El aspecto físico continúa siendo uno de los motivos principales de discriminación y agresión entre menores. ¿Cómo hablan y se relacionan con el cuerpo en un escenario de aparente libertad de expresión como las redes sociales? ¿Hay más respeto o más crueldad?

[ILUSTRACIÓN: WOOCAT/ ISTOCK]

En los últimos años, la sociedad ha desarrollado una mayor sensibilidad hacia el uso de un lenguaje inclusivo, especialmente en cuestiones relacionadas con la imagen corporal. Sin embargo, informes recientes sobre acoso escolar siguen planteando una paradoja: en el 54,9 % de los casos, el aspecto físico continúa siendo uno de los motivos principales de discriminación y agresión entre menores. Entonces, ¿qué ocurre en un escenario de aparente libertad de expresión como las redes sociales? ¿Cómo hablan y se relacionan con el cuerpo? ¿Hay más respeto o más crueldad?

El aspecto físico continúa siendo uno de los motivos principales de discriminación y agresión entre menores

El *body shaming*, frase en inglés que define la acción de burlarse, criticar o ridiculizar el cuerpo de otras personas de manera directa o indirecta, es un fenómeno aprendido que se interioriza y se reproduce, en parte, a través de la imitación. En el entorno digital, los adolescentes hacen también lo que ven hacer a otros, al igual que en el hogar o en clase.

Sin embargo, nuestra reciente investigación apunta en otra dirección. En el contexto digital, los menores no solo «copian» conductas por lo que escuchan o ven. Ver este tipo de contenidos no implica automáticamente comportarse igual. Lo que sí les empuja a reproducir el *body shaming* son factores emocionales como haber tenido experiencias negativas previas o vivir con miedo a ser criticados o ridiculizados. En ambos casos, la implicación en burlas a terceros es mayor, incluso cuando adoptan formas aparentemente inofensivas, como reaccionar o compartir ese contenido.

Además, hemos identificado que es el propio clima de inseguridad y vulnerabilidad de las redes sociales el que facilita que estas dinámicas se mantengan, contagiándose de un usuario a otro.

En el estudio comprobamos que la mayoría de adolescentes no insulta directamente ni crea contenidos para ridiculizar *per se*. Sí participa muchas veces sin ser plenamente consciente en pequeñas formas de burla: un “me gusta”, un meme reenviado a un grupo privado o perfil público, una reacción cómplice. Interacciones mínimas, casi invisibles, que no suelen percibirse como problemáticas, pero que, con el tiempo, contribuyen a que la burla corporal se perciba como algo natural y aceptable.

Este tipo de participación “de baja intensidad” cumple una función importante en la difusión del *body shaming*. Al no percibirse como agresión explícita, rara vez genera rechazo social, reflexión o autocrítica. Al contrario, suele integrarse en las dinámicas cotidianas de interacción en redes sociales: comentar, reaccionar, compartir. Así, la burla se convierte progresivamente en una forma «más» de estar en redes, diluyendo la responsabilidad individual y reforzando la idea de que “no pasa nada”.

Nuestros resultados muestran adicionalmente diferencias relevantes si atendemos al género de los menores.

Las chicas tienden a manifestar niveles más altos de temor a la exposición corporal y mayor preocupación por cómo será percibido su cuerpo en redes sociales. Es decir, viven con más intensidad la presión de mostrarse “adecuadamente” en espacios marcados por ese juicio y comparación permanentes.

Las chicas tienden a manifestar niveles más altos de temor a la exposición corporal y mayor preocupación por cómo será percibido su cuerpo en redes sociales

Por el contrario, son los chicos quienes presentan una mayor implicación en determinadas prácticas de burla, fundamentalmente en aquellas que son más visibles, como comentar, reenviar y compartir contenidos que han creado otros usuarios para ridiculizar el aspecto físico de otra persona. Esta combinación genera una dinámica desigual, ya que mientras ellas soportan una mayor carga emocional asociada a la (auto)vigilancia y la inseguridad corporal, ellos alientan esta práctica ofensiva.

Estos patrones de género no suceden al margen del contexto. Se desarrollan en entornos digitales que amplifican las inseguridades y convierten la comparación corporal en una experiencia de constante escrutinio.

Imaginemos una situación cotidiana. Alguien hace un comentario sobre nuestro cuerpo. Tal vez menciona nuestros abdominales o su falta de definición. Por curiosidad (o por inseguridad) buscamos ese rasgo en redes sociales y comenzamos a consumir contenidos similares. A partir de ahí, el algoritmo hace su trabajo: aparecen más vídeos, más imágenes, más cuerpos normativos. La pantalla se llena de referencias y reacciones. Todo el mundo parece encajar. Menos nosotros.

Lo que comienza como una búsqueda ingenua puede convertirse en un bucle difícil de romper que contagia con sigilo y en mayor medida a los usuarios más jóvenes. Conviene considerar que los sistemas de personalización de estas plataformas, en apariencia diseñados para organizar el contenido, refuerzan esa comparación y alimentan la sensación de que el propio cuerpo (o el ajeno) está fuera de lugar, ya sea por su idealización o filtrado, como por su estigmatización.

Esto plantea un desafío verdaderamente complejo para familias, gobiernos, docentes y las propias plataformas. Si el problema no es solo lo que se ve, sino cómo se experimenta en redes, no basta con prohibir, vigilar o censurar. Es necesario enseñar a los adolescentes a reconocer sus inseguridades, a cuestionar las comparaciones y a entender el impacto de sus gestos, aunque sean pequeños, en el entorno digital.

Es necesario enseñar a los adolescentes a reconocer sus inseguridades, a cuestionar las comparaciones y a entender el impacto de sus gestos, aunque sean pequeños, en el entorno digital

La educación de las nuevas generaciones no puede limitarse a normas y recomendaciones técnicas: debe también integrar la empatía, el pensamiento crítico y la responsabilidad colectiva. Solo así será posible romper un clima contagioso en el que el *body shaming* se ha vuelto rutina para sustituirlo por formas más respetuosas de convivir en línea.