ello, los estudios centrados en preadolescentes siguen siendo limitados.

Dado que en adolescentes y adultos jóvenes se ha observado una relación entre una mayor exposición a redes sociales y elevados niveles de insatisfacción corporal¹⁴⁻¹⁶, este estudio plantea que un patrón similar podría presentarse también en la población preadolescente. Comprender esta relación permitirá diseñar intervenciones educativas, familiares y comunitarias orientadas a promover una imagen corporal positiva desde etapas tempranas del desarrollo.

Los objetivos del estudio son: conocer la prevalencia de la insatisfacción corporal en una población preadolescente de Vizcaya, identificar los hábitos de uso de las tecnologías digitales en esta población y analizar la relación entre el uso de estas tecnologías y la percepción de la imagen corporal.

MATERIAL Y MÉTODOS

Se llevó a cabo un estudio observacional, analítico y transversal en el centro de salud de Munguía, en la comarca de Mungialdea (Vizcaya).

La recogida de datos se efectuó en los meses de marzo y abril de 2025. Se incluyeron en el estudio preadolescentes de 9 a 12 años, escolarizados en centros educativos de Mungialdea. Se excluyeron menores con discapacidad física, trastornos de la conducta alimentaria o problemas de salud mental diagnosticados.

Se determinó que una muestra aleatoria de 168 individuos era suficiente para estimar, con un nivel de confianza del 95% y una precisión de ± 7 unidades porcentuales, un porcentaje poblacional previsto en torno al 57%⁴.

La selección se obtuvo mediante un procedimiento por conglomerados en una etapa. De los ocho centros educativos seleccionados, dos aceptaron participar e incluyeron a todo el alumnado de 4º a 6º de Educación Primaria y 1º de ESO. La participación limitada a dos centros educativos puede condicionar la representatividad de la muestra y debe tenerse en cuenta al interpretar y generalizar los resultados.

El estudio fue aprobado por el Comité de Ética en Investigación Clínica de Euskadi. Se obtuvo el consentimiento informado de los tutores legales y el asentimiento de los menores. La recogida de datos se realizó en horario lectivo, con sesiones guiadas de hasta 60 minutos.

Se recogieron datos sociodemográficos y antropométricos: edad, sexo, número de hermanos, peso y talla (medidos directamente), calculándose el índice de masa corporal (IMC) siguiendo protocolos estandarizados. La percepción e insatisfacción corporal se evaluaron mediante la Escala de Siluetas de Collins, validada para población infantil, que compara la figura percibida con la ideal^{4,17}. Los hábitos digitales y el uso de redes sociales se midieron mediante dos cuestionarios: la Encuesta sobre hábitos de uso de redes sociales elaborada por el Colegio Oficial de Psicología de Castilla y León¹⁸ y el Cuestionario sobre el uso de redes sociales, diseñado y validado para población preadolescente en el Principado de Asturias¹⁹.

El análisis se realizó con el *software* R (v4.4.0). Se aplicaron estadísticos descriptivos y pruebas χ^2 ,

t de Student, ANOVA o Kruskal-Wallis, según la naturaleza y distribución de las variables. Se calcularon tamaños del efecto (δ de Cliff, ϵ^2 , ϕ y Cramér's V) y coeficientes de concordancia (kappa ponderado y α de Krippendorff), cuya interpretación se realizó conforme a los puntos de corte resumidos en la **Tabla 1**. Se consideró significación estadística un valor de $p < 0,05$ (intervalo de confianza del 95% [IC 95]).

El estudio cumplió los principios de la Declaración de Helsinki y la normativa del Reglamento General de Protección de Datos, garantizando el anonimato y la confidencialidad.

RESULTADOS

La muestra final del estudio estuvo formada por 171 preadolescentes. Las características de los participantes se muestran en la **Tabla 2**.

Insatisfacción corporal

El 43,9% de los participantes se mostró satisfecho con su cuerpo, mientras que el 56,1% manifestó algún grado de insatisfacción. Se observaron diferencias significativas en función del sexo: la insatisfacción corporal fue mayor en las chicas que en los chicos (mediana -0,50 vs. 0,00; $p = 0,003$). El tamaño del efecto, estimado mediante δ de Cliff, fue medio ($r = 0,25$; IC 95: 0,08 a 0,41).

No se hallaron diferencias relevantes en función de la edad ($p = 0,086$; $\epsilon^2 = 0,008$) ni del tipo de

Tabla 1. Tamaños del efecto y coeficientes de concordancia utilizados e interpretación

Estadístico	Tipo de análisis	Interpretación
δ de Cliff	Comparaciones no paramétricas entre grupos (variable cuantitativa)	<0,05 insignificante; 0,05-0,09 muy pequeño; 0,10-0,19 pequeño; 0,20-0,29 medio; 0,30-0,39 grande; $\geq 0,40$ muy grande
ϵ^2	Kruskal-Wallis (>2 grupos)	<0,01 muy pequeño; 0,01-0,05 pequeño; 0,06-0,13 medio; $\geq 0,14$ grande
ϕ / V de Cramér	Asociación entre variables categóricas (χ^2)	<0,05 insignificante; 0,05-0,09 muy pequeño; 0,10-0,19 pequeño; 0,20-0,29 medio; 0,30-0,39 grande; $\geq 0,40$ muy grande
κ de Cohen (ponderado)	Concordancia entre variables categóricas	0-0,20 ninguna; 0,21-0,39 mínima; 0,40-0,59 débil; 0,60-0,79 moderada; 0,80-0,90 fuerte; $> 0,90$ casi perfecta
α de Krippendorff	Concordancia global	<0 desacuerdo sistemático; 0 ninguno; <0,67 pobre; 0,67-0,79 moderado; $\geq 0,80$ satisfactorio; 1 perfecto

Tabla 2. Características de los participantes

Variable	Categoría / Opción	Valor
Edad	Mediana [P25; P75]	11,00 [10,00; 12,00]
Sexo	Hombre	99 (57,8%)
	Mujer	72 (42,1%)
Centro educativo	Concertado	112 (65,5%)
	Público	59 (34,5%)
Número de hermanos	0	31 (18,1%)
	1	109 (63,7%)
	2	28 (16,3%)
	3	3 (1,7%)
Lugar entre hermanos	1.º	103 (60,2%)
	2.º	61 (35,6%)
	3.º	6 (3,5%)
	4.º	1 (0,5%)
Peso (kg)	Mediana [P25; P75]	39,1 [33,3; 44,5]
Talla (m)	Media (DE)	1,4 (0,1)
IMC	Mediana [P25; P75]	18,7 [17,8; 20,6]
Clasificación según IMC	Normopeso	128 (74,8%)
	Sobrepeso	20 (11,7%)
	Obesidad	23 (13,4%)
	Bajo peso	0 (0%)
Actividad deportiva/semana	Ninguno	3 (1,7%)
	1-2 días	33 (19,3%)
	3-4 días	60 (35,2%)
	5-7 días	74 (43,2%)
Horas de sueño nocturno	<8 h	14 (8,1%)
	8-10 h	116 (68,2%)
	>10 h	41 (23,5%)

IMC: índice de masa corporal.

centro educativo ($p = 0,075$). En cambio, sí se encontraron diferencias significativas según la presencia de hermanos ($p < 0,001$): quienes no tenían hermanos mostraron mayores niveles de insatisfacción corporal, con un efecto grande ($r = -0,39$; IC 95: $-0,57$ a $0,19$).

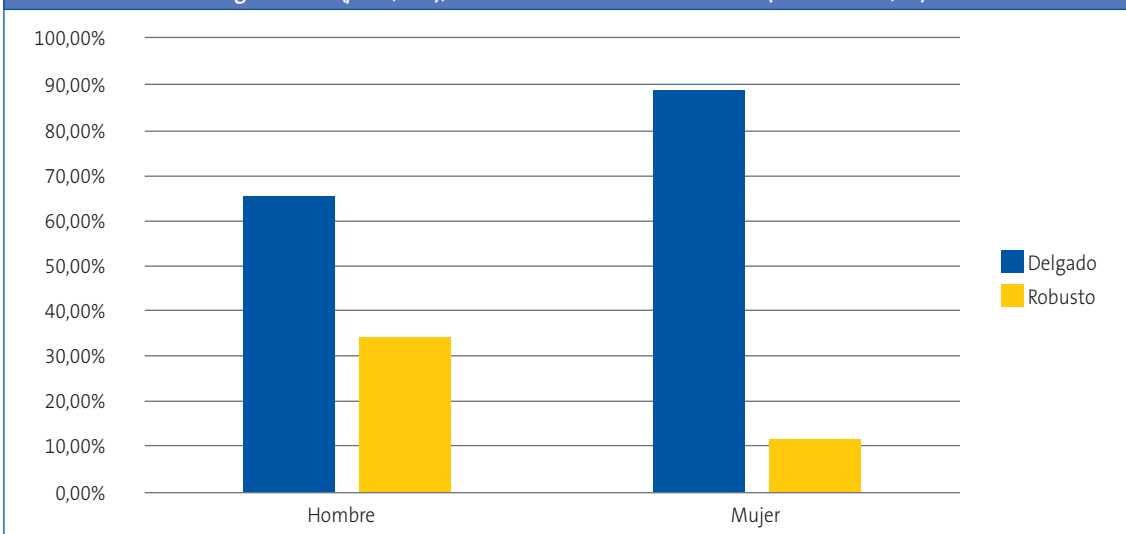
Entre quienes expresaron insatisfacción corporal, la mayoría (76,1%) manifestó querer un cuerpo más delgado, frente a un 23,9% que prefería un cuerpo más robusto. Esta diferencia fue estadísticamente significativa ($p < 0,001$), con un tamaño del efecto grande, con relevancia clínica (h de Cohen = 1,10). Al comparar por sexo (Figura 1), se observó que el deseo de un cuerpo más delgado fue más frecuente en las chicas (88,6%) que en los chicos (65,4%), diferencia también significativa ($p = 0,016$; δ de Cliff = 0,25), correspondiente a un efecto de magnitud media.

La mayoría de los participantes se percibió con un peso normal, en línea con la clasificación por IMC, aunque no siempre coincidieron ambas valoraciones (Figura 2). El análisis de concordancia mostró un coeficiente Kappa de 0,318 ($p < 0,001$), lo que refleja una concordancia moderada y significativa entre la percepción corporal y el peso real. En conjunto, el 59,4% mostró coincidencia entre ambas medidas, aunque persistió cierta variabilidad individual en la percepción del propio cuerpo.

Hábitos de uso de la tecnología digital

La Tabla 3 resume los principales hábitos de uso de los medios digitales observados en la muestra. Se observaron diferencias estadísticamente significativas en los patrones de uso según el sexo (Figura 3). Las chicas reportaron un mayor uso de

Figura 1. Gráfico que muestra diferencias significativas en el tipo de cuerpo deseado según el sexo. Las mujeres insatisfechas (88,64%) mostraron una mayor preferencia por un cuerpo más delgado que los hombres (65,38%). En cambio, el 34,62% de los hombres deseaban un cuerpo más robusto, frente al 11,36% de las mujeres. Esta diferencia fue estadísticamente significativa ($p = 0,016$), con un tamaño del efecto medio (δ de Cliff = 0,25)



tabletas propias (62,5% vs. 39,4%; $p = 0,005$) y una mayor frecuencia de conexión para revisar correos electrónicos (69,4% vs. 39,4%; $p < 0,001$). Asimismo, consumen con mayor frecuencia contenido relacionado con moda, salud y belleza ($p < 0,01$). En contraste, los chicos mostraron un uso significativamente mayor de videoconsolas (75,8% vs.

36,1%; $p < 0,001$) y videojuegos, tanto en solitario (79,8% vs. 34,7%; $p < 0,001$) como en grupo presencialmente (58,6% vs. 26,4%; $p < 0,001$), en línea con conocidos (66,7% vs. 22,2%; $p < 0,001$) y con desconocidos (46,5% vs. 5,6%; $p < 0,001$). También consumen más contenido relacionado con deportes y videojuegos ($p < 0,01$) y siguen a más *influencers*.

Figura 2. Gráfico que muestra la concordancia entre el peso percibido y el peso real (IMC)

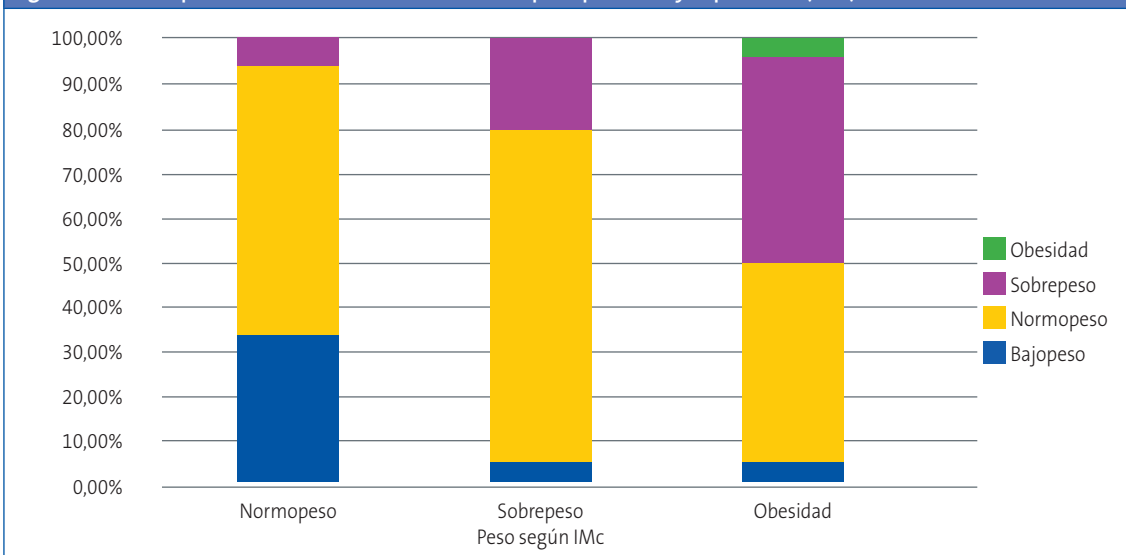


Tabla 3. Hábitos de uso de dispositivos digitales

Acceso y uso de dispositivos	Porcentaje	Contenido visualizado	Porcentaje
Internet en casa	98,8%	Música	43,9%
Uso internet	100%	Videojuegos	35,1%
Smartphone propio	43,3%	Deporte	32,8%
Videoconsola	59,1%	Humor	26,3%
Ordenador propio	53,8%	Salud y belleza	14,6%
Tableta propia	49,1%	Arte	11,1%
Reloj inteligente	47,4%	Moda	8,8%
Móvil familiar	46,2%	Tiempo de uso días laborables	Porcentaje
Tareas escolares	91,2%	Menos de una hora	50,2%
Escuchar música	84,8%	Entre 1 y 3 horas	25,7%
Buscar información no escolar	71,9%	Entre 3 y 6 horas	3,5%
Ver videos en plataformas	92,4%	Más de 6 horas	0,5%
Videojuegos solo	60,8%	Tiempo de uso fin de semana	Porcentaje
Videollamadas con familia	60,2%	Menos de una hora	22,8%
Mensajería instantánea con familia	56,7%	Entre 1 y 3 horas	53,2%
Videollamadas con amigos	45,6%	Entre 3 y 6 horas	13,4%
Noticias	28,1%	Más de 6 horas	5,8%
Uso de redes sociales y plataformas	Porcentaje	Dormir con dispositivo en habitación	Porcentaje
YouTube	93,6%	Uso antes de dormir	Porcentaje
WhatsApp	49,7%	Smartphone	18,8%
TikTok	38,0%	Tableta	17,6%
Perfil propio en red social	28,7%	Ordenador	5,2%
Instagram	19,3%	Control familiar general	91,0%
Facebook	8,2%	Control familiar y normas uso TIC	Porcentaje
Twitter	1,8%	Control familiar general	91,0%
A quién siguen en redes	Porcentaje	Control horario	79,1%
Influencers	55,0%	Control lugares visitados	66,4%
Amigos	21,6%	Control redes sociales	65,4%
Familia	15,2%	Control parental en dispositivos	43,6%
Compañeros de clase	14,0%	Normas uso TIC centro escolar	99,4%
Profesores	2,3%		

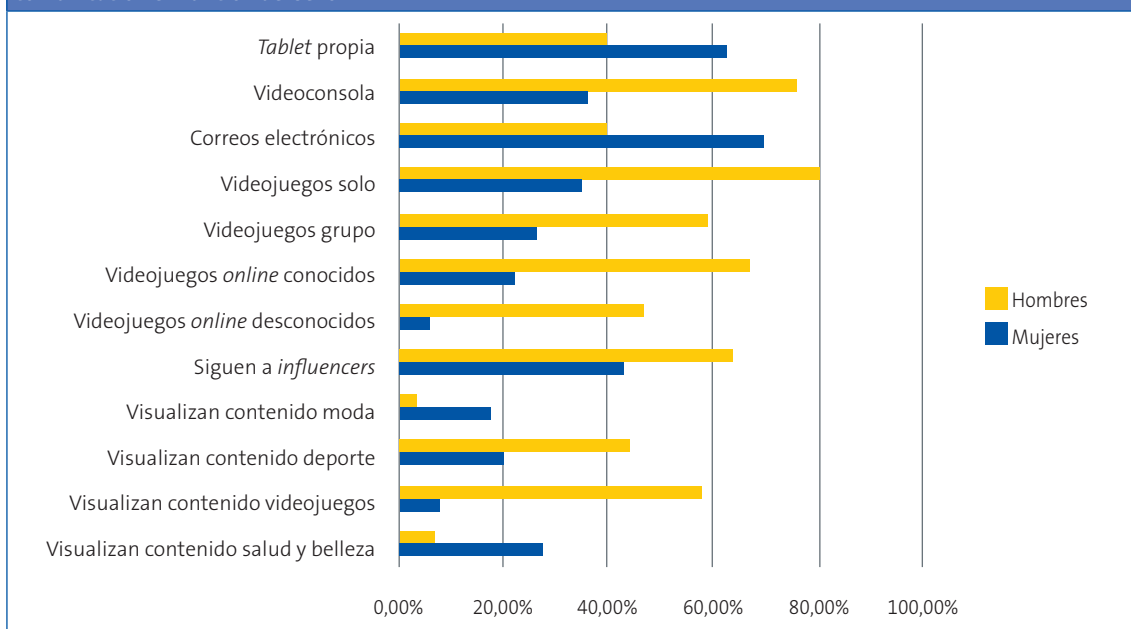
En cuanto al uso según la edad, se evidenció un aumento progresivo en el acceso y uso de ciertas tecnologías. El porcentaje de niños con *smartphone* propio se incrementa significativamente con la edad, pasando del 20,6% a los 9 años al 75,6% a los 12 años ($p < 0,001$). De manera similar, el uso de WhatsApp y correo electrónico es notablemente más frecuente entre los mayores ($p < 0,001$). La **Figura 4** muestra cómo evolucionan los principales usos digitales entre los 9 y 12 años, incluyendo únicamente las variables que presentan diferencias estadísticamente significativas.

No se encontraron diferencias relevantes en cuanto a los hábitos de uso asociadas al tipo de colegio, tener hermanos, las horas de sueño ni el nivel de actividad física.

Relación entre la insatisfacción corporal y el uso de redes sociales

Se analizó la asociación entre la insatisfacción corporal y el uso de diversas redes sociales (YouTube, Twitch, WhatsApp, Instagram, Twitter, Facebook y otras) mediante análisis bivariados y estimación del tamaño del efecto utilizando el estimador

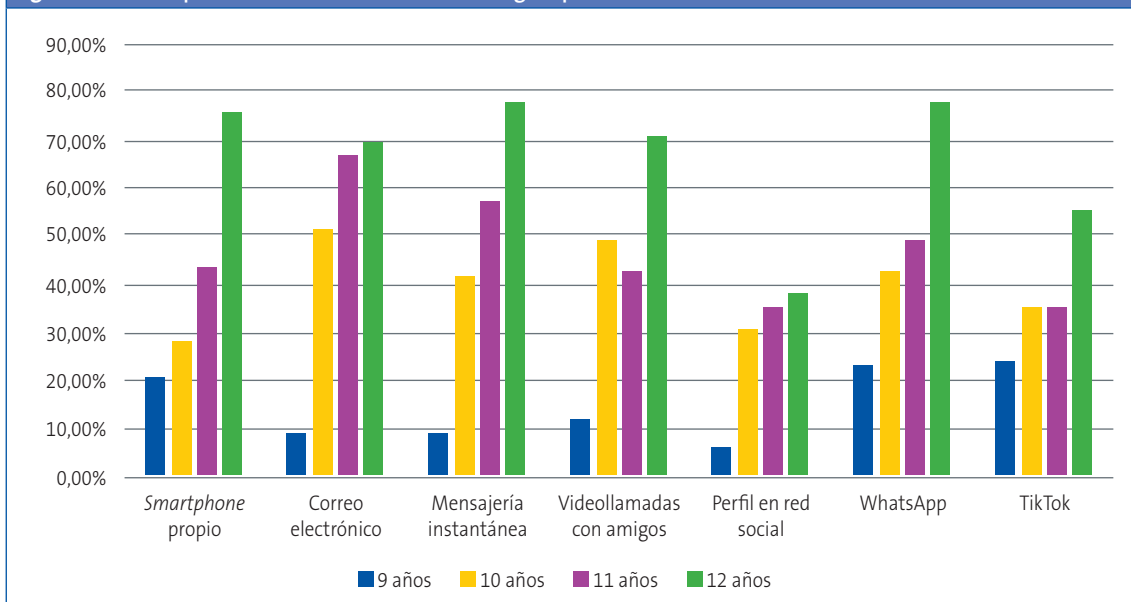
Figura 3. Gráfico que muestra diferencias significativas en los hábitos de uso de las tecnologías de la información y comunicación en función del sexo



δ de Cliff. No se observaron diferencias significativas entre usuarios y no usuarios ($p = 0,953$; $\delta = -0,01$; IC 95: $-0,36$ a $0,34$), lo que sugiere la ausencia de una relación relevante en la muestra estudiada.

Al analizar redes específicas, solo el uso de Instagram mostró una asociación significativa con la insatisfacción corporal ($p = 0,011$), con un tamaño del efecto moderado ($\delta = 0,27$; IC 95: $0,06$ a $0,46$).

Figura 4. Gráfico que muestra la evolución del uso digital por edades



En contraste, el uso de otras plataformas (YouTube, Twitch, WhatsApp, Twitter, Facebook, TikTok, otras) no se asoció significativamente con la insatisfacción corporal (todos los $p > 0,3$), presentando efectos nulos o muy pequeños (Tabla 4).

DISCUSIÓN

Este estudio tuvo tres objetivos principales. En primer lugar, analizar la prevalencia de la insatisfacción corporal en preadolescentes. Más de la mitad de los participantes (56,1%) manifestó algún grado de disconformidad con su imagen, lo que indica que se trata de un fenómeno frecuente en esta etapa del desarrollo. Esta cifra es coherente con investigaciones previas que describen la insatisfacción corporal como una cuestión recurrente incluso antes de la adolescencia^{4,20}.

En consonancia con la literatura existente, se observaron diferencias significativas según el sexo, siendo las chicas más propensas a experimentar insatisfacción corporal que los chicos ($p = 0,003$, tamaño del efecto medio). Este hallazgo confirma su mayor vulnerabilidad a los ideales de delgadez socialmente promovidos e interiorizados desde edades tempranas, a través de diversos agentes de socialización, especialmente los medios digitales^{9,14,20}.

Además, se identificó una asociación estadísticamente significativa entre la ausencia de hermanos y mayores niveles de insatisfacción corporal ($p < 0,001$, tamaño del efecto grande). Aunque este

hallazgo ha sido escasamente abordado en la literatura, podría explicarse por la falta de referentes familiares con los que compararse o validarse, lo que intensificaría la influencia de modelos externos, como los presentes en las redes sociales. Dado el diseño transversal del estudio, se requiere investigación adicional para confirmar esta posible relación, representando una línea interesante para futuros trabajos.

En cuanto al deseo de cambio corporal, la mayoría de quienes manifestaban insatisfacción prefería un cuerpo más delgado, tendencia más marcada en las chicas (88,6%) que en los chicos (65,4%). Estos últimos mostraron mayor inclinación por un cuerpo robusto, reflejando los diferentes ideales corporales internalizados según el sexo: delgadez en las mujeres y musculatura en los hombres, en línea con los estudios previos⁴.

Respecto a la percepción corporal y su concordancia con el IMC, se observó una correspondencia moderada ($\kappa = 0,318$). Se identificó una tendencia a la infraestimación del peso, evidenciando percepciones vinculadas en la literatura con la insatisfacción corporal y las conductas alimentarias desadaptativas^{9,21}.

No se hallaron diferencias por edad ni por tipo de centro, apoyando la idea de que factores como la pubertad, las relaciones entre pares o familiares influyen más en la autoimagen que variables demográficas fijas. Las intervenciones preventivas deberían centrarse así en los hitos del desarrollo biopsicosocial⁵.

Tabla 4. Asociación entre el uso de redes específicas e insatisfacción corporal

	N (%) usuarios	Mediana insatisf. [P25-P75]	p-valor	r (δCliff)	IC 95	Interpretación clínica
Perfil en red social	49 (28,7%)	0,00 [-1,00; 0,00]	0,783	0,03	[-0,16; 0,21]	Insignificante
Visita redes sociales	161 (94,1%)	0,00 [-1,00; 0,00]	0,953	-0,01	[-0,36; 0,34]	Insignificante
YouTube	160 (93,6%)	0,00 [-1,00; 0,00]	0,720	-0,06	[-0,39; 0,28]	Muy pequeño
Twitch	5 (2,9%)	0,00 [0,00; 0,00]	0,428	-0,20	[-0,61; 0,30]	Pequeño
WhatsApp	85 (49,7%)	0,00 [-1,00; 0,00]	0,326	0,08	[-0,09; 0,25]	Muy pequeño
Instagram	33 (19,3%)	-1,00 [-1,00; 0,00]	0,011	0,27	[0,06; 0,46]	Moderado
Twitter	3 (1,8%)	0,00 [-0,50; 0,00]	0,955	-0,02	[-0,59; 0,57]	Insignificante
Facebook	14 (8,2%)	-0,25 [-1,00; 0,00]	0,950	0,18	[0,00; 0,35]	Pequeño
TikTok	65 (38,0%)	0,00 [-1,00; 0,00]	0,950	0,18	[0,00; 0,35]	Pequeño
Otras redes sociales	12 (7,0%)	0,00 [-0,62; 0,00]	0,747	-0,05	[-0,37; 0,28]	Muy pequeño

IC 95: intervalo de confianza del 95%.

El segundo objetivo fue analizar los hábitos digitales y el uso de las redes sociales. Los datos muestran un uso muy extendido de estas plataformas: el 94,1% de los participantes reportó visitar redes sociales, una cifra similar a la de estudios recientes¹⁹. Sin embargo, solo el 28,6% tenía un perfil activo, lo cual podría estar relacionado con las restricciones de edad establecidas por las propias plataformas. No obstante, esta limitación no impide su exposición a contenidos potencialmente perjudiciales, especialmente considerando que los *influencers* son las figuras más seguidas por los menores²².

En cuanto al tipo de contenidos, predominan aquellos relacionados con la música, los videojuegos y el humor, mientras que temas como la política o la gastronomía generan escaso interés. Este hallazgo plantea desafíos importantes para la alfabetización mediática, que deberá adaptarse a los intereses reales de esta cohorte para resultar efectiva. Se observaron patrones de consumo diferenciados por sexo: los chicos consumen más contenidos deportivos y de videojuegos, y las chicas, sobre moda, arte, música o salud/belleza, en línea con lo ya reportado^{19,23}.

Respecto al uso de Internet, el consumo recreativo supera al académico, destacando el uso intensivo de plataformas como YouTube (93,5%) y TikTok (38%). Un tercio de los preadolescentes utiliza pantallas antes de dormir, lo que podría afectar al descanso. La mayoría de las familias (91%) establece normas sobre el uso digital, aunque solo el 43,6% emplea herramientas de control. A nivel escolar, el 99,4% de los participantes indica la existencia de normas sobre el uso, lo que evidencia una preocupación creciente por un acceso tutelado.

El tercer objetivo exploró la relación entre la insatisfacción corporal y el uso de redes. En términos generales, no se halló una asociación significativa entre el uso global de las redes sociales y la insatisfacción corporal en la población evaluada, a diferencia de lo descrito en estudios previos en poblaciones adolescentes y de adultos jóvenes^{8,21}. Estos resultados sugieren que la relación entre redes sociales e insatisfacción corporal podría

manifestarse de forma distinta en la preadolescencia, una etapa con un uso extendido, pero, en muchos casos, aún moderado y sujeto a control familiar. Además, la creciente sensibilización social sobre los riesgos del uso de pantallas y redes (a través de campañas escolares, iniciativas familiares y comunitarias) podría estar favoreciendo unos patrones de consumo más conscientes, atenuando la influencia de contenidos idealizados.

Al analizar redes específicas, se identificó un efecto moderado y estadísticamente significativo entre el uso de Instagram y la insatisfacción corporal ($p = 0,011$, $\delta = 0,27$), coherente con investigaciones que señalan esta plataforma como una de las de mayor impacto negativo sobre la imagen corporal^{6,21}. Su carácter visual y la exposición a imágenes idealizadas favorece procesos de comparación social que incrementan la preocupación por la apariencia y disminuyen la autoestima, particularmente en mujeres jóvenes^{24,25}.

En contraste, otras plataformas (YouTube, TikTok, Twitch, WhatsApp, Facebook y Twitter) no mostraron una asociación significativa, lo que sugiere que el impacto de las redes sociales sobre la autoimagen depende del tipo de contenido, la frecuencia de exposición y la dinámica de interacción social⁶.

Estos hallazgos subrayan la necesidad de estudios futuros que profundicen en el efecto de distintos tipos de redes, contenidos, interacción y contextos familiares y sociales sobre la percepción corporal en preadolescentes.

El estudio presenta algunas limitaciones. Su diseño transversal no permite establecer relaciones causales, y la muestra, restringida a dos centros escolares, reduce la representatividad de los resultados. La información sobre los hábitos digitales fue autoinformada, lo que puede conllevar un posible sesgo de deseabilidad social; y no se valoró el desarrollo puberal, aspecto que podría influir en la percepción corporal. Para futuras investigaciones, se recomienda incorporar medidas del estadio puberal, por ejemplo, mediante la escala de Tanner, a fin de controlar esta variable crucial en la preadolescencia. Pese a ello, los hallazgos ofrecen una base sólida para futuras investigaciones

e intervenciones preventivas adaptadas a la etapa preadolescente.

CONCLUSIONES

Más de la mitad de los preadolescentes presenta insatisfacción corporal, con una mayor prevalencia en las chicas y en quienes no tienen hermanos.

Aunque el uso de redes sociales es generalizado, solo Instagram mostró una asociación significativa con la insatisfacción corporal.

La exposición temprana al entorno digital plantea desafíos en salud y educación. Pese a las limitaciones, estos hallazgos ofrecen una base sólida para intervenciones preventivas, como talleres de alfabetización mediática y fomento de la diversidad corporal en los ámbitos escolar y familiar. Los resultados del estudio, como el impacto específico de Instagram y las diferencias observadas

entre chicos y chicas, pueden guiar la selección de contenidos y estrategias en estas intervenciones, adaptándolas a las necesidades de cada grupo. Se requieren estudios longitudinales para profundizar en los mecanismos que vinculan el uso de las redes sociales con la imagen corporal durante la preadolescencia.

CONFLICTO DE INTERESES

Los autores declaran no presentar conflictos de intereses en relación con la preparación y publicación de este artículo.

RESPONSABILIDAD DE LOS AUTORES

Todos los autores han contribuido de forma equivalente en la elaboración del manuscrito publicado.

Este estudio ha sido remitido para su presentación parcial al Congreso de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPAP) 2026. El manuscrito remitido constituye una versión más elaborada y completa del estudio.

BIBLIOGRAFÍA

1. Prnjak K, Jukic I, Mitchison D, Griffiths S, Hay P. Body image as a multidimensional concept: A systematic review of body image facets in eating disorders and muscle dysmorphia. *Body Image*. 2022;42:347-60. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.07.006>
2. Grogan S. *Body image*. 4.^a ed. Londres: Routledge; 2021. <https://doi.org/10.4324/9781003100041>
3. Zanlorenzi S, Gonçalves I, Moraes MS, Santiago LN, Pedrosa MS, Silva DAS. Comprehensive scoping review on body image perceptions and influences in children and adolescents. *Eur J Invest Health Psychol Educ*. 2024;14:2716-34. <https://doi.org/10.3390/ejihpe14100179>
4. Navarro-Patón R, Mecías-Calvo M, Villa SP, Anaya V, Martí-González M, Lago-Ballesteros J. Perceptions of the body and body dissatisfaction in primary education children according to gender and age. A cross-sectional study. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(23):12460. <https://doi.org/10.3390/ijerph182312460>
5. Pecini C, Di Bernardo GA, Crapolicchio E, Vezzali I, Andrighetto I. Body shame in 7–12-year-old girls and boys: the role of parental attention to children's appearance. *Sex Roles*. 2023;89(1–2):82-95. <https://doi.org/10.1007/s11199-023-01385-7>
6. Suhag K, Rauniyar S. Social Media Effects Regarding Eating Disorders and Body Image in Young Adolescents. *Cureus*. 2024;16(4):e58674. <https://doi.org/10.7759/cureus.58674>
7. Sanzari CM, Gorrell S, Anderson LM, Reilly EE, Niemiec MA, Orloff NC, et al. The impact of social media use on body image and disordered eating behaviors: Content matters more than duration of exposure. *Eat Behav*. 2023; 49:101722. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2023>
8. Cataldo I, Lepri B, Neoh MJY, Esposito G. Social Media Usage and Development of Psychiatric Disorders in Childhood and Adolescence: A Review. *Front Psychiatry*. 2021;11:508595. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.508595>
9. Hrafnkelsdóttir SM, Brychta RJ, Rognvaldsdóttir V, Chen KY, Johannsson E, Guðmundsdóttir SL, et al. Screen time and body image in Icelandic adolescents: sex-specific cross-sectional and longitudinal associations.

- Int J Environ Res Public Health. 2022;19(3):1308. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031308>
10. Serrano Marchuet P, López Granados L. Redes sociales y pantallas: impacto en la edad pediátrica. *Pediatr Integral*. 2023;27(4):193-200
11. Impacto del aumento del uso de Internet y las redes sociales en la salud mental de jóvenes y adolescentes. Madrid: Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad, Red.es, Secretaría de Estado de Digitalización e Inteligencia Artificial, Ministerio de Asuntos Económicos y Transformación Digital; 2023 [en línea] [consultado el 19/02/2026]. Disponible en www.ontsi.es/sites/ontsi/files/2023-10/policybriefredesocialesaludmentaljovenesyadolescentes.pdf
12. Derechos sin conexión: un análisis sobre derechos de la infancia y la adolescencia y su protección en el entorno digital. Madrid: Save the Children España; 2024 [en línea] [consultado el 19/02/2026]. Disponible en www.savethechildren.es/sites/default/files/2024-07/Informe_Derechos_SinConexion.pdf
13. Encuesta sobre uso de drogas en Enseñanzas Secundarias en España (ESTUDES), 1994-2023. Madrid: Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones, Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas [en línea] [consultado el 19/02/2026]. Disponible en https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/pdf/ESTUDES_2023_Resumen_ejecutivo.pdf
14. Jankauskiene R, Baceviciene M. Media pressures, internalization of appearance ideals and disordered eating among adolescent girls and boys: testing the moderating role of body appreciation. *Nutrients*. 2022;14(11):2227. <https://doi.org/10.3390/nu14112227>
15. González-Nuevo C, Cuesta M, Muñoz J. Concern about appearance on Instagram and Facebook: Measurement and links with eating disorders. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*. 2021;15(2):9. <https://doi.org/10.5817/CP2021-2-9>
16. Vuong AT, Jarman HK, Doley JR, McLean SA. Social media use and body dissatisfaction in adolescents: the moderating role of thin- and muscular-ideal internalisation. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(24):13222. <https://doi.org/10.3390/ijerph182413222>
17. Jiménez Flores P, Jiménez Cruz A, Bacardi Gascon M. Insatisfacción con la imagen corporal en niños y adolescentes: Revisión sistemática. *Nutr Hosp*. 2017;34(2):479-89. <https://doi.org/10.20960/nh.455>
18. Brunicardi E, Rico Vegas A, Sanz García M. Cuestionario uso de TIC en menores. Bloque I: Tipos de redes, tiempo y acceso. Burgos: Colegio Oficial de Psicólogos de Castilla y León; 2018 [en línea] [consultado el 19/02/2026]. Disponible en www.copcyl.es/wp-content/uploads/2018/05/Cuestionario-uso-de-las-TIC-en-menores.pdf
19. Suárez García Z, Álvarez García D. Use of social networks in preadolescence: gender differences. *Psychology, Society and Education*. 2023;15(1):30-9. <https://dx.doi.org/10.21071/psyev.15i1.15277>
20. Martini MCS, Assumpção D de, Barros MB de A, Mattei J, Barros Filho A de A. Prevalence of body weight dissatisfaction among adolescents: a systematic review. *Rev Paul Pediatr*. 2022;41:e2021204. <https://doi.org/10.1590/1984-0462/2023/41/2021204>
21. Bajaanía Marí S, García AM. Social networks use and risk factors for the development of eating disorders: a systematic review. *Aten Primaria*. 2023; 55(11):102708. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2023>
22. Powell J, Pring T. The impact of social media influencers on health outcomes: systematic review. *Soc Sci Med*. 2024;340:116472. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2023>
23. De Pablo de las Heras M, Padilla Esteban ML, Pasamón García S, García Muro C, Toledo Gotor C, Boukichou Abdelkader N. Uso de redes sociales y dispositivos móviles en la población infantil de La Rioja. *Rev Pediatr Aten Primaria*. 2025;27:27-35. <https://doi.org/10.60147/0573589c>
24. Duan C, Lian S, Yu I, Niu G, Sun X. Photo activity on social networking sites and body dissatisfaction: the roles of thin-ideal internalization and body appreciation. *Behav Sci*. 2022;12(8):262. <https://doi.org/10.3390/bs12080280>
25. Markey CH, Daniels EA. An examination of preadolescent girls' social media use and body image: type of engagement may matter most. *Body Image*. 2022; 42:145-9. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.05.005>