

Advierten sobre el impacto de los filtros de redes sociales en la autopercepción de los chicos

TN tn.com.ar/salud/2025/08/27/advierten-sobre-el-impacto-de-los-filtros-de-redes-sociales-en-la-autopercepcion-de-los-chicos

The New York Times

August 27, 2025

En un momento de la vida en que la identidad todavía se está formando, los efectos de esta práctica digital no son menores.



Los filtros digitales pueden distorsionar la percepción de la propia imagen y generar inseguridades en los más jóvenes.

Los filtros de las redes sociales que en segundos transforman un rostro, cambian un color de piel o afinan un rasgo parecen inofensivos. Sin embargo, cada vez más estudios señalan que **su uso sostenido puede tener un fuerte impacto** en cómo los chicos y adolescentes perciben su propia imagen corporal.

La Sociedad Argentina de Pediatría (SAP) advierte que el uso cotidiano de filtros y aplicaciones de edición de fotos está generando una “**brecha entre la imagen real y la digital**”. Esto se traduce en comparaciones constantes, inseguridades y, en algunos casos, en la búsqueda de cambios estéticos tempranos. Según la institución, el problema no es solo lo que se muestra en redes, sino la presión que sienten los chicos por “verse” de acuerdo con un modelo idealizado y poco realista.

Filtros y autoestima, un espejo distorsionado

Un artículo reciente publicado en el Journal of Adolescent Health explica que **los filtros refuerzan estándares de belleza irreales y homogéneos**, donde las diferencias naturales, como el acné, las cicatrices, los lunares o el tono de piel, son eliminadas con un clic. Esta práctica, al repetirse, puede generar insatisfacción corporal, baja autoestima y en algunos casos comportamientos de riesgo como dietas restrictivas o sobreejercicio en el entrenamiento físico.

Entre los **hallazgos** del estudio se destaca que:

- El 65% de los adolescentes consultados admite usar filtros con frecuencia para mejorar su aspecto.
- 4 de cada 10 dicen sentirse menos atractivos sin ellos.
- Un porcentaje significativo reconoce que evita mostrarse en fotos o videos sin editar por miedo a ser juzgado.

Los especialistas remarcan que este fenómeno es parte de la llamada “**dismorfia digital**”, donde la autoimagen se construye más a partir de las representaciones filtradas que del espejo real.

El rol de la familia y de la escuela

La SAP recomienda que padres y educadores promuevan una conversación abierta sobre el uso de filtros y redes sociales. No se trata de prohibirlos, sino de **enseñar a distinguir entre lo real y lo editado**. “Los chicos necesitan referentes que les recuerden que la belleza no está en la perfección digital, sino en la diversidad real”, sostiene la entidad en un comunicado.

Además, se destaca la importancia de generar espacios educativos que incluyan la **alfabetización digital** como parte de la formación integral. Hablar de autoestima, imagen corporal y consumo responsable de tecnología es una herramienta de prevención.

Hacia un uso consciente de la tecnología

El desafío no está en eliminar los filtros, sino en darles un uso lúdico, sin que definan la autoestima de los chicos. Para eso, **los especialistas sugieren**:

- Acompañar el uso de redes sociales con diálogo y supervisión.
- Incentivar actividades fuera de las pantallas, donde los chicos valoren sus capacidades más allá de la apariencia.
- Visibilizar modelos diversos de belleza en medios y espacios educativos.
- Promover campañas de concientización sobre edición digital y sus efectos.

En un contexto donde la tecnología es parte inseparable de la vida cotidiana, el reto está en **aprender a convivir con los filtros sin que ellos definan la identidad**. Como concluye el Journal of Adolescent Health, el objetivo no es desconectarse, sino reconectar con la imagen real, con la aceptación y con la autoestima de cada adolescente.