

Estudio sobre la tecnología y cómo te ves a vos mismo

En este estudio, nos interesaba en cómo el uso de las redes sociales y la tecnología podía influir en cómo te ves. Teníamos una entrevista con preguntas sobre qué tecnología y redes sociales usas, y encontramos unas respuestas muy interesantes. ¡Gracias por charlar con nosotros durante nuestro tiempo en Namqom!

La tecnología

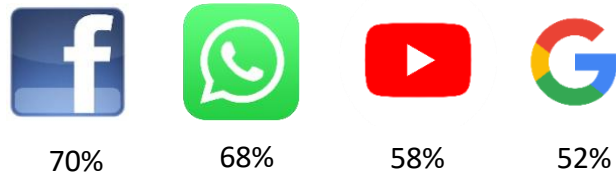


...de la gente dice que usa estos aparatos.

- 49% de la gente usa un celular una o más veces al día.
- La televisión es muy popular. Programas de televisión como *Elif* y *Lazos de Sangre* y películas como *Rápido y Furioso* se ven con frecuencia. 69% de la gente de Namqom mira a la televisión una o más veces al día.
- Sin embargo, muchas personas hablaban de la adicción a los celulares, especialmente los jóvenes.
- La adicción a los teléfonos celulares es un gran problema mundial, que se asociaba con disturbios de sueño, depresión y ansiedad.

Las redes sociales

- Mucha gente en Namqom disfruta las redes sociales, especialmente Facebook y WhatsApp. De hecho, 80% de la gente usa las redes sociales.
- La razón principal para usar las redes sociales es para comunicarse con familia y amigos.
- Sin embargo, es importante que tengamos cuidado con el uso excesivo de estas aplicaciones. Las aplicaciones como Facebook se crean para fomentar un uso repetitivo.



...de la gente dice que usa estas aplicaciones.

Ideales de cuerpo y cómo te ves

La exposición repetida a imágenes de ciertos tipos de cuerpos en las redes sociales puede no solo cambiar lo que ves, sino también cómo te ves a vos mismo. Te preguntamos cómo te ves a vos mismo, qué cuerpo es el más saludable y cuál es el más atractivo para ver si tu uso de las redes sociales cambió de alguna manera tu preferencia por el tipo de cuerpo.



- La mayoría de los hombres dicen que el cuerpo N°6 es cómo se ven y que el cuerpo N°4 es el más sano o saludable.
- En 2009, los hombres dijeron que el cuerpo N°5 fue el más sano o saludable. Había un cambio cultural.
- La mayoría de las mujeres dice que el cuerpo N°5 es cómo se ven y que el cuerpo N°4 es el más sano o saludable.
- En 2009, las mujeres dijeron que el cuerpo N°6 fue el más sano o saludable. Había un cambio cultural.

La conexión: Las redes sociales y cómo te ves

- 52% de la gente ha tratado de adelgazar en su vida.
- 12% de la gente ha tratado de engordar en su vida.
- 27% de la gente no se siente bien con su cuerpo.
- A la mayoría (55%) de las mujeres le gustaría adelgazar.
- A la mayoría (38%) de los hombres le gustaría adelgazar.
- Sin embargo, 71% de la gente dice que les gustan sus cuerpos.
- Los sitios de redes sociales se introdujeron en el mundo muy recientemente.
- El uso de ellos y la tecnología puede influir cómo te ves y cómo te sientes con tu cuerpo.
- **Por eso, ten cuidado con las redes sociales. ¡Pueden afectarte más de lo que piensas!**
- La religión también influye mucho cómo la gente se ve. Algunas personas dicen que le gustan sus cuerpos porque Dios se los dio.

Porque medimos tu peso y altura

Medir tu peso y altura nos ayudó mucho en calcular tu índice de masa corporal (IMC). El IMC nos indica el estado nutricional: si está por debajo del peso apropiado, en el peso normal, con sobrepeso o con obesidad. Cuando eligieron una silueta—una que se parece a vos o una que le parece la más saludable— se observó que prefirieron siluetas que corresponden a diferentes estados nutricionales.



Consejos importantes sobre el uso de la tecnología



1. **No debes reunirte con gente que conociste por internet.** Esto puede llevar a situaciones peligrosas, especialmente para las mujeres y las chicas. Hay gente mala quien usa las redes sociales y quien quiere hacer daño a otras personas. A los padres, asegúrase que sus niños no hablen con desconocidos en línea.
2. **No publiques ni compartas datos personales,** como los números de DNI, direcciones, fechas de nacimiento, contraseñas o cosas así en las redes sociales. Además, jamás compartas fotos tuyas con desconocidos en mensajes privados. Eso es para prevenir la piratería informática y el acoso.
3. **Ten cuidado con las cosas que publicas.** No publiques imágenes inadecuadas o comentarios groseros o mezquinos. Recuerda que lo que publicamos en la Internet es permanente.
4. **Ten cuidado con noticias falsas.** Las noticias falsas han aumentado con el aumento del uso de las redes sociales, donde se puede compartir cosas rápidamente. Si ves las noticias, artículos o fotos sospechosas, revisa la fuente y las credibilidades del autor. Además, entiende tu propio sesgo. Es tan loca la historia? Quizás no es cierto.
5. Finalmente, es importante que entiendas que las imágenes sobre las redes sociales, la televisión y las películas **no muestran cuerpos reales.** Con el uso de Photoshop y otras maneras de modificación, los cuerpos de mujeres, como celebridades, parecen más flacos o perfectos. Los cuerpos de hombres pueden parecer más musculosos también. Es importante vivir una vida sana. Las redes sociales pueden ser divertidas, pero es importante usarlas con prudencia. Lo más importante es amarte a vos mismo.

Información de contacto

Katherine Daiy
Universidad de Yale, EE.UU
Katherine.daiy@yale.edu

Tomeka Frieson
Universidad de Yale, EE.UU
Tomeka.frieson@yale.edu

Pedro Aranda
Namqom
+54 9 370 485-1999
(WhatsApp)

