

# Bárbara Castillo Abdul: Los filtros de las redes están distorsionando la identidad de los adolescentes

## [Multimedia](#)

**Bárbara Castillo-Abdul es investigadora en la Universidad Rey Juan Carlos y se especializa en temas de comunicación digital, educación mediática y apomediación. Cuenta en la actualidad con más de 25 investigaciones publicadas en revistas científicas de alto impacto, participa en varios proyectos de I+D sobre alfabetización digital, y colabora con grupos, redes, centros de investigación y universidades de Venezuela, Ecuador, México y España**

Las redes sociales son una parte integral de la vida adolescente, siendo espacios que van entrando en la cotidianidad de los más jóvenes desde muy temprana edad. Según la última encuesta nacional sobre equipamiento y uso de TIC en los hogares del INE, el 91,7% de niños de 10 años ya acceden habitualmente a Internet, siendo el móvil el regalo estrella de las comuniones. A juicio de [Bárbara Castillo Abdul](#), el acceso a las redes sociales por parte de menores de 15 años comporta graves peligros para su desarrollo, pues a temprana edad se carece de la madurez suficiente para detectar riesgos como el acceso a la pornografía, el *sexting*, el *grooming* y el ciberacoso, entre otros.

La investigadora advierte que cuatro de cada diez jóvenes en España no reciben formación sobre seguridad en Internet, ni tampoco se cuenta con un currículo unificado que incluya la alfabetización mediática y digital como parte transversal de su educación, algo que llevan [alertando muchos investigadores especializados](#) desde hace muchos años, sin mayor éxito. Según la investigadora "los niños se han convertido en expertos en el acceso y uso de las plataformas y dispositivos, pero no tienen las competencias ni las aptitudes para poder comprender los peligros de los contenidos, ni limitar su uso".

Plataformas como Instagram, TikTok o Snapchat son espacios donde los jóvenes interactúan, comparten experiencias y construyen su identidad. Sin embargo, la omnipresencia de filtros y herramientas de edición en estas plataformas han generado un nuevo desafío: La distorsión de la imagen personal y la construcción de una identidad artificial. Con estos filtros se alteran rasgos faciales, color de piel, tono de voz, y hasta la forma del cuerpo, por lo que, a juicio de Castillo-Abdul, los adolescentes, en una etapa crucial de desarrollo de su identidad e imagen personal, se ven constantemente expuestos a estos estándares irreales de belleza, comparándose con estos retratos artificialmente perfectos, confundiendo muchas veces a la persona con el personaje y haciendo que los jóvenes se terminen sintiendo mal con su cuerpo y sus facciones.

La comparación con las imágenes distorsionadas de los filtros de las redes sociales puede crear una percepción negativa de la propia imagen, llevando a sentimientos de inseguridad, baja autoestima e incluso depresión, casos que van en aumento en las consultas psicológicas, sobre todo por parte de las adolescentes. En esta misma línea, la obsesión por corregir "imperfecciones" inexistentes puede derivar en trastornos dismórficos corporales, donde la persona se ve a sí misma de manera distorsionada y siente una [necesidad constante de modificar su apariencia](#). En consecuencia, el uso de estos filtros para ocultar la apariencia real puede generar una presión social por ajustarse a estos cánones de belleza, creando una dinámica de comparación y exclusión entre los adolescentes en el mundo real.

'¡Quiero ser *influencer*!' La hiperdependencia de los *likes*

Aunque siempre han existido los *role models*, en esta era digital ser *influencer* se ha convertido en una aspiración para gran parte de los adolescentes. *Celebrities*, deportistas de élite, miembros de la *socialité* y hasta los populares del instituto usan estos canales sociales para llegar a sus seguidores, algo que los jóvenes han sabido imitar muy bien creando continuamente contenido y obteniendo muchas veces millones de reproducciones en redes sociales como TikTok, alcanzando audiencias mayores que las de cualquier medio de comunicación nacional.

Castillo-Abdul explica que la construcción de la identidad en la adolescencia va más allá de la mera apariencia física, aun cuando este es uno de los aspectos del que los jóvenes más se preocupan. Los filtros, al permitir la creación de personajes ficticios, afectan la forma en que los adolescentes se presentan ante el mundo, lo que puede estar generando una falta de autenticidad en la construcción de la identidad *online*, creando una "máscara" que oculta la verdadera personalidad por la búsqueda constante de validación externa para obtener *likes* y un mayor número de visualizaciones, en lugar de enfocarse en el desarrollo de su autoestima e identidad, lo que deviene en una posterior dificultad para la aceptación personal, creando una barrera para el desarrollo de una identidad y autoimagen sana y segura.

El anhelo por conseguir un capital social amplio en las redes se debe fundamentalmente al atractivo estilo de vida que proyectan los *influencers* en sus cuentas llenas de viajes, experiencias emocionantes, moda y estilo de vida atractivos, sumado a ser reconocidos y admirados como una forma de obtener la validación de su entorno digital. Según Castillo Abdul, otro de los aspectos que llevan a cada vez más jóvenes a desear amplificar su presencia digital es que los mismos *influencers* se convierten en referentes emocionales para ellos, lo que no siempre encuentran en otras figuras adultas por una desconexión generacional y, muchas veces, por la ausencia de tiempo de calidad y de comunicación fluida con sus familias.

Por supuesto, es importante tener en cuenta que la sobreexposición de los jóvenes como creadores de contenido *online* también tiene sus riesgos y desafíos, como la exposición a críticas y comentarios negativos y la presión por mantener una imagen perfecta, no siendo la adolescencia la mejor etapa para enfrentarse a este tipo de situaciones por el gran impacto que pueden tener en su desarrollo.

Las claves: Educar, acompañar y supervisar

A juicio de Bárbara Castillo Abdul, es urgente generar conciencia sobre los efectos negativos del uso excesivo de las redes sociales, y sobre todo del uso indiscriminado de filtros en estas plataformas. Educar a los adolescentes sobre los riesgos de la comparación social en las redes sociales y la importancia de una autoimagen corporal positiva es fundamental a la hora de promover un consumo digital responsable. Sin embargo, añade, esta educación no puede estar exclusivamente en manos de los institutos y escuelas, sino que primeramente es responsabilidad de las familias, las cuales tienen un rol cardinal en el acompañamiento y la supervisión del uso de estas plataformas.

Considera además la experta que es necesario aprender a celebrar la diversidad y la individualidad, promoviendo la aceptación de uno mismo y la construcción de una identidad auténtica. En definitiva, se debe enseñar a los jóvenes usuarios a tener un uso responsable y consciente que evite la distorsión de la imagen personal y la construcción de una identidad artificial, para que puedan navegar por el mundo digital sin perder de vista su verdadero yo.

Castillo Abdul finaliza explicando que "el papel de las familias es un pilar básico, pues debe ayudar a los jóvenes a desarrollar una autoestima basada en sus valores, habilidades y talentos más allá de la apariencia física". Por supuesto, advierte que en casos extremos el apoyo de psicólogos es vital a la hora de poder plantear tratamientos, ejercicios y dinámicas para reeducar a los jóvenes en el uso responsable de los dispositivos.

---