

## **Redes sociales y estándares de belleza inalcanzables: un riesgo para las adolescentes**

**Las redes sociales y los estándares de belleza impuestos por la sociedad se sitúan como los principales factores relacionados con la obsesión desmedida por la apariencia física, según los expertos de Qustodio. Entre los efectos negativos de esta obsesión, se encuentran la distorsión corporal, el déficit de autoestima, las continuas comparaciones y la necesidad de aprobación social**

Cada vez es más frecuente que los menores utilicen y compren productos de cuidado personal que ven en las redes sociales para incorporarlos en sus rutinas de belleza. De hecho, se prevé que el mercado del cuidado de la piel infantil experimente una tasa de crecimiento anual de alrededor del 7,71% para los próximos cuatro años, según datos de Statista.

A pesar de ser algo relativamente reciente, este comportamiento genera una preocupación generalizada entre los profesionales de la salud y las familias por su gran impacto en el bienestar emocional. Dentro de sus efectos negativos, se encuentran la distorsión corporal, el déficit de autoestima, las continuas comparaciones y la necesidad de aprobación social, pero ¿dónde está el origen?

Si se piensan en las causas relacionadas con esta conducta, la influencia de las redes sociales se presenta como el principal factor desencadenante, dando lugar a múltiples riesgos, entre los que se encuentran:

**Sobreexposición a ideales de belleza inalcanzables.** Muchas influencers comparten en sus perfiles sus rutinas de belleza, promoviendo entre sus seguidores el uso de cosméticos para mejorar su aspecto físico, lo cual puede generar entre las adolescentes el deseo de imitarlas. De esta manera, las redes, y en especial TikTok e Instagram, se han convertido en el principal prescriptor de belleza para la generación Z, quienes, según el último informe de Qustodio, 'Nacer en la era digital: La generación de la IA', pasan 94 y 71 minutos al día en estas aplicaciones, respectivamente.

**Baja autoestima e inseguridades.** Los estándares de belleza irreales, así como la comparación constante con imágenes idealizadas que se comparten en redes, pueden generar inseguridades en los menores desde edades tempranas. Además, puede tener un impacto significativo en la autoimagen de los adolescentes, generando una distorsión en la percepción que tienen de sus propios cuerpos.

**Necesidad de un perfeccionismo inalcanzable.** La adolescencia es una etapa muy vulnerable en la que los menores, a menudo, buscan en los demás aceptación y validación. Por ello, la búsqueda, cada vez mayor, de perfeccionismo, junto a la baja autoestima y la necesidad de encajar, puede crearles una insatisfacción crónica con su aspecto físico.

Todos estos elementos combinados crean un entorno en el que los adolescentes pueden desarrollar una fijación por buscar constantemente mejorar o alterar su aspecto físico para cumplir con los estándares de belleza impuestos por la sociedad y las redes sociales. Por ello, es esencial que los

adultos estén alerta y sepan identificar estas condiciones. Así lo advierte Gloria R Ben, psicóloga experta de Qustodio, quien insiste en que "los padres son una figura muy importante en este aspecto, por lo que, es fundamental que lo aborden desde una comunicación abierta y sin juicios, bajo una mirada de comprensión, de manera que el menor se sienta cómodo para hablar de sus inseguridades y sus preocupaciones".

**Datos de contacto:**

Lucia Duran  
Trescom  
638622084

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Educación](#) [Sociedad Infantil](#) [Entretenimiento](#) [Dispositivos móviles](#) [Belleza](#) [Psicología Digital](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>