



CP, 2021, Vol.10 – No21, pp. 23/36 ISSN 2014-6752. Girona (Catalunya). Universitat de Girona. VÍCTOR GRANDE-LÓPEZ: El proceso de internalización de un cuerpo ideal y sus desafíos debido a la presión sociodigital. Recibido: 09/11/21 - Aceptado: 12/12/2021

El proceso de internalización de un cuerpo ideal y sus desafíos debido a la presión sociodigital

The process of internalization of an ideal body and its challenges due to socio-digital pressure

Autor:

Víctor Grande-López

Doctor en comunicación

<https://orcid.org/0000-0002-0721-7806>

victorgaez@gmail.com

Resumen

Cada vez más, preadolescentes y adolescentes están preocupados por la imagen que proyectan a través de Internet. Desde el ámbito de la educomunicación, como vehículo de transmisión de conocimientos a través del medio, se pretende analizar tres películas sobre las relaciones virtuales a través de adolescentes, para concienciar sobre los riesgos que pueden surgir en esa interacción. Para ello, se hace referencia al procedimiento metodológico utilizado para un film, desde las teorías sobre la narrativa fílmica y la semiótica del relato. Donde se tiene en cuenta: los riesgos que existen en Internet como eje argumental en las historias, su intención comunicativa y el valor que aportan desde sus líneas transversales. Una persona es libre de hacer lo que quiera con su cuerpo y exhibir sus intimidades a través de Internet, pero es necesario conocer que existen riesgos en dicha exposición virtual, y uno de ellos, son los cibercriminales que necesitan conseguir contenidos sexuales de menores, para luego venderlos a plataformas con gran demanda de pedófilos y pederastas.

Palabras clave:

Adolescentes, Internet, comunicación, educación, alfabetización digital.

Abstract

More and more, tweens and teens are concerned about the image they project on the Internet. From the field of educommunication, as a vehicle for transmitting knowledge through the media, it is intended to analyze three films about virtual relationships through adolescents, to raise awareness about the risks that may arise in this interaction. For this, reference is made to the methodological procedure used for a film, from the theories about the filmic narrative and the semiotics of the story. Where it is taken into account: the risks that exist on the Internet as a plot axis in stories, their communicative intention and the value they contribute from their transversal lines. A person is free to

do what they want with their body and show their intimacies through the Internet, but it is necessary to know that there are risks in said virtual exposure, and one of them are cybercriminals who need to obtain sexual content from minors, in order to then sell them to platforms with high demand for pedophiles and pederasty.

Keywords:

Teens, Internet, communication, education, digital literacy.

1. Introducción

González Palomares y Rey Cao (2013) indican que la cultura corporal puede conceptualizarse como el conjunto de valores, usos, saberes, creencias, normas y pautas de conducta, que delimitan las apreciaciones y prácticas corporales en un determinado contexto social. Cornelio, Sicilia y Segovia (2020) hacen referencia a las teorías socioculturales sobre el proceso de internalización, en el que la persona cognitivamente hace suyo o se adhiere a los ideales del cuerpo socialmente definido y evalúa dicha imagen como éxito o fracaso. Entre quién soy y quién debería de ser, la teoría del yo (Higgins, 1987) lo clasifica en tres tipos: las creencias sobre lo que somos (yo real), las creencias sobre cómo nos gustaría ser (yo ideal) relacionado con sentimientos positivos que generan otras personas como modelos a imitar y las creencias sobre lo que pensamos que debemos de ser (yo deber). Y de ahí, que se produzcan discrepancias emocionales en cómo actuamos con respecto a este (exhibición, evitación, ostentación, etc.) o cómo percibimos nuestro cuerpo (insatisfacción, vergüenza, orgullo, tristeza, etc.) e incluso pudiendo padecer una preocupación excesiva conocida como trastorno dismórfico corporal, que es necesario llevarlo al ámbito educativo para conocerlo desde edades tempranas (Grande-López, 2019).

Tal como muestra Aldunate Cía (2019), la adolescencia es una etapa donde se producen grandes cambios físicos, la consolidación de la propia identidad y personalidad. Y en ese periodo, donde según Salazar Mora (2008) los jóvenes exploran e intentan saber quiénes son, no solo tratando de comprenderse (representación del yo) sino también evaluando sus atributos, lo que conforma su autoestima (dimensión de evaluación del yo) y el autoconcepto (evaluación del yo en un dominio específico) (Santrock, 2004).

Cáceres (2008) expone, que se busca con ansias la imagen que se piensa que es la que los demás quieren ver. Una autoevaluación que lleva a un juicio de valor cognitivo-afectivo hacia el propio cuerpo y no conseguir lo esperado puede generar frustración, baja autoestima e insatisfacción corporal (Muñoz López, 2014).

Para lograr que el alumnado reflexione en el aula sobre el proceso de internalización, exposición y sus desafíos. Gutiérrez San Miguel (2006) destaca, que las imágenes que aporta el medio audiovisual favorecen el aprendizaje en el aula, debido a que cuentan con una gran capacidad de influencia a través de sus recursos expresivos y su valor comunicativo. Astudillo Alarcón y Mendinueta Aguirre (2008) establecen que a través del análisis fílmico se captan mensajes de los modelos humanos y de la pluralidad de los comportamientos. Y es que la evaluación científica que ofrece desde su experiencia estética, lleva a descodificar

un texto dándole una significación desde la carga sustantiva, material, narrativa y simbólica (Vázquez de la Fuente, 2010). Y es que a través de la educomunicación, el alumnado adquiere las capacidades necesarias para poder desenvolverse en un sentir más crítico con respecto a la representación que trasladan los medios, en este caso Internet y su influencia en las percepciones cognitivas (Carbonell y Tort, 2006).

2. Del espejo a la pantalla

Los estudios sobre la autoestima corporal se han convertido en gran interés debido a que en la comunicación online no es todo lo que parece, y detrás de un cuerpo perfecto que se premia, puede que realmente no sea tan perfecto. Las redes sociales se han convertido en una carta de presentación, un espejo al que mirarse y donde se pretende proyectar lo mejor de cada uno. Una búsqueda de satisfacción corporal que se encuentra vinculada a la deseabilidad social y a la aprobación de dicha apariencia. Siendo el mejor lugar, para evaluar la imagen a través del reconocimiento y la aceptación de su grupo (Aldunate Cía, 2019). Esa imagen idealizada fomenta el culto al cuerpo convirtiéndose en una presión para muchos adolescentes, hasta el punto, de poder llegar a distorsionar la percepción de su propia imagen, dañar el autoconcepto que tienen de sí mismos y provocarles inestabilidad emocional (Peris Hernández y Maganto Mateo, 2018).

Tal como destaca Dir (2012) en sus estudios, existe un sentimiento de auto importancia, una necesidad de atención excesiva, individualismo y un deseo de exhibirse ante los demás a través de una admiración constante que creen merecer. Evaluar la imagen mediante *likes*, *followers* o comentarios halagadores que proporcionan dopamina en el cerebro y generan una sensación de bienestar. Pero al no obtener dicha recompensa, el efecto que provoca es inverso derivando a insatisfacción personal. Anhelar lo que tienen otros, hace que se invierta gran parte del tiempo en la imagen corporal, debido a que se gratifica en la red como sinónimo de prestigio, fama o triunfo. Pero eso puede llevar, a que se descuiden otros logros (Grande-López, 2019).

Los nativos digitales han nacido utilizando las nuevas tecnologías de forma intuitiva, pero tal como muestra Aldunate Cía (2019) han recibido escasa o nula formación sobre el uso correcto o incorrecto de ellas. Cuando una pareja se envía fotografías de contenido sexual de manera consciente como prueba de amor, pueden ocasionar futuros riesgos una vez que terminen la relación, siendo algo bastante habitual durante la adolescencia. Por ese motivo, la autora resalta que es necesario conocer que una vez enviada una fotografía a Internet, se pierde el control de ella y pueden aparecer algunos riesgos: *sexting*, sextorsión (chantaje sexual), *grooming* (acoso sexual a menores en la red) o ciberacoso.

Sobre el ciberacoso, Herrera, Romera y Ortega Ruíz (2018) indican que es una práctica de acoso entre iguales y que puede ocasionar en la víctima, desde bajo rendimiento académico, absentismo escolar, depresión e incluso en casos más extremos intentos de suicidio. Aldunate Cía (2019) alerta que una mala reputación on-line debido a fotos comprometidas o comentarios inoportunos, pueden ser un factor negativo en la vida de una persona, como por ejemplo en la búsqueda de empleo o derivar a síntomas psicológicos como el estrés postraumático.

Mejía-Soto (2014) expone un caso de una adolescente de trece años, que fue expulsada del instituto por unas fotografías que difundieron sus compañeros y en las que aparecía desnuda. Todo surgió porque a ella le gustaba un chico del instituto, él primero le envió una foto en la que estaba desnudo y seguidamente, le incitó a ella para que le enviara una foto desnuda diciéndole que no se atrevería a hacer algo así.

Ella le envió la foto, pero le pidió que guardara el secreto. Al poco tiempo, se sorprendió al conocer que todo el instituto la había visto desnuda. Finalmente, al chico no le pasó nada, pero ella tuvo que ir a terapia por crisis de ansiedad y a un nuevo instituto.

Otro caso que hace referencia el autor, es el de una adolescente de catorce años a la que su madre descubrió en la cuenta personal de su red social, fotos exhibiéndose de manera insinuante y con senos que no se correspondían a los de ella. Al revisar los comentarios, su madre encontró múltiples propuestas sexuales, desde peticiones para practicar sexo oral en el parque cercano a su escuela a cambio de una remuneración económica, solicitudes para grabarla desnuda o proposiciones para mantener relaciones sexuales con ella.

3. Objetivos y metodología

El objetivo de este estudio es analizar tres películas sobre las relaciones virtuales a través de adolescentes, para concienciar sobre los riesgos y amenazas que pueden surgir en esa interacción y educar favoreciendo un pensamiento crítico y reflexivo a través de la educación. Se hace referencia al procedimiento metodológico utilizado para un film desde las teorías sobre la narrativa fílmica y la semiótica del relato (Sulbarán Piñeiro, 2016). En primer lugar, se recogen datos por medio de una revisión bibliográfica de autoras y autores que aportan estudios sobre el proceso de internalización del cuerpo, la presión cultural, deseabilidad social y aprobación por medio de las nuevas tecnologías. Y en segundo lugar, se lleva a una selección de películas a través de la base de datos Internet Movie Date Base (IMDb) donde se tiene en cuenta: los riesgos que existen en Internet como eje argumental en las historias, su intención comunicativa, su duración para llevarla al aula y el valor que aportan desde sus líneas transversales.

El estudio se basa en una metodología cualitativa, mediante un análisis fílmico y una evaluación científica desde su experiencia estética, ya que descodificar un texto audiovisual genera una significación por medio de elementos invariables de la narración, como son los personajes y sus acciones (Eco, 1972) o de una manera directa o indirecta a través de los objetos, que en el estudio son los dispositivos tecnológicos y el medio Internet, cuya función narrativa refuerzan el contenido del film adquiriéndose significaciones concretas (Chion, 1988, p. 116). Seguidamente, se construyen esquemas prototípicos que son identificables en la obra (Bordwell, 1985). Desde el título de la película, país, director, año y su finalidad comunicativa. Para que finalmente, una vez recogidos los datos se proceda a su interpretación y obtención de los resultados. Las películas que se presentan en el estudio llevan a una reflexión desde un enfoque pedagógico y organizan mejor los pensamientos de una forma lúdica (Grande-López y Pérez García, 2016).

Dicha propuesta está dirigida a estudiantes adolescentes, estableciéndose una prueba en un aula de un centro de enseñanza secundaria de la provincia de Cádiz con un grupo de 15 participantes. A través de tres sesiones, se llevó a la proyección de cada película y a su posterior debate de unos 25 minutos aproximadamente. Y es que tal como indica González-González, Martínez-Gómez y Pereira Domínguez (2018) cuando se realizan con el alumnado actividades de reflexión, contribuyen a que se enriquezca la inteligencia, se mejore el juicio crítico y se reciba el mensaje de una manera satisfactoria y profunda.

Con esta metodología se adquiere alfabetización digital en el participante: aprendizajes elementales en relaciones con conceptos, aprendizajes intermedios en descripciones, aprendizajes superiores convergentes referentes al análisis y síntesis, aprendizajes superiores divergentes en generar ideas. Y por último, se trabajan aspectos como: educación cultural, educación emocional, educación mediática, coeducación y educación sexual.

4. Análisis del contenido audiovisual a través de una mirada crítica sobre los riesgos de Internet en la adolescencia

Trust (David Schwimmer, 2010) es una película estadounidense basada en una adolescente que conecta emocionalmente con una persona a través de Internet pero que ese sueño idílico termina convirtiéndose en su peor pesadilla.

Disponible en Amazon Video/Duración: 1:46:00

Datos extraídos del análisis

Temas que se tratan en la película:

- Creación de un perfil falso.
- Pederastia.
- Mal uso de las redes sociales.
- Sentimientos de soledad en la adolescencia.
- Familias desestructuradas.
- Abuso de menores.

Preguntas para debatir en el aula:

- ¿Por qué es tan fácil para una persona crear un vínculo emocional con alguien que no ve y no conoce?
- ¿Has mentido alguna vez a través de la red?
- ¿Creéis que existe un perfil determinado que puede ser más propenso a caer en las garras de un depredador virtual?

Aprender en el aula:

- Saber identificar cuando una persona es víctima de abuso.
- Diferencias entre la pedofilia y la pederastia.
- *Grooming*.

Cyberbully (Charles Binamé, 2011) es una película estadounidense que muestra las consecuencias del acoso online a través de humillaciones que perjudican la reputación de una adolescente hasta el punto de pensar en quitarse la vida.

Disponible en Youtube/Duración: 1:26:59

Datos extraídos del análisis

Temas que se tratan en la película:

- Ciberacoso en adolescentes.
- Familias desestructuradas debido a padres divorciados.
- Sentimientos de soledad.
- Mal uso de las redes sociales.
- Incitación a exhibir el cuerpo en la red.
- Burlas respecto al físico.
- Creación de un perfil falso.
- Revelación de secretos.
- Suplantación de identidad.
- Necesidad de leyes sobre Internet.

Preguntas para debatir en el aula:

- ¿Confías tanto en tus mejores amigas o amigos como para compartir fotos íntimas?
- ¿Alguna vez te ha pedido alguien que no conoces personalmente una fotografía de tus genitales?
- ¿Te han escrito comentarios queriéndote convencer de algo que no te apetecía hacer?
- ¿Por qué predomina el odio y la crítica negativa en las redes sociales?

Aprender en el aula:

- Normas de comportamiento en las redes sociales (solicitar autorización a la persona para etiquetar sus fotos, utilizar mejor mensajes privados, respetar la privacidad...).
- Consecuencias legales del ciberacoso en España (uno de cada dos casos suele ser provocado por un compañero de clase) El ciberacoso en España es un delito penal que puede llevar a cárcel.

DisConnect (Henry Alex Rubin, 2012) es una película estadounidense que hace reflexionar sobre los riesgos que una persona puede encontrar al interactuar en las redes sociales con otros contactos.

Disponible en Youtube/Duración: 1:42:22

Datos extraídos del análisis

Temas que se tratan en la película:

- Exhibición del cuerpo a través de una webcam.
- Hacerse pasar por otra persona a través de la red.
- Incumplir el envío de una foto privada difundiéndola a los contactos de toda la clase

y provocando en la víctima intento de suicidio.

- Virus en el ordenador que permite a los cibercriminales acceder a la información personal, contraseñas, cuentas bancarias, etc...

Preguntas para debatir en el aula:

- ¿Te han planteado exhibir tu cuerpo por medio de una webcam?
- ¿Has tenido alguna vez un virus en el ordenador que te ha podido ocasionar riesgos importantes?

Aprender en el aula:

- Enviar una foto íntima a un contacto está permitido ya que una persona es libre de enviar fotos a quien quiera, el problema está en el uso que haga la persona que reciba esa foto, al igual que terceras personas que la reciban y la reenvíen.
- Riesgos sobre los virus informáticos.



Figura 1. Cartelera cinematográfica de las películas del estudio.

Fuente: elaboración propia e imágenes IMDb (Internet Movie Date Base).

5. Resultados

Sobre la exposición y percepción que los adolescentes hacen de la imagen corporal a través de las relaciones virtuales se obtiene:

- Mostrar un rostro bello en la foto de perfil de una red social influye en el sistema de recompensa del cerebro y activa el deseo de querer seguir viendo más de esa persona, de ahí que sin conocerla de nada se sienta ese impulso de enviar una solicitud de amistad.
- Exhibición del cuerpo de un menor de edad por medio de una webcam donde se pretende proyectar una buena imagen, provocar deseo, empoderarse a través de una provocación erótica para atraer a una mayor audiencia.
- Incitar a una compañera de clase para que suba fotografías más atrevidas en su cuenta de red social.
- Burlas sobre la apariencia física.

Que el cuerpo esté presente cada vez más en las redes sociales y en menor edad, favorece a nuevas figuras de carácter delictivo que aprovechan las imágenes sugerentes que circulan de menores en la red, para comercializarlas en un mercado negro muy rentable a través de tecnologías de cifrado. La facilidad para mantener el anonimato en la red, facilita la creación de perfiles falsos que favorecen las actuaciones fraudulentas y violentas. Como se recoge en el análisis desde el robo de una contraseña para acceder a una cuenta personal, suplantación de identidad, stalking (una persona persigue a otra de manera obsesiva a través de la red), ciberacoso (acoso entre iguales mediante dispositivos tecnológicos) o grooming, (una persona adulta a través de un perfil falso se hace pasar por un menor de edad con la intención de chantajearle y abusar sexualmente de él).

Sobre el perfil de los adolescentes que se presentan en los visionados se destaca: un sentimiento de soledad que puede derivar a una baja autoestima, decisiones impulsivas, falta de autocontrol, percibir que la forma de vida de los demás es mucho mejor que la suya y una necesidad de mostrar o aparentar para reafirmar su identificación al grupo

En el análisis se destaca a la familia como el máximo responsable en la educación del menor y donde se requiere una buena comunicación. Prohibirles utilizar las redes sociales no es buena idea como se muestra en el estudio, ya que recurrirían a otros métodos, y lo peor, es que perderían la confianza en su propia familia, pudiendo provocar un distanciamiento emocional y comunicacional. Ante una situación de ciberacoso, la víctima debe comunicarlo tanto a su familia, como a su centro educativo lo antes posible, para que puedan adoptar los protocolos necesarios. Aunque como se establece en el contenido fílmico, la responsabilidad de la escuela es educar y aconsejar, pero no pueden controlar los movimientos que el alumnado haga con sus dispositivos tecnológicos. Si es necesario, que a través de la alfabetización digital, se capacite al alumnado de buenos hábitos en el manejo de las nuevas tecnologías, para favorecer su seguridad y disminuir cualquier riesgo o amenaza.

Con respecto a la primera sesión donde se debate referente a la película Trust (David Schwimmer, 2010) gran parte del alumnado conocía la palabra pederastia pero no muy bien su significado, en el que un adulto a través de un perfil falso se hace pasar por un menor e intenta conseguir material gráfico o videográfico íntimo, para llegar a tener una cita y abusar sexualmente de su víctima. Siendo básico no interactuar con desconocidos en la red, ni facilitar datos personales o envío de fotografías y videos. Mientras que la pederastia se relaciona al abuso sexual de menores, la pedofilia se relaciona a la atracción sexual de menores.

A la pregunta: ¿Por qué es tan fácil para una persona crear un vínculo emocional con alguien que no conoce?

El alumnado interviene aportando como información que detrás de una pantalla se pierde la vergüenza, los nervios y eso lleva a que la persona se atreva a decir, contar o pedir cosas que en persona no se atrevería. De ahí que surjan conversaciones muy íntimas y las personas sientan hacer cosas que en otras circunstancias quizás se lo pensarían y no lo harían.

A la pregunta: ¿Has mentido alguna vez a través de la red? En unanimidad se sinceran re-

conociendo que un poco, pero sin pretensión de hacer daño y suele estar relacionado con la imagen (edad, tallas...), aficiones, parejas o gustos. De ahí que se confirme, lo relacionado en el estudio sobre la necesidad que tienen los adolescentes en la aceptación y aprobación social.

¿Creéis que existe un perfil determinado que puede ser más propenso a caer en las garras de un depredador virtual? Todo el grupo está de acuerdo de que cualquier persona puede ser víctima en cualquier momento de su vida, de un fraude o acoso.

En la segunda sesión, tras el visionado de la película *Cyberbully* (Charles Binamé, 2011) se inicia el debate con la pregunta: ¿Confías tanto en tus mejores amigas o amigos como para compartir fotos íntimas? Gran parte confían en sus amigos más íntimos, pero también indican que a veces puedes confiar más en personas que no conoces y están lejos, que en las que conoces y están cerca. Siendo esa reflexión una de las lecciones que la película ofrece.

¿Alguna vez te ha pedido alguien que le envíes una fotografía de tus genitales? Entre risas y silencios han contestado que no. Y a la pregunta: ¿Te han escrito alguna vez comentarios queriéndote convencer de algo que no te apetecía hacer? Han respondido en unanimidad que no, pero luego si se han sincerado de que muchos han recibido a través de mensajes proposiciones indecentes que surgen de conversaciones subidas de tono entre amigas y amigos.

Referente a la pregunta: ¿Por qué predomina el odio y la crítica negativa en las redes sociales? Algunos dijeron que es fácil esconderse tras una pantalla por medio de un nick falso y desahogarte a través del anonimato. Se debate en el aula sobre los insultos, acoso, humillaciones que transitan diariamente a través de la red, el daño emocional que provocan y como puede afectar a la reputación de una persona. Para evitar estos comportamientos, se recomienda no compartir, ni dar likes y así no favorecer este tipo de mensajes o imágenes.

En la tercera sesión sobre la película *DisConnect* (Henry Alex Rubin, 2012) se inicia el debate con la pregunta: ¿Te han planteado exhibir tu cuerpo desnudo por medio de una webcam? Reconocen que no, pero que si les gusta hacer videollamadas y mostrar su ropa, cenas, fiestas, etc...

¿Has tenido alguna vez un virus en el ordenador que te ha podido ocasionar riesgos importantes? Reconocen que sí han tenido virus pero que no han sufrido riesgos y lo han solucionado con un antivirus.

Algunas preguntas que han surgido en el debate sobre la privacidad son: ¿Hasta dónde llega la libertad de expresión en la red? ¿Dónde están los límites? Con respecto a ideas, vidas personales, humor... Y es que la libertad de expresión prevalece siempre que no se vulnere el derecho al honor, intimidad personal, familiar, imagen y no se caiga en el insulto o desprestigio gratuito.

La sesión finaliza con el mensaje de que cuando se reciba una imagen íntima de otra persona, ni se debe guardar en el dispositivo tecnológico, ni compartir.

El grupo de estudiantes, ha mostrado una predisposición muy positiva en participación y en unanimidad les ha parecido muy interesante la actividad. El alumnado adquiere a través del visionado y su posterior debate, una mayor empatía cognitiva, alfabetización mediática y habilidades de pensamiento analítico. Un mayor conocimiento en el contexto ambiental, desarrollo cognitivo conductual (pensamiento y conducta) y obtiene un mayor aprendizaje en habilidades interpersonales (mejoras en toma de decisión).

6. Discusión

Cornelio, Sicilia y Segovia (2020) indican que desde el ámbito pedagógico sin una conciencia crítica es difícil lograr prácticas transformadoras. Siendo necesaria una reflexión desde las familias, educadores y medios de comunicación. La adolescencia suele ser la etapa más propensa en cometerse imprudencias debido a conductas impulsivas y a una inmadurez propia de la edad, de ahí la necesidad de enseñar a controlar las propias emociones.

El aprendizaje que se obtiene a través de un lenguaje multisensorial, sumado a las enseñanzas del docente que complementan el visionado y su posterior debate por medio de un aprendizaje dialogado, son estrategias en el aula que generan una mayor empatía, como emoción moral y hace entender mejor los comportamientos de los demás favoreciendo componentes psicoafectivos (Grande-López y Pérez García, 2016).

Marina (2005) señala que los adultos tienen parte de responsabilidad debido a que conducen a los jóvenes hacia determinadas características que no les favorece: una sociedad individualista, competitiva, consumista, etc. De ahí que la familia del menor no puede perder esa función protectora y tenga una responsabilidad directa e importante en el control, hábitos y normas.

Las nuevas formas de comunicación a través de las redes sociales, ha llevado a un público cada vez más joven a que conviva con la preocupación de querer gustar a través de la pantalla e imitar ciertos comportamientos no apropiados para su edad. Y aunque se lleva tiempo queriendo erradicar los estereotipos negativos referentes a la imagen corporal, por otro lado se sigue implantando aplicaciones o herramientas tecnológicas que a través de retoques digitales facilitan imágenes irreales. Y desde el ámbito educativo, es necesario enseñar a aprender a valorarse, a no compararse con nadie y a saber que quien de verdad te quiere, te va a elegir como eres (Grande-López, 2019).

Muñoz López (2014) destaca en sus estudios de la imagen corporal en la sociedad del siglo XXI, que tanto preadolescentes como adolescentes en algún momento de sus vidas han modificado sus hábitos alimenticios por razón, no de peso sino de imagen.

Sobre lo realmente peligroso de las redes sociales, Carrillo Durán (2005) resalta que en términos generales se suele destacar lo malo, existiendo también una parte positiva en esa interacción que a veces se hace menos presente.

7. Conclusiones

Mientras que algunos adolescentes se sienten especiales posando en Internet, otros no se sienten bien con su cuerpo debido a esa imposición permanente de imágenes cada vez más ilusorias. Las redes sociales se han convertido en un barómetro para que la persona evalúe su propia imagen como éxito o fracaso, en base a los demás. Una preocupación excesiva que lleva a la creación cada vez más temprana, de identidades online que no se corresponden con la real. Y nuevas figuras de carácter delictivo, que aprovechan las imágenes sugerentes de menores que circulan por la red para comercializar con ellas. La normalización que la sociedad pueda hacer a este tipo de prácticas, hace que cada vez cueste más trabajo entender sus connotaciones negativas.

La comunicación por parte de la familia en el adolescente es esencial, no en prohibir ni controlar, sino en ayudar y concienciar sobre un uso seguro y responsable. Los padres deben conocer las necesidades de sus hijos, sus preferencias, gustos y prioridades. En el estudio se obtiene una soledad en los adolescentes debido a familias desestructuradas y con falta de tiempo para dedicarles. Eso lleva, a su aislamiento, falta de afecto y búsqueda de compañía a través de la pantalla.

Los padres deben trabajar con ellos su autoestima, su falta de autocontrol, la impulsividad, ayudar a gestionar rechazos, humillaciones, halagos y hacerles saber de las amenazas que se pueden encontrar en sus dispositivos tecnológicos para navegar con una mayor seguridad. Y ante cualquier riesgo, que tengan la suficiente confianza para comunicarlo tanto a su familia como en su centro educativo para que se puedan tomar las medidas necesarias lo antes posible.

Sobre la exhibición del cuerpo en la red, existe una tendencia a enviar fotos íntimas desnudas a contactos que ni siquiera se conocen o se cree, que se conocen bien. Y eso puede llevar a consecuencias negativas para la propia persona, desde daños en su reputación personal, profesional, económica, a consecuencias psicológicas muy destructivas. Algunos de los ejemplos que puede derivar en este tipo de prácticas, es la expulsión del centro educativo, la pérdida de un puesto de trabajo, ruptura de pareja, depresión e incluso suicidio.

La facilidad para mantener el anonimato en la red, facilita la creación de perfiles falsos que favorecen las actuaciones fraudulentas y violentas. Desde robos de contraseñas, suplantación de identidades, estafas, sextorsión, ciberacoso o grooming.

La etapa de la adolescencia, debido a las ganas de descubrir cosas nuevas, necesidad de integración e inseguridades sobre su aspecto corporal, se convierten en un perfil muy suculto. De ahí que desde el entorno educativo es necesario promover la alfabetización digital, para que el alumnado sea crítico y tenga la capacidad suficiente para detectar cualquier fraude por correos electrónicos, webs fraudulentas o perfiles falsos.

Y finalmente, el lenguaje audiovisual como metodología para el estudio en comunicación multisensorial, transmite ideas, pensamientos y sensaciones. Se fusiona el entretenimiento con la información y el diálogo a través de la reflexión en el aula, logrando que el alumnado adquiera mejores conocimientos a través de un vehículo lúdico, pedagógico y cultural.

Para concluir, se necesita un mundo con menos apariencias y más autenticidad...

Menos likes y más abrazos.

8. Referencias bibliográficas

Aldunate Cía, I. (2019). Intervención para la prevención de los principales riesgos asociados al uso de las redes sociales en edades comprendidas entre 10 y 11 años. Trabajo Fin de Grado. Universidad Pública de Navarra.

Astudillo Alarcón, W., y Mendinueta Aguirre, C. (2008). El cine como instrumento para una mejor comprensión humana. *Revista de Medicina y Cine*, 4, 131-136.

Bordwell, D. (1985). *Narration in the Fiction Film*. Wisconsin: The University of Wisconsin Press.

Cáceres, M. D. (2008). El cuerpo deseado y el cuerpo vivido. La apropiación de los discursos mediáticos y la identidad de género. *Cuadernos de Información Y comunicación*, 13, 195-212

Carbonell J. y Tort A. (2006). *La educación y su representación en los medios*. Madrid: Morata.

Carrillo Durán, M. V. (2005). Factores socioculturales en los TCA. No sólo moda, Medios y publicidad. *Trastornos de la conducta alimentaria*, 2, 120-141.

Chión, M. (1988). *Como se escribe un guión*. Madrid: Cátedra.

Cornelio, A., Sicilia, A. y Segovia, I. (2020). El ideal de cuerpo delgado y la formación del sujeto neoliberal: un estudio de caso. *Revista Movimiento*, 26, 1-23.

Dir, A. L. (2012). Understanding sexting behaviors, sexting expectancies, and the role of impulsivity in sexting behaviors. Trabajo Fin de Máster. Universidad de Purdue: Indianapolis, Indiana.

Eco, U. (1972). *La estructura ausente*. Barcelona: Lumen.

González-González, C.; Martínez-Gómez, E. y Pereira Domínguez, C. (2018). Cine de animación y educación. Modelos de películas de animación y sus virtualidades educativas *RELAdeI Revista Latinoamericana de Educación Infantil*, 7, 99-126.

- González Palomares, A. y Rey Cao, A. (2013). Cultura corporal y estereotipos en las imágenes de libros de texto de Educación Física publicados bajo el periodo de la Ley Orgánica de Educación (LOE). *Ágora para la educación física y el deporte*, 1, 1-19.
- Grande-López, V. y Pérez García, A. (2016). Personajes de animación con discapacidad a través de una perspectiva educativa. *Creatividad y Sociedad*, 25, 259-283.
- Grande-López, V. (2019). La hipersexualización femenina en los medios de comunicación como escaparate de belleza y éxito. *Communication papers: media literacy and gender studies*, 16, 21-32.
- Gutiérrez San Miguel, B. (2006). *Teoría de la narración audiovisual*. Madrid, Cátedra.
- Herrera, M., Romera, E. M. y Ortega Ruíz, R. (2018). Bullying y cyberbullying en latinoamérica. Un estudio bibliométrico. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 76, 125-155.
- Higgins, T. (2015). Self-Discrepancy: a theory relating self and affect, *Psychological Review*, 3, 319-340.
- Marina, J.A. (2005). *La adolescencia como producto diseñado por el mundo adulto*. Congreso Ser Adolescente Hoy. FAD y MTAS.
- Mejía-Soto, G. (2014). *Sexting*: una modalidad cada vez más extendida de violencia sexual entre jóvenes. *Perinatología y reproducción humana*, 4, 217-221.
- Muñoz López, A. M. (2014). La imagen corporal en la sociedad el siglo XXI. Trabajo Fin de Grado. Grado en Enfermería. Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud. Universidad Internacional de Cataluña.
- Peris Hernández, M. y Maganto Mateo, C. (2018). *Sexting, sextorsión y grooming. Identificación y prevención*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Salazar Mora, Z. (2008). Adolescencia e imagen corporal en la época de la delgadez". *Rev. Reflexiones* 87, 67-80.
- Santrock, J. W. (2004). *Adolescencia. Psicología del desarrollo*. España: McGraw Hill.
- Sulbarán Piñeiro, E. (2016). El análisis del film: entre la semiótica del relato y la narrativa fílmica. *Opción*, 31, 44-71.
- Vázquez De La Fuente, M. (2010). Análisis fílmico e interpretación: Epistemología de los modos de significación. *Cuaderno de documentación multimedia*, 21, 249-277.

CURRICULUM VITAE. VÍCTOR GRANDE-LÓPEZ

Doctor en comunicación por la Universidad de Cádiz. Autor de los libros *El auxilio del silencio* (2021), *Las apariencias atrapan* (2020) y de artículos en revistas científicas nacionales e internacionales. Sus líneas de investigación van relacionadas con la Educomunicación y Alfabetización Mediática (Media Literacy).