

# Un estudio revela como escoger a familiares o amistades como referentes en salud mejora la motivación

escrito por DF Diario Feminista. | junio 28, 2024



## ABSTRACT

This research explored how personal and entertainment role models motivate an individual's health goals, and how following a role model on social media affects this process. A survey of 404 adults revealed that identifying a personal role model, such as a family member, friend, or healthcare professional, had a stronger influence on health motivation in comparison to identifying an entertainment role model. Additionally, our findings indicated that following any role model on social media, whether a personal acquaintance or a celebrity, enhanced motivation. Role model attributes that mediated these relationships included perceived similarity, and in some instances, positive and negative norm deviance. This study highlights the importance of leveraging role model relationships in health communication campaigns and

## Related Rese.

People also read

"Can Anyone Tell in Diabetes Self-N

Alberto Ardisson  
Health Communicat  
Published online: 30

Un estudio encontró que las personas adultas que eligen a personas conocidas (familiares o amistades) como modelos a seguir para una buena salud, en lugar de celebridades,

tienen mayor motivación para alcanzar sus objetivos de salud.

Las mujeres son más propensas que los hombres a elegir un modelo personal, y la figura más mencionada es la madre. Nicole O'Donnell, investigadora de la Universidad Estatal de Washington, destacó la duradera influencia de las madres/padres en la salud de sus hijos.

Publicado en la [revista Health Communication](#), el estudio encuestó a 404 personas adultas inspiradas por modelos de salud, quienes respondieron sobre su motivación para mejorar su salud física y mental. La «similitud percibida» fue una razón clave para elegir a un modelo, con un 64% de los participantes optando por un familiar, amistad o persona conocida. O'Donnell señaló que ver a una amiga lograr objetivos de salud puede ser más inspirador y alcanzable que seguir a una celebridad con más recursos.

Los modelos personales tuvieron una influencia más fuerte, pero los modelos de celebridades también impactaron positivamente en la motivación. O'Donnell destacó la importancia de que las celebridades compartan sus desafíos de salud para ser buenos modelos. La investigación también mostró que seguir a un modelo en redes sociales amplifica la motivación. Christina Nickerson, coautora del estudio, señaló los beneficios de reflexionar sobre quién es un modelo a seguir.

El estudio también advirtió sobre los peligros de seguir comportamientos extremos de algunos modelos, como dietas severas o exceso de ejercicio. En general, tener un modelo a seguir para la salud mejora la salud mental y física. O'Donnell aconsejó buscar inspiración en las personas cercanas, ya que los modelos son importantes a lo largo de toda la vida.