



FAC. DE PSICOLOGÍA Y CIENCIAS SOCIALES

Influencia de las Redes Sociales sobre la Imagen Corporal en los Trastornos de Conducta Alimentaria (TCA)

Estudiante: Valenzuela Ximena Natali.

Legajo: 26862

Director/es: Lic. Camila Menéndez Maissonave.

Trabajo Final de Integración para acceder al título de Lic. En Psicología.

2025

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN DE OBRAS EN EL REPOSITORIO DIGITAL INSTITUCIONAL DE LA UFLO UNIVERSIDAD

RIUFLO - *Repositorio Institucional de la Universidad de Flores* - fue creado para gestionar y mantener una plataforma digital de acceso libre y abierto para la difusión de la creación intelectual de la Universidad de Flores.

El autor cede a la Universidad de forma gratuita pero no exclusiva, los derechos de reproducción, de distribución y de comunicación pública de su obra, a través del **RIUFLO**. Por lo tanto, la Universidad adopta para los ítems allí depositados la Licencia Creative Commons atribución - no comercial 4-0 internacional que siempre requerirá que se cite la fuente y se reconozca la autoría. De solicitar otras limitaciones, el autor podrá detallarlas en forma expresa o a través de la elección de otro modelo de Licencia.

Autorizo la publicación de la obra en el RIUFLO (seleccionar una opción):

A partir del día de la fecha de aprobación del TFI []

A partir de otra fecha, especificar: ... / ... / ...

Lugar y fecha: Cipolletti, 5 de febrero de
2025

Firma y aclaración del autor:

Valenzuela Ximena Natali

Arq. Ruth Fische
Rectora
UFLO

Índice

Resumen.....	4
1. Delimitación del objeto de estudio.....	6
1.3 Justificación.....	7
1.4. Objetivos.....	9
1.4.a. Objetivo general.....	9
1.4.b Objetivos específicos.....	9
2. Estado del arte.....	10
3. Marco Teórico.....	16
3.1 Redes sociales.....	16
3.1.1. Concepto y evolución.....	16
3.2 Fomento de conductas alimentarias problemáticas.....	18
3.3 La imagen corporal y los ideales de belleza en las redes sociales.....	19
3.3.1 Imagen corporal.....	19
3.4. Redes sociales y su influencia en la imagen corporal.....	21
3.5. Trastornos de la conducta alimentaria.....	24
3.10 Adolescencia.....	33
3.6. Prevalencia de los Trastornos de la Conducta Alimentaria en Adolescentes.....	34
3.7. Factores de riesgo.....	35
3.9 Tratamiento de los TCA.....	39
4. Método.....	42
5. Resultados.....	43
6. Síntesis y conclusiones.....	45
7. Aportes y contribuciones de la investigación.....	50
8. Limitaciones de la investigación.....	51
10. Proyecto de intervención.....	53
Referencias bibliográficas.....	58

“Influencia de las Redes Sociales sobre la Imagen Corporal en los Trastornos de Conducta Alimentaria”

Resumen

El presente trabajo de revisión bibliográfica tuvo como objetivo analizar la influencia de las redes sociales sobre la imagen corporal en los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) en la adolescencia. Los TCA son trastornos de salud mental graves que afectan principalmente a adolescentes y jóvenes adultos, una población que tiende a estar altamente involucrada en las redes sociales.

Comprender cómo las redes sociales contribuyen a estos trastornos es crucial para la prevención y la atención de la salud mental en esta población. La posible asociación entre comportamientos en redes sociales relacionados con la apariencia física y un trastorno de la conducta alimentaria son fenómenos de relevancia actual cuando los jóvenes sostienen el uso de aplicaciones digitales como medios comunicacionales preponderantes (Lucciarini 2021).

Esta investigación se fundamenta en la escasez de estudios que examinen la relación entre las redes sociales y los TCA, a pesar de la creciente preocupación social y profesional. Esta revisión bibliográfica buscó contribuir proporcionando una síntesis crítica de la evidencia existente.

Se consultaron fuentes primarias, como libros, investigaciones inéditas y documentos oficiales de instituciones reconocidas. También se recurrió a fuentes secundarias, mediante la búsqueda en bases de datos académicas como Google Académico, Scielo, Dialnet y Redalyc. Adicionalmente, se realizó una búsqueda en la Biblioteca de la Universidad de Flores, considerada como fuente terciaria.

Se establecieron criterios de inclusión específicos para la selección de los artículos. Se tomaron en cuenta artículos empíricos escritos en español, que se centraron en población adolescente latinoamericana y que hubieran sido publicados entre los años 2020 y 2024.

En conclusión, este trabajo de revisión buscó profundizar en la comprensión de la influencia de las redes sociales sobre la imagen corporal en los TCA, con el objetivo de contribuir a la prevención y atención de la salud mental en adolescentes.

Los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) son el resultado de una compleja interacción de factores de riesgo psicológicos, biológicos y socioculturales. Entre los factores psicológicos, destacan rasgos de personalidad como el perfeccionismo, la baja autoestima, la impulsividad y la emocionalidad negativa. En cuanto a los factores socioculturales, la presión social por alcanzar un ideal de delgadez, la influencia de los medios de comunicación y la comparación social, especialmente en el contexto de las redes sociales, contribuyen a la insatisfacción corporal y al desarrollo de TCA.

Las redes sociales, plataformas como Instagram, TikTok, Facebook y Twitter, se han convertido en un factor de influencia en la formación de la imagen corporal en adolescentes y jóvenes adultos. La exposición a contenido relacionado con la apariencia física, como imágenes de cuerpos idealizados y publicaciones que promueven dietas restrictivas o ejercicio excesivo, puede tener un impacto negativo en la imagen corporal. La comparación social ascendente y la presión por la aprobación social son algunos de los mecanismos a través de los cuales las redes sociales influyen en la percepción y satisfacción corporal.

La relación entre el uso de las redes sociales y el desarrollo de los TCA es compleja. Se han identificado factores de riesgo específicos asociados a este vínculo, como la exposición a contenido pro-TCA, la comparación social, el cyberbullying y la internalización del ideal de delgadez. Estos factores pueden aumentar la vulnerabilidad de una persona a desarrollar un TCA en el contexto del uso de las redes sociales.

Palabras claves: Trastornos de la conducta alimentaria, redes sociales, adolescencia, imagen corporal.

Introducción

1. Delimitación del objeto de estudio

El presente trabajo se enfocó en analizar la influencia de las redes sociales sobre la imagen corporal en los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA). Este tema se centra en la relación entre el uso de plataformas de redes sociales y la aparición y desarrollo de los TCA.

En los últimos años, ha habido un aumento significativo en los trastornos de conducta alimentaria, lo que ha planteado preocupaciones sobre el papel que juegan las redes sociales en la formación de percepciones distorsionadas del cuerpo y en la promoción de patrones poco saludables de alimentación. A raíz del aumento de consumo de Internet, surgen debates sobre cómo afecta o ayuda en la prevención de problemas de salud pública. En este sentido, ya se ha puesto de manifiesto que, hasta cierto grado, existe presión por parte de los medios de comunicación sobre el bienestar físico y mental, y actúan sobre la creación de identidad desde la adolescencia (Lucciarini 2021)

La primera variable que se aborda en este trabajo es la "Imagen corporal". Esta variable se refiere a la percepción subjetiva que una persona tiene sobre su propio cuerpo, incluyendo su apariencia física, tamaño, forma y características. La imagen corporal es relevante en estudios que investigan la influencia de las redes sociales en los trastornos de la conducta alimentaria, ya que las interacciones en línea y la exposición a ciertos tipos de contenido pueden afectar la percepción de esta en una persona.

La segunda variable que se examina es la de los "Trastornos de conducta alimentaria". Esta variable se refiere a la incidencia y la magnitud de los trastornos de conducta alimentaria en la población. Los trastornos de conducta alimentaria, como la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa y el trastorno por atracón, son enfermedades mentales graves que afectan tanto la salud física como la psicológica de quienes los padecen. Estos trastornos pueden

tener consecuencias devastadoras y requieren una atención y tratamiento adecuados.

Al analizar la evidencia existente, se espera obtener una comprensión más profunda de este problema y sentar las bases para futuras investigaciones y estrategias de prevención y atención de la salud mental.

1.2 Preguntas de investigación

Dada la importancia de lo desarrollado hasta el momento, es que en este proyecto se propone como pregunta de investigación, conocer ¿Cuál es el impacto de las redes sociales en la percepción de la imagen corporal de quienes desarrollan un TCA?

1.3 Justificación

La importancia de esta investigación radica en comprender cómo las redes sociales contribuyen a los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA), especialmente en la población adolescente. Los TCA son trastornos de salud mental graves que afectan a un número significativo de adolescentes en todo el mundo.

Según los datos proporcionados por Galmiche (2019) la prevalencia de los TCA se ha duplicado en los últimos 18 años, pasando del 3,4% al 7,8% de la población entre 2000 y 2018. Las mujeres presentan una prevalencia significativamente mayor de TCA en comparación con los hombres. La adolescencia y la juventud temprana son etapas críticas en el desarrollo de los TCA.

En Argentina, según Quiroga (2019), en “Prevalencia e incidencia en la actualidad: trastornos de la conducta alimentaria”, entre el 12% y el 15% de los adolescentes padecen de anorexia o bulimia nerviosa, siendo el 90% de los afectados mujeres y el 10% varones.

Por otro lado, su incidencia también se vio afectada por la pandemia que afectó a la población a nivel global en el año 2020. En plena evolución de la pandemia por COVID-19, el 20 de marzo de 2020, en Argentina se inició una cuarentena estricta y prolongada en el

tiempo (Aislamiento Social, Preventivo y Obligatorio -ASPO). Durante este singular periodo, las plataformas digitales permitieron una conexión social interindividual de comunicación, información, entretenimiento, de acceso a la salud y a la provisión de alimentos, entre otros usos, facilitando en muchos aspectos la cotidianidad ante la situación emergente (Redes Sociodigitales, Mujeres Adolescentes y Trastornos de la Conducta Alimentaria: un panorama de estudio. 2021).

Se estima que el incremento de usuarios de internet y de redes sociales en Argentina fue de 4,7% y 9,9%, respectivamente, entre los años 2020 y 2021 y en 9,2% los usuarios de redes sociales activos a nivel global (Fernandez, 2023).

La adolescencia es una etapa de la vida en la que los jóvenes están altamente involucrados en el uso de las redes sociales. Estas plataformas ofrecen una amplia gama de oportunidades para la interacción social, la expresión personal y la exposición a contenido relacionado con la imagen corporal y la alimentación. Por lo tanto, comprender cómo las redes sociales influyen en los TCA en esta población es crucial para la prevención y la atención de la salud mental. La posible asociación entre comportamientos en redes sociales relacionados con la apariencia física y un trastorno de la conducta alimentaria son fenómenos de relevancia actual cuando los jóvenes sostienen el uso de aplicaciones digitales como medios comunicacionales preponderantes (Losada 2022).

Además, existe una escasez de investigación que examine específicamente la relación entre estos. A pesar de la creciente preocupación social y profesional sobre este tema, se ha identificado una falta de estudios que proporcionen una comprensión clara de cómo las redes sociales pueden contribuir al desarrollo y mantenimiento de los TCA en los adolescentes. Restrepo y Quirama (2020). Por lo tanto, esta revisión bibliográfica tiene como objetivo contribuir a la literatura científica proporcionando una síntesis crítica de la evidencia existente sobre la influencia de las redes sociales en los TCA. Al analizar y evaluar los

estudios previos, se espera obtener una comprensión más profunda de cómo las redes sociales pueden afectar la aparición y el mantenimiento de los TCA en la población adolescente.

En resumen, esta investigación se justifica por la necesidad de comprender cómo las redes sociales contribuyen a los Trastornos de la Conducta Alimentaria en la población adolescente, así como por la escasez de investigación en este campo. Se espera que este trabajo contribuya al desarrollo de estrategias de prevención y atención de la salud mental más efectivas para esta población vulnerable.

1.4. Objetivos

1.4.a. Objetivo general

Analizar la relación entre la influencia de las redes sociales y el desarrollo de los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) en la adolescencia.

1.4.b Objetivos específicos

-Describir los factores de riesgo psicológicos y socioculturales asociados al desarrollo y mantenimiento de los TCA.

- Identificar las principales plataformas de redes sociales utilizadas por adolescentes y jóvenes adultos, y su impacto en la formación de la imagen corporal.

-Revisar la evidencia sobre la relación entre el uso de las redes sociales y el desarrollo de los TCA, identificando los factores de riesgo específicos asociados a este vínculo.

2. Estado del arte

A continuación, se presentará una revisión cronológica de las investigaciones más recientes, llevadas a cabo en los últimos cinco años, sobre las variables de este estudio.

En España, en “Efecto de la exposición a redes sociales sobre los niveles de ansiedad y sintomatología TCA en mujeres”. de Teresa Tomás Fernández (2021) se buscó determinar el impacto a corto plazo de la exposición a contenido de TikTok en la sintomatología ansiosa y compatible con Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) en mujeres. Para ello, se llevó a cabo un experimento aleatorio donde las participantes fueron expuestas a diferentes condiciones experimentales. Estas condiciones incluían la visualización de imágenes que promovían la delgadez y/o el estatus social, con el objetivo de analizar si los niveles de ansiedad y la sintomatología de TCA variaba en función del prototipo físico mostrado y el estatus asociado. Los resultados revelaron diferencias significativas entre las puntuaciones obtenidas en cada condición. Además, se encontraron relaciones significativas entre el uso de redes sociales y la sintomatología ansiosa, lo que confirma hallazgos previos en la literatura científica

En Argentina, en “Influencia de las redes sociales en los trastornos de la conducta alimentaria” de Zapillon (2022) se realizó una investigación para la Universidad de Belgrano con el objetivo de evidenciar la relación existente entre el uso frecuente de Instagram y el riesgo de padecer trastornos de la conducta alimentaria en mujeres jóvenes. Se realizó un estudio observacional de corte transversal con una muestra de 144 mujeres jóvenes porteñas, utilizando una encuesta online para explorar sus hábitos alimentarios en relación con Instagram.

El análisis de los datos reveló que, si bien la mayoría de las encuestadas reportaron hábitos alimentarios saludables, un porcentaje considerable (27%) manifestó una serie de indicadores asociados con un mayor riesgo de desarrollar trastornos de la conducta

alimentaria. Entre estos factores se destacan la insatisfacción corporal, la comparación social con los ideales de belleza presentados en Instagram y la influencia del contenido consumido en la plataforma.

Por otro lado, Losada, A. V., Stamatiou, S. y Potes, M. V. (2022) en “Empleo de redes sociales e internalización del ideal de delgadez en mujeres adolescentes” postuló la conexión entre la internalización del ideal de delgadez y la frecuencia de uso de redes sociales en adolescentes de 16 a 19 años que viven en el área metropolitana de Buenos Aires, Argentina.

Se trata de una investigación empírica, de enfoque cuantitativo y transversal, con un alcance correlacional. Se utilizaron el Cuestionario de Actitudes Socioculturales hacia la Apariencia-3 (SATAQ-3) y un cuestionario sobre la frecuencia de uso de redes sociales. La hipótesis plantea que las adolescentes utilizan las redes sociales con frecuencia, lo que está relacionado con altos niveles de internalización del ideal de delgadez, y que existe una correlación significativa entre ambos factores. El uso promedio de redes sociales está positivamente relacionado con las áreas de información e internalización general del SATAQ-3. Además, el uso de redes sociales se asocia de manera significativa, aunque de forma baja a moderada, con la difusión del ideal de delgadez sociocultural entre millones de usuarios. En conclusión, se llegó a una relación entre el uso de redes sociales y la internalización del ideal de delgadez en adolescentes, siendo mayor la internalización de actitudes socioculturales sobre la apariencia a medida que aumenta la exposición a contenido en redes sociales.

En un estudio realizado en Ecuador por Castillo Gonzales, M. E. (2022). y publicado bajo el título “Adicción a Redes Sociales y Riesgo de Desarrollar Trastornos Alimenticios en Adolescentes” se investigó la relación entre la adicción a las redes sociales y el riesgo de desarrollar trastornos alimenticios en adolescentes de la Unidad Educativa La Condamine, Pallatanga, 2022.

Para llevar a cabo esta investigación, se administraron dos escalas a los adolescentes participantes. La primera fue la Escala de Adicción a las Redes Sociales, diseñada para evaluar el grado de adicción a estas plataformas y analizarlo clínicamente. Esta escala se divide en tres subescalas que miden la obsesión por las redes sociales, la falta de control personal ante su uso y el compromiso mental con las mismas. Las respuestas a esta escala se basan en una frecuencia de uso que va desde "Nunca" hasta "Casi siempre", con puntuaciones del 0 al 4.

La segunda escala utilizada fue el Test de Evaluación de Riesgo de Trastornos de la Conducta Alimentaria EAT-26 . Esta prueba evalúa el riesgo de desarrollar un trastorno alimentario basándose en las actitudes, sentimientos y comportamientos relacionados con la alimentación en entornos escolares y universitarios.

Entre los principales hallazgos de esta investigación, se encontró una correlación entre la adicción a las redes sociales y el riesgo de desarrollar un trastorno de conducta alimentaria en la muestra estudiada.

Pérez, N. F., & Gil, I. M. (2022) para la Universidad Internacional de La Rioja en “Relación entre el uso de redes sociales y los problemas alimentarios adolescentes”, llevó a cabo un estudio transversal con una muestra de 245 adolescentes (12-18 años), quienes respondieron una encuesta online que indagaba sobre sus características sociodemográficas, hábitos de uso de redes sociales, conductas alimentarias de riesgo, autoestima y satisfacción corporal. Los datos fueron analizados mediante pruebas estadísticas no paramétricas, revelando una correlación positiva entre el tiempo dedicado al uso de redes sociales y el riesgo de desarrollar trastornos alimentarios. Asimismo, se observaron diferencias significativas por sexo, siendo las adolescentes quienes reportaron un uso más intenso de redes sociales y mayores niveles de riesgo.

En una investigación llevada a cabo en Argentina, Fuentes Cruces, C. (2023) exploró

la conexión entre las emociones y la conducta alimentaria, así como su relación con los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) en jóvenes de 18 a 25 años del Alto Valle de Río Negro y Neuquén. El objetivo principal del estudio fue comprender cómo influyen las emociones en la alimentación y su vínculo con los TCA en este grupo etario y región.

Para alcanzar este objetivo, se implementó una investigación empírica mediante una encuesta diseñada específicamente para el estudio. Los resultados principales revelaron que las emociones, tanto positivas como negativas, tienen un impacto en el momento de comer, influyendo en la elección de alimentos y las cantidades consumidas. Algunos participantes mencionaron experimentar sentimientos de culpa al excederse con ciertos alimentos o cantidades, lo que se relaciona con emociones como la tristeza o el enojo.

En cuanto a los TCA, se observó una mayor influencia de las emociones sobre la conducta alimentaria. Se encontró que el estado emocional de la persona se correlaciona directamente con las conductas alimentarias que presenta, incluyendo la restricción, los atracones y las conductas compensatorias.

En “Influencia del uso de redes sociales sobre la conformidad con la imagen corporal” , Panzitta, M y colaboradores , exploraron la relación entre el uso de redes sociales y la preocupación por el cuerpo, el deseo de hacer dieta para perder peso, y los pensamientos obsesivos sobre la forma y tamaño corporal durante el período de Aislamiento Social, Preventivo y Obligatorio (ASPO). Para ello se llevó a cabo un estudio transversal y descriptivo mediante un cuestionario en línea, dirigido a personas mayores de 18 años residentes en Argentina. Se recopilaron datos demográficos, antropométricos, conformidad con la imagen corporal y la influencia del uso de redes sociales sobre dicha imagen y satisfacción corporal. Participaron 2236 personas (85,5% mujeres), con una media de edad de $38,88 \pm 15,20$ años y un IMC promedio de $25,55 \pm 5,36$ kg/m². El 34% de los encuestados indicó que nunca o rara vez estaban conformes con su cuerpo, y el 66% expresó sentir culpa

por comer en exceso. Además, el 68,1% mencionó haber tenido miedo de aumentar de peso en algún momento.

Como conclusión se obtuvo que el mayor uso de redes sociales durante la pandemia estuvo asociado con un incremento en la insatisfacción corporal en el grupo más vulnerable de la muestra estudiada.

Siguiendo a Martínez Lagunas, S. I. (2024) en “Redes sociales altamente visuales y su efecto en la imagen corporal y el autoconcepto” para universidad autónoma de nuevo león Este estudio se enfocó en examinar la relación entre la dependencia de redes sociales y la autoestima en estudiantes de quinto grado de secundaria en Moquegua durante el 2024. Se adoptó un enfoque metodológico básico con diseño no experimental y alcance descriptivo-correlacional. La muestra estuvo conformada por 136 estudiantes a quienes se les aplicaron pruebas para evaluar tanto su dependencia de redes sociales como su nivel de autoestima. Los resultados principales revelaron una correlación significativa y positiva ($\rho = 0.220$, $p = 0.010$) entre ambas variables, lo que sugiere que a medida que aumenta la dependencia de redes sociales, también tiende a incrementarse la autoestima en estos estudiantes, aunque la magnitud de dicha relación fue moderada.

Este hallazgo pone de manifiesto la influencia potencial que tienen las interacciones en redes sociales sobre la percepción personal de los adolescentes. Asimismo, subraya la importancia de abordar de manera proactiva el uso de las redes sociales en contextos educativos, implementando estrategias que fomenten un uso equilibrado y saludable de estas plataformas. En conjunto, estas conclusiones proporcionan información relevante para comprender cómo las dinámicas digitales impactan en el bienestar emocional y psicosocial de los estudiantes, resaltando la necesidad de políticas y programas educativos que apoyen un desarrollo positivo de la autoestima en la era digital actual.

En Perú, en “Dependencia a las redes sociales y autoestima en estudiantes de quinto

grado de secundaria de la i.e.e. Simón Bolívar de Moquegua, 2024” Laureano Garcia, exploró la relación entre la dependencia a las redes sociales y la autoestima en estudiantes de quinto de secundaria en Moquegua, Perú. Se utilizó un diseño no experimental y descriptivo-correlacional, y se evaluó a 136 estudiantes con pruebas de dependencia a redes sociales y autoestima. Los resultados mostraron una correlación positiva y significativa ($\rho = 0.220$, $p = 0.010$), sugiriendo que a mayor dependencia a redes sociales, mayor autoestima, aunque la relación fue moderada.

Este hallazgo resalta la influencia de las redes sociales en la percepción personal de los adolescentes y la necesidad de promover un uso equilibrado y saludable en entornos educativos. El estudio ofrece información valiosa sobre el impacto de las dinámicas digitales en el bienestar emocional y psicosocial de los estudiantes, subrayando la importancia de políticas y programas educativos que fomenten un desarrollo positivo de la autoestima en la era digital.

3. Marco Teórico

3.1 Redes sociales

3.1.1. Concepto y evolución

Las redes sociales son una plataforma en internet que permite a las personas relacionarse, compartiendo intereses y aficiones donde cada participante crea un perfil personal, con la información que quiere dar a conocer. Bringué (2011). Ofrece a sus usuarios un servicio de comunicación, en el cual cada uno de los miembros crea un perfil con sus datos personales, posibilitando la comunicación y conexión con otros usuarios . Los usuarios comparten fotos, datos, videos, contenido de todo tipo, lo cual podría llegar a ser considerado como un riesgo ya que al tener una cuenta pública cualquier usuario de distintas partes del mundo puede acceder a nuestra información publicada, disminuyendo el límite de la privacidad.

Por otro lado, Benedetti (2016) las define como comunidades virtuales donde usuarios de todo el mundo interactúan libremente, pueden conceptualizarse como conjuntos de nodos interconectados que facilitan la interacción entre individuos e instituciones, desplegando así una forma particular de interacción social y cultural.

Estas plataformas se han convertido en una nueva forma de publicar contenidos y fotografías, erigiéndose como vehículos para establecer vínculos y socializar, tal como señalan Arab.(2015) y Heredia (2017). En la actualidad, las redes sociales desempeñan un papel significativo en la vida de los adolescentes, según lo propuesto por Romo del Olmo (2020). Estudios recientes Critikián. y Medina (2021) revelan que casi la mitad de la población mundial participa activamente en una o varias plataformas de redes sociales

Las más utilizadas por los adolescentes son Tik Tok, Instagram y YouTube, cuyo

contenido se expresa en la publicación de imágenes atractivas, la mayoría con filtros, edición, y videos. El problema se presenta cuando a partir del contenido publicado, la persona comienza a recibir comentarios dañinos que repercuten negativamente en la percepción de su imagen corporal. En estas plataformas los usuarios pueden crear un perfil visual que refleje su personalidad y estilo de vida. Las aplicaciones ofrecen una variedad de herramientas para editar y personalizar las imágenes y videos, lo que permite a los usuarios expresar su creatividad. Las historias, con su formato efímero, fomentan la interacción en tiempo real y permiten a los usuarios compartir momentos más espontáneos. Además, las funciones de búsqueda y exploración facilitan el descubrimiento de nuevo contenido y la conexión con personas con intereses similares.

Siguiendo a Lucciarini (2021) el concepto de “influencers” es importante dado que son figuras destacadas en las redes sociales que han logrado construir una comunidad en torno a sus intereses. Al compartir contenido relevante y conectar emocionalmente con su audiencia, los influencers se convierten en modelos a seguir, capaces de influir en las opiniones y comportamientos de sus seguidores. Sin embargo, es importante destacar que no todo el contenido generado por influencers es positivo, ya que algunos promueven estándares de belleza poco realistas que pueden generar insatisfacción corporal en sus seguidores.

Por otro lado, los “haters” son definidos como individuos que encuentran satisfacción en infligir daño emocional a otros. Su comportamiento, motivado por una variedad de factores psicológicos, busca minar la autoestima y el bienestar de sus víctimas. A través de sus ataques en línea, estos individuos crean un ambiente tóxico que puede tener graves consecuencias para la salud mental de quienes lo sufren.

3.2 Fomento de conductas alimentarias problemáticas

La naturaleza de las redes sociales, donde se comparten libremente imágenes y publicaciones relacionadas con la comida y el ejercicio, puede fomentar comportamientos alimentarios problemáticos. El surgimiento de comunidades en línea centradas en la promoción de dietas extremas, regímenes de ejercicio excesivo y mensajes que glorifican la delgadez extrema puede influir en la adopción de conductas alimentarias peligrosas y desencadenar comportamientos compulsivos relacionados con la comida.

Las nuevas tecnologías, especialmente las redes sociales, han facilitado la difusión masiva de información sobre alimentación y estilos de vida saludables. Sin embargo, la proliferación de productos y servicios promocionados en estas plataformas ha generado una gran preocupación entre los expertos en salud pública, debido a la frecuencia con la que se promueven prácticas alimentarias y de ejercicio riesgosas. Influencers y empresas utilizan estas plataformas para difundir mensajes que a menudo refuerzan estereotipos de belleza poco realistas y promueven conductas alimentarias disfuncionales.

El surgimiento del fenómeno del "fitspiration" ha transformado la forma en que las personas se relacionan con la salud y el bienestar físico. A través de plataformas como Instagram, se ha generado una gran cantidad de contenido visual diseñado para motivar a las personas a adoptar hábitos de vida saludables. Sin embargo, es importante destacar que estas imágenes a menudo están altamente editadas y presentan una imagen idealizada de la figura humana, lo que puede generar expectativas poco realistas y contribuir al desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria. “En general, los sitios web de „fitspiration“ promuevan mensajes sobre la apariencia, la alimentación y el ejercicio, siendo la mayoría de los contenidos en cuerpos idealizados, delgados y atractivos promoviendo la delgadez y estigmatizando el exceso de peso y mensajes que incitan a la culpa en torno a comer y de alguna manera a sufrir TCA”. (Navas, et. al 2023)

La evidencia científica sugiere que la exposición a contenidos relacionados con el "fitspiration" puede tener un impacto negativo en la percepción que las personas tienen de su propio cuerpo. Estudios experimentales han demostrado que la comparación social que se produce al observar imágenes de cuerpos idealizados puede generar insatisfacción corporal y aumentar el riesgo de desarrollar trastornos de la conducta alimentaria.

3.3 La imagen corporal y los ideales de belleza en las redes sociales

3.3.1 Imagen corporal

Segun, Ferrer-García, M., & Gutiérrez-Maldonado, J. (2012) en su obra "Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice" , "la imagen corporal es una construcción multidimensional y dinámica que engloba la percepción, los sentimientos, los pensamientos y las conductas que una persona tiene hacia su propio cuerpo. Esta construcción es influenciada por factores biológicos, psicológicos, sociales y culturales, y puede variar a lo largo del tiempo y en diferentes contextos. Es decir, nuestra percepción sobre nuestro propio cuerpo, conocida como imagen corporal, es una construcción mental compleja que incluye tanto aspectos conscientes como inconscientes. La imagen corporal no es algo estático, sino que evoluciona a lo largo de nuestra vida. Comienza a formarse en la infancia y continúa desarrollándose durante la adolescencia y la edad adulta.

En los primeros años de vida, los niños comienzan a tomar conciencia de su cuerpo y a establecer una relación con él. La interacción con los padres y cuidadores juega un papel fundamental en la formación de una imagen corporal positiva. Los mensajes que recibimos sobre nuestro cuerpo en esta etapa temprana pueden tener un impacto duradero en nuestra autoestima.

Durante la adolescencia, la imagen corporal se vuelve especialmente importante. Los cambios físicos asociados a la pubertad, combinados con la presión social y la búsqueda de

identidad, pueden generar inseguridades y preocupaciones sobre el cuerpo.

En la edad adulta, la imagen corporal continúa evolucionando, influenciada por factores como el envejecimiento, los cambios hormonales y los acontecimientos de la vida.

Esta representación interna, que abarca desde la percepción de las dimensiones y movimientos corporales hasta las emociones y significados asociados a nuestro cuerpo, puede tener un impacto significativo en nuestra salud mental y física. Una imagen corporal negativa, caracterizada por la insatisfacción y la autocrítica, se ha asociado con una serie de problemas, como los trastornos de la conducta alimentaria, la depresión y la adopción de conductas de riesgo para la salud.

La distorsión de la imagen corporal y la insatisfacción con la apariencia física son síntomas característicos de estos trastornos y están estrechamente relacionados con la gravedad y el curso de la enfermedad. La identificación y tratamiento de los problemas relacionados con la imagen corporal son esenciales para mejorar el pronóstico y prevenir recaídas.

Según Swami y Szmigielska (2013, Rodríguez Peña, J. G. y Moreno Almazán, O. (2019)), el ideal de delgadez que promueve la sociedad genera expectativas poco realistas en las mujeres. La creencia de que la extrema delgadez es sinónimo de éxito y atención puede llevar a una percepción negativa de la propia imagen corporal, lo que a su vez se convierte en un factor de riesgo para diversas patologías, incluyendo los trastornos de la conducta alimentaria.

En el mismo sentido, Gutiérrez y Carrera (2020) señalan que durante el siglo XX se reconoció la importancia de comprender el significado detrás de la distorsión en la percepción de la imagen corporal, inicialmente a partir del análisis de pacientes con anorexia. Este reconocimiento impulsó una conciencia global sobre la necesidad de definir el término "imagen corporal".

Las redes sociales pueden ejercer una influencia significativa en la percepción del cuerpo y la imagen corporal de los individuos. La exposición constante a imágenes idealizadas de belleza y perfección física en diferentes plataformas ha llevado a un aumento en la comparación social y a una mayor presión para cumplir con los estándares estéticos poco realistas. Este constante bombardeo de imágenes alteradas y filtradas puede distorsionar la percepción propia de uno mismo, lo que lleva a una insatisfacción corporal y, en casos extremos, puede desencadenar comportamientos alimentarios no saludables.

De forma paralela al fenómeno de la promoción de trastornos alimentarios en redes sociales, ha surgido una fuerte corriente de oposición por parte de usuarios comprometidos con la salud mental. Estos grupos utilizan las redes sociales para denunciar y combatir aquellos contenidos que promueven prácticas alimentarias peligrosas y que pueden poner en riesgo la vida de las personas, especialmente de los jóvenes.

3.4. Redes sociales y su influencia en la imagen corporal

La cultura visual contemporánea, caracterizada por la omnipresencia de imágenes editadas y retocadas en las redes sociales, ha generado una presión social sin precedentes para ajustarse a ciertos cánones de belleza. Esta exposición constante a ideales estéticos poco realistas puede llevar a una distorsión de la percepción corporal y a la aparición de sentimientos de insatisfacción e inadecuación. Los jóvenes, en particular, son vulnerables a esta influencia, ya que se encuentran en una etapa de desarrollo en la que la construcción de la identidad y la autoestima están en proceso de formación. Contextos sociales, culturales y familiares se han vinculado como disparadores o promotores de insatisfacción corporal. Uno de los factores estudiados como contribuyentes a su generación es el uso de las redes sociales. La frecuencia y volumen de uso han sido asociados a mayor preocupación por la alimentación (Panzitta, 2021, p. 8)

Las redes sociales han transformado la forma en que nos relacionamos con nosotros mismos y con los demás, creando un nuevo tipo de influencia social que puede ser particularmente perjudicial para aquellos que son vulnerables a los trastornos alimentarios. La naturaleza visual de estas plataformas, combinada con la posibilidad de comparar constantemente nuestra apariencia con la de otros, fomenta la internalización de ideales de belleza poco realistas. Además, la capacidad de las redes sociales para crear comunidades en línea basadas en intereses comunes puede llevar a la formación de grupos donde se comparten y refuerzan creencias y comportamientos relacionados con los trastornos alimentarios “el ciberespacio combina aspectos de la influencia de los medios tradicionales en relación con los trastornos alimentarios, pero también de las influencias interpersonales, incluidas las relaciones con los compañeros, las burlas y demás” (Díaz-Plaza et al., 2022, p. 62-67).

La interacción social en estos entornos virtuales puede generar presión para conformarse a ciertos estándares de belleza y puede llevar a la adopción de conductas riesgosas relacionadas con la alimentación.

Numerosos estudios han demostrado una relación directa entre el uso intensivo de las redes sociales y la aparición de problemas relacionados con la imagen corporal, como la dismorfofobia y los trastornos de la conducta alimentaria. La comparación social constante con otros usuarios, la exposición a imágenes idealizadas y la búsqueda de validación externa a través de los "me gusta" y los comentarios pueden generar sentimientos de inferioridad y desencadenar conductas perjudiciales para la salud. El proceso de comparación social estaría implicado en los efectos negativos de la exposición a las redes sociales, más específicamente, la evaluación de la propia apariencia por comparación con los ideales culturales de belleza imperantes. La obsesión por el tamaño del peso y forma del cuerpo puede disparar cambios en el comportamiento alimentario como la búsqueda de dietas restrictivas y consiguientes

sentimientos de culpa ante la incapacidad de su mantenimiento.(Panzitta, 2021. p.9).

Otro aspecto a tener en cuenta es la normalización de la edición fotográfica. Hoy en día, editar una imagen es tan sencillo como aplicar un filtro en Instagram o ajustar la luminosidad en una aplicación. Sin embargo, esta aparente inocuidad esconde una realidad más compleja: la edición fotográfica, al crear una imagen idealizada y poco realista de la belleza, está teniendo un impacto significativo en la salud mental, especialmente en la de los más jóvenes.

La exposición constante a imágenes editadas y retocadas ha generado una presión social sin precedentes para alcanzar estándares de belleza cada vez más inalcanzables. Los filtros y las aplicaciones de edición permiten modificar la apariencia física de manera sencilla y rápida, creando una ilusión de perfección que es difícil de igualar en la vida real. Esta búsqueda incansable de la perfección física puede generar sentimientos de inferioridad y baja autoestima .

La comparación social es otro factor clave que agrava el problema. Al comparar nuestra imagen real con las imágenes editadas que vemos en las redes sociales, tendemos a infravalorarnos y a sentirnos insatisfechos con nuestro aspecto físico. Esta comparación constante puede generar un ciclo vicioso de insatisfacción y búsqueda de soluciones rápidas a través de dietas extremas, ejercicio excesivo o incluso cirugía estética.

Las plataformas sociales tienen un papel fundamental en la promoción de estos ideales de belleza poco realistas. Los algoritmos de estas plataformas suelen favorecer el contenido que genera más interacción, como las imágenes con más "me gusta" o comentarios. Esto crea un círculo vicioso en el que el contenido más popular es aquel que refuerza los estereotipos de belleza hegemónicos.

Los influencers y las celebridades, con su gran alcance en las redes sociales, contribuyen en la promoción de estos ideales de belleza poco realistas. Al compartir

imágenes cuidadosamente editadas, estos personajes públicos crean una imagen de perfección que muchos aspiran a alcanzar. Sin embargo, es importante recordar que estas imágenes son el resultado de horas de trabajo y de la utilización de herramientas de edición muy sofisticadas.

Las consecuencias psicológicas de la normalización de la edición fotográfica van más allá de la baja autoestima. Estudios científicos han demostrado una relación entre la exposición a imágenes editadas y el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria, como la anorexia y la bulimia. “La búsqueda constante de la perfección física puede generar ansiedad, depresión y otros problemas de salud mental.” (Brown, et al., 2018, p. 225 - 232)

Frente a esta situación, surgen grupos y asociaciones dedicadas a fomentar una imagen corporal positiva y comunidades pro recuperación de TCA, que apuestan por la diversidad corporal y por una alimentación equilibrada y saludable.

Sin embargo, el impacto de las nuevas tecnologías sobre los Trastornos de conducta alimentaria no siempre es negativo. Existen iniciativas que tratan de aprovechar ese potencial de la revolución digital para mejorar su tratamiento. Actualmente se están aplicando técnicas de realidad virtual para fusionarse con el tratamiento clásico de los TCA. A estos programas también se unen las aplicaciones de salud, las cuales pueden ayudar enormemente a los especialistas en el control y seguimiento de estos casos.

3.5. Trastornos de la conducta alimentaria

Para el análisis y comprensión de la temática elegida, resulta sumamente necesario hacer una breve caracterización de los Trastornos de conducta alimentaria (DSM V), de sus criterios diagnósticos y factores de riesgo.

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) son enfermedades mentales que se caracterizan por una preocupación excesiva por el peso, la forma corporal y la alimentación.

Estos trastornos afectan negativamente la salud física, emocional y social de las personas que los padecen. DSM V (2014)

Según Berny Hernández y su equipo (2020), los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) son enfermedades complejas causadas por múltiples factores. Una característica clave de estos trastornos es la preocupación excesiva por la apariencia física, el peso y la alimentación.

Hernández y su equipo (2020) también señalan que los TCA se manifiestan de manera diferente en cada persona, dependiendo de sus circunstancias individuales. Sin embargo, la anorexia nerviosa y la bulimia nerviosa son dos de los tipos más comunes de TCA.

Además, De Frutos Guijarro y Bernal Gutiérrez (2012) destacan que, si bien los TCA pueden estar relacionados con la desnutrición, no todos los casos están directamente vinculados con la delgadez. Más bien, el factor principal que desencadena estos trastornos es la insatisfacción y el malestar que siente la persona con su propia imagen corporal.

En una investigación llevada a cabo en Argentina por Góngora y colaboradores (2009), titulada Trastorno de la conducta alimentaria en adolescentes: Un estudio de conductas y cogniciones, se encontró que un alto porcentaje de adolescentes encuestados presentaban conductas y pensamientos relacionados con los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA).

Específicamente, el 40.4% de los participantes realizaba actividad física de 5 a 7 veces por semana, y el 24.1% seguía alguna dieta al menos una vez por semana. Además, un 51.1% manifestó haber tenido al menos un episodio de atracón por semana, y un 6% admitió haber recurrido a conductas purgativas (como vómitos o uso de laxantes) una vez por semana.

En cuanto a la presencia de sintomatología de TCA, el 13.79% de las mujeres y el 11.11% de los varones mostraron indicadores compatibles con estos trastornos, según la

escala ICA. Asimismo, el 11.2% de las mujeres y el 10.68% de los varones presentaron pensamientos y creencias sobre el cuerpo y la alimentación similares a los de personas con TCA, de acuerdo con la escala MAC-R.

Subtipos de los Trastornos de la Conducta Alimentaria

Anorexia Nerviosa: La anorexia nerviosa, según el Manual de diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5) se caracteriza por una restricción persistente en la ingesta de alimentos, lo que lleva a un peso corporal significativamente bajo en relación con la edad, la altura y el desarrollo de la persona. Las personas con anorexia nerviosa experimentan un miedo intenso a aumentar de peso y tienen una percepción distorsionada de su imagen corporal, lo que las lleva a mantener una visión errónea de su peso y forma.

Criterios diagnósticos:

- a. Restricción de la ingesta energética, llevando a un peso corporal significativamente bajo.
- b. Miedo intenso a ganar peso o conductas que interfieren con el aumento de peso, incluso con bajo peso.
- c. Alteración en la percepción del peso o la forma corporal, influencia del peso en la autoevaluación, o falta de reconocimiento de la gravedad del bajo peso actual.

Tipos

- a. Restrictivo: Pérdida de peso principalmente por dieta, ayuno y/o ejercicio excesivo.
- b. Con atracones/purgas: Episodios recurrentes de atracones o purgas (vómito, uso de laxantes, diuréticos o enemas).

Especificaciones

- a. En remisión parcial: Criterio A (bajo peso) no cumplido, pero criterios B (miedo a ganar peso) o C (alteración de la autopercepción) aún presentes.
- b. En remisión total: Ninguno de los criterios cumplidos durante un período continuado.

La anorexia nerviosa se manifiesta a través de una serie de signos y síntomas, tanto físicos como psicológicos, según lo descrito por el Grupo de trabajo de la Guía de Práctica Clínica sobre Trastornos de la Conducta Alimentaria (2021).

En el plano psicológico, la persona que padece anorexia nerviosa experimenta una preocupación obsesiva por su imagen corporal y su peso, lo que la lleva a rechazar mantener un peso saludable y a distorsionar su percepción de su propio cuerpo. Esta insatisfacción con la imagen corporal es el principal desencadenante de la pérdida de peso, impulsada por un miedo intenso a engordar y a perder el control sobre la alimentación.

Además de la preocupación por la imagen y el peso, la anorexia nerviosa suele ir acompañada de otros síntomas psicológicos como ansiedad, depresión, aislamiento social, irritabilidad y pérdida de la libido. También pueden presentarse rumiaciones (pensamientos recurrentes y obsesivos) y alteraciones fisiológicas derivadas de la pérdida masiva de peso, como amenorrea (ausencia de menstruación) e hiperactividad física. Esta última se manifiesta en una tendencia a realizar ejercicio físico en exceso como una forma de quemar calorías y perder peso.

Bulimia Nerviosa: La bulimia nerviosa, según Manual de diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5), se caracteriza por episodios repetidos de atracones de comida, seguidos de conductas compensatorias inadecuadas para evitar el aumento de peso. Estas conductas pueden incluir vómitos autoinducidos, uso excesivo de laxantes o diuréticos, ayuno o ejercicio excesivo.

Las personas con bulimia nerviosa suelen estar muy preocupadas por su peso y figura, y se sienten atrapadas en un ciclo de atracones y purgas.

Los criterios diagnósticos para la bulimia nerviosa son:

- a. Atracones recurrentes: Ingestión de una gran cantidad de comida en un corto período de tiempo, acompañada de la sensación de pérdida de control sobre la ingesta.
- b. Conductas compensatorias inapropiadas: Vómitos autoinducidos, uso de laxantes, diuréticos u otros medicamentos, ayuno o ejercicio excesivo para evitar el aumento de peso.
- c. Frecuencia: Los atracones y las conductas compensatorias deben ocurrir al menos una vez a la semana durante tres meses.
- d. Preocupación por el peso: La autoevaluación se ve influida por la forma y el peso corporal.

La bulimia nerviosa puede presentarse en remisión parcial (algunos criterios no se cumplen) o total (ningún criterio se cumple). La gravedad se clasifica según la frecuencia de las conductas compensatorias: leve (1-3 episodios por semana), moderada (4-7), grave (8-13) o extrema (14 o más).

La bulimia nerviosa, reconocida como entidad clínica por G.F. Rusell en 1979, se caracteriza por un conjunto de síntomas distintivos. Entre ellos destacan las ansias intensas e incontrolables por comer en exceso, seguidas de la adopción de medidas para contrarrestar los efectos de la ingesta calórica, como la autoinducción del vómito y el uso de diuréticos y/o laxantes. A estos elementos se suma un miedo patológico a ganar peso en Moral de la Rubia, (2002).

Desde una perspectiva clínica, la bulimia nerviosa se manifiesta, según el Grupo de trabajo de la Guía de Práctica Clínica sobre Trastornos de la Conducta Alimentaria (2021), a través de una pérdida de control sobre la alimentación, lo que se traduce en episodios de atracones. Estos atracones, cuya duración puede variar, implican el consumo de alimentos,

frecuentemente dulces o hipercalóricos, en un corto período de tiempo. Si bien pueden ocurrir en cualquier momento del día, suelen ser más comunes a media tarde y se acompañan de una sensación de descontrol.

Trastorno por Atracón: El trastorno por atracón, reconocido en el Manual de diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (2014), se define por la presencia recurrente de episodios de atracones de comida. Estos episodios se caracterizan por el consumo de una cantidad excesiva de alimentos en un período de tiempo relativamente corto, lo que se acompaña de una sensación de pérdida de control sobre la ingesta. A diferencia de la bulimia nerviosa, las personas con trastorno por atracón no recurren a comportamientos compensatorios inapropiados, como vómitos autoinducidos o uso de laxantes, para contrarrestar los efectos de los atracones.

Los criterios diagnósticos para el trastorno por atracón, según el DSM V, son los siguientes:

- a. Episodios recurrentes de atracones. Un episodio de atracón se caracteriza por:
 - Ingestión, en un período determinado (por ejemplo, en un lapso de dos horas), de una cantidad de alimentos que es claramente superior a la que la mayoría de las personas ingerirían en un período similar en circunstancias parecidas.
 - Sensación de falta de control sobre lo que se ingiere durante el episodio (por ejemplo, la sensación de no poder dejar de comer o de no poder controlar la cantidad de comida que se ingiere).
- b. Los episodios de atracones se asocian a tres (o más) de los siguientes hechos:
 - Comer mucho más rápidamente de lo normal.
 - Comer hasta sentirse desagradablemente lleno.
 - Comer grandes cantidades de alimentos cuando no se siente hambre física.
 - Comer solo debido a la vergüenza que se siente por la cantidad que se ingiere.

- Sentirse luego a disgusto con uno mismo, deprimido o muy avergonzado.
- c. Malestar intenso respecto a los atracones. La persona experimenta un malestar significativo debido a los atracones.
- d. Los atracones se producen, en promedio, al menos una vez a la semana durante tres meses. La frecuencia de los atracones es un factor importante para el diagnóstico.
- e. El atracón no se asocia a la presencia recurrente de un comportamiento compensatorio inapropiado como en la bulimia nerviosa y no se produce exclusivamente en el curso de la bulimia nerviosa o la anorexia nerviosa. Es fundamental diferenciar el trastorno por atracón de otros trastornos alimentarios.

Especificaciones

En remisión parcial: Después de haberse cumplido con anterioridad todos los criterios para el trastorno por atracón, los atracones se producen con una frecuencia media inferior a un episodio semanal durante un período continuado.

En remisión total: Después de haberse cumplido con anterioridad todos los criterios para el trastorno de atracones, no se ha cumplido ninguno de los criterios durante un período continuado.

Gravedad actual:

La gravedad mínima se basa en la frecuencia de los episodios de atracones:

Leve: 1-3 atracones a la semana.

Moderado: 4-7 atracones a la semana.

Grave: 8-13 atracones a la semana.

Extremo: 14 o más atracones a la semana.

El trastorno por atracón, según lo descrito por Spitzer et al. (1993, en Moral de la

Rubia 2002), se caracteriza por episodios de alimentación compulsiva impulsados por una intensa activación de los circuitos cerebrales de recompensa. Esta activación actúa como un poderoso reforzador de la conducta, lo que puede llevar a un aumento en la frecuencia de los atracones a medida que la persona se habitúa a esta sensación placentera. Además, se ha observado que la ingesta excesiva de carbohidratos durante los atracones estimula la actividad de neurotransmisores como la serotonina y los opioides, los cuales están relacionados con el estado de ánimo y pueden estar disminuidos en personas con depresión. Por lo tanto, los atracones podrían tener un efecto antidepresivo a corto plazo (p. 6).

Una de las características principales del trastorno por atracón, como señala Fairburn, et al (1998), es la pérdida de control sobre la alimentación.

Durante los atracones, las personas experimentan una sensación inicial de placer al comer, pero esta sensación es rápidamente reemplazada por sentimientos de culpa y disgusto al perder el control. Pueden sentir asco de sí mismos y de su conducta, pero aun así son incapaces de detenerse.

Además de la pérdida de control, existen otras características asociadas a los atracones:

- a. Velocidad de ingesta: Las personas comen rápidamente y de manera casi mecánica, a menudo sin masticar adecuadamente los alimentos. Esto puede contribuir a la sensación de hinchazón y malestar físico.
- b. Agitación: Durante los atracones, las personas pueden sentir una necesidad urgente e incontrolable de comer, lo que puede llevarlas a deambular y buscar comida de manera impulsiva, incluso robándola o comiendo alimentos desechados.
- c. Alteración de la conciencia: Algunas personas describen los atracones como si estuvieran en un estado de trance o desconexión de la realidad. Pueden recurrir

a distracciones como ver televisión o escuchar música a alto volumen para evitar enfrentar sus emociones.

- d. Ocultamiento: Debido a la vergüenza que sienten, las personas con trastorno por atracón a menudo intentan ocultar sus episodios de atracones a los demás. Pueden comer a escondidas en lugares como la cocina o su habitación.

Otro trastorno alimentario o de la ingestión de alimentos especificado

Esta categoría se utiliza cuando los síntomas de un trastorno alimentario causan malestar significativo, pero no cumplen con todos los criterios diagnósticos. El profesional de la salud puede especificar el motivo por el cual no se cumplen los criterios, por ejemplo, "bulimia nerviosa de frecuencia baja"

Algunos ejemplos de presentaciones que entran en esta categoría son:

- a. Anorexia nerviosa atípica: Se cumplen todos los criterios para la anorexia nerviosa, excepto que el peso está dentro o por encima del rango normal.
- b. Bulimia nerviosa (de frecuencia baja y/o duración limitada): Se cumplen todos los criterios, excepto que los atracones y las conductas compensatorias ocurren con menor frecuencia y/o durante menos tiempo del requerido.
- c. Trastorno por atracón (de frecuencia baja y/o duración limitada): Similar a la bulimia nerviosa de frecuencia baja, pero sin conductas compensatorias.
- d. Trastorno por purgas: Conductas purgativas recurrentes sin atracones.
- e. Síndrome de ingestión nocturna de alimentos: Episodios recurrentes de ingesta nocturna, con conciencia de lo que se come y malestar significativo.
- f. Trastorno alimentario o de la ingestión de alimentos no especificado: Esta categoría se utiliza cuando los síntomas de un trastorno alimentario causan malestar significativo, pero no se cumplen todos los criterios y el profesional no especifica el motivo. Esto

puede deberse a falta de información suficiente para un diagnóstico más preciso.

3.10 Adolescencia

La adolescencia se define como una etapa fundamental del ciclo vital, ubicada entre la niñez y la edad adulta, caracterizada por la irrupción de cambios puberales y el despliegue de diversas transformaciones biológicas. Este período evolutivo se distingue también por la búsqueda progresiva de una mayor independencia psicológica y social por parte del individuo, un proceso que culmina en la consolidación de la identidad (Pineda, 2023).

El término "adolescencia", según la etimología propuesta por Gaete (2015), encuentra su origen en el vocablo latino "adolescens", que se traduce como "crecer hacia la adultez". Esta definición etimológica pone de relieve la naturaleza dinámica y transformadora de esta etapa, que implica adaptaciones y cambios constantes en las diversas dimensiones y ámbitos del desarrollo humano, incluyendo el desarrollo físico, emocional, social y cultural.

En consonancia con lo anterior, la Organización Mundial de la Salud (2023) describe el desarrollo psicosocial de la adolescencia como un proceso caracterizado por un patrón evolutivo que se divide en tres fases claramente diferenciadas: la adolescencia temprana, que abarca desde los 10 hasta los 13 o 14 años; la adolescencia media, comprendida entre los 14-15 y los 16-17 años; y finalmente, la adolescencia tardía, que se extiende desde los 17-18 años en adelante. Esta etapa representa un período singular en el desarrollo humano, crucial para establecer las bases de una buena salud a lo largo de la vida.

En la misma línea, UNICEF (2023) enfatiza que la adolescencia constituye una etapa necesaria e importante en el camino hacia la adultez. A pesar de que en ocasiones se la asocia con una fase compleja y/o negativa, UNICEF subraya que la adolescencia es esencialmente una etapa con valor y riqueza intrínsecos, que brinda múltiples posibilidades para el aprendizaje y el desarrollo de fortalezas, más allá de los desafíos propios e inherentes a esta

fase del desarrollo.

Una de las tareas centrales o hitos del desarrollo que se presentan en este período evolutivo, tal como lo define Erikson (s.f. en Orega, 2017), es la búsqueda de identidad. Este proceso implica que el adolescente se plantee interrogantes fundamentales acerca de su propia identidad, como "¿Quién soy yo?". La identidad personal se define como el conjunto de características propias de una persona y la concepción que ella tiene de sí misma en relación con los demás. En este sentido, la identidad personal se concibe como una construcción individual y dinámica, que abarca diferentes dimensiones de la personalidad, pero que se construye y se moldea en estrecha interacción con la sociedad y la cultura en la que la persona está inmersa (Editorial Equipo, 2023).

3.6. Prevalencia de los Trastornos de la Conducta Alimentaria en Adolescentes

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) constituyen un serio problema de salud pública, especialmente entre la población adolescente. Si bien la prevalencia exacta puede variar según los estudios y las poblaciones analizadas, diversas investigaciones a nivel mundial han evidenciado un aumento significativo en los últimos años.

En la adolescencia, se ha observado un incremento en el riesgo de desarrollar características clínicas asociadas a los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA), según lo señalado por Monterrosa y colaboradores (2012). Esta vulnerabilidad se atribuye a diversos factores, entre los que se incluyen la exposición constante a las redes sociales, la mayor sensibilidad al entorno, la susceptibilidad a la manipulación y la presión ejercida por los pares.

Las dietas, especialmente aquellas de carácter restrictivo y adoptadas a edades tempranas, como los 12 o 13 años, también desempeñan un papel relevante en el desarrollo de TCA, como sugieren los autores. Asimismo, la actividad física en deportistas,

particularmente en disciplinas como la gimnasia o el fisicoculturismo, puede ser un factor de riesgo debido a la exposición a dietas restrictivas.

El contexto universitario también puede contribuir al riesgo de desarrollar TCA, ya que los estudiantes se enfrentan a situaciones de estrés, ansiedad, conflictos familiares, dificultades económicas y posibles fracasos académicos, entre otros factores.

El Grupo de trabajo de la Guía de Práctica Clínica sobre Trastornos de la Conducta Alimentaria (2021) propone una clasificación de los factores de riesgo para los TCA durante la adolescencia, que abarca aspectos biológicos, socioculturales, psicológicos y acontecimientos vitales estresantes.

En cuanto a los factores biológicos, se estima que los adolescentes tienen una vulnerabilidad del 60% o 70% a desarrollar anorexia nerviosa. Entre los factores socioculturales, se destacan los modelos parentales, los antecedentes familiares de TCA, la obesidad, los hábitos alimentarios irregulares durante la infancia, entre otros.

Los acontecimientos vitales potencialmente estresantes, como abusos sexuales, críticas sobre el aspecto físico durante la infancia y antecedentes de crisis vitales, se consideran factores de riesgo transversales, ya que pueden afectar a personas de diversos grupos étnicos, géneros y edades.

3.7. Factores de riesgo

Si bien cada trastorno de la conducta alimentaria presenta un cuadro clínico particular, todos comparten una característica común: la obsesión por el peso y la figura, así como las estrategias para controlarla. Estas enfermedades complejas son el resultado de una interacción de múltiples factores, que incluyen aquellos que predisponen a la persona a desarrollarlas, aquellos que desencadenan su aparición y aquellos que perpetúan el trastorno.

Según Gismero Gómez (2020), existen ciertos rasgos psicológicos que pueden

incrementar la vulnerabilidad de una persona a desarrollar un Trastorno de la Conducta Alimentaria (TCA). Estos rasgos incluyen el perfeccionismo, la emocionalidad negativa o neuroticismo, los síntomas depresivos, la baja autoestima y la impulsividad negativa.

El perfeccionismo, en particular, puede ser tanto un factor de riesgo como un factor de mantenimiento del TCA. Esto se debe a que el perfeccionismo puede ser un rasgo de personalidad que predispone a la persona a desarrollar un TCA, pero también puede ser un factor que dificulta la recuperación y perpetúa el trastorno una vez que se ha desarrollado.

La emocionalidad negativa, también conocida como neuroticismo, se refiere a la tendencia de una persona a experimentar sentimientos de infelicidad y malestar. Esta tendencia a menudo se manifiesta a través de indicadores de ansiedad y síntomas depresivos, los cuales también pueden ser factores de riesgo para los TCA.

La baja autoestima, así como las actitudes negativas asociadas a la propia persona, pueden ser un factor predisponente. Las personas con baja autoestima pueden ser más propensas a desarrollar preocupaciones sobre su peso y figura, lo que puede llevar a conductas alimentarias disfuncionales.

El Grupo de trabajo de la Guía de Práctica Clínica sobre Trastornos de la Conducta Alimentaria (2021) destaca que los TCA frecuentemente coexisten con otros trastornos, tanto mentales como físicos. Entre los trastornos mentales que suelen presentarse junto con los TCA se encuentran el trastorno de ansiedad, el trastorno obsesivo-compulsivo (TOC), los trastornos de la personalidad y los trastornos del estado de ánimo (como la depresión). En cuanto a las comorbilidades físicas, se ha observado que los TCA pueden estar asociados a la diabetes mellitus, la obesidad, el síndrome de la mala absorción (intolerancias al gluten o la lactosa) y las enfermedades de la tiroides. La presencia de estas comorbilidades puede influir en la forma en que se desarrolla y se trata el TCA, haciendo necesario un enfoque integral que aborde tanto los aspectos psicológicos como físicos de cada condición.

Según la “Guía de trastornos de conducta alimentaria” (2021), la familia, como el primer sistema social en la vida de una persona, juega un papel fundamental en su desarrollo. Las dinámicas familiares y los lazos emocionales que se establecen en este entorno influyen de manera significativa en la formación de la personalidad y la salud mental del individuo. En este sentido, las familias con antecedentes de Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) suelen presentar patrones de funcionamiento disfuncionales, lo que convierte a la dinámica familiar en un factor de riesgo y mantenimiento de estos trastornos.

En otras palabras, la forma en que una persona es acogida y las relaciones emocionales que establece dentro de su familia pueden ser determinantes para su desarrollo psicológico y bienestar emocional. La interacción familiar, por lo tanto, puede ser un factor que contribuya tanto a la aparición como a la persistencia de los TCA en el seno familiar.

3.8 Impacto de la validación social en el desarrollo de TCA

“Es posible que el uso de redes sociales en personas que tienen dificultades en cuanto a su aceptación y pertenencia, se desencadenan consecuencias negativas ya que muchas veces suelen generar una comparación social, pudiendo provocar envidia o depresión.” (Lucciarini, et al, 2021, p. 33-45)

La validación social, según Robert Cialdini. En su libro "Influence: The Psychology of Persuasion" (2007), es un fenómeno psicológico en el que las personas tienden a adoptar las acciones y opiniones de otros como una forma de determinar el comportamiento correcto en una situación dada. En otras palabras, las personas buscan en los demás, especialmente en aquellos que perciben como similares o expertos, pistas sobre cómo deben actuar, pensar o sentir.

La validación social y la obtención de "me gusta", comentarios y seguidores en las redes sociales pueden tener un impacto significativo en la autoestima y la percepción del

valor personal. Para aquellos susceptibles a los TCA, la validación de su apariencia física a través de la interacción en línea puede convertirse en un factor motivador para mantener conductas alimentarias disfuncionales y extremas, en un intento de obtener reconocimiento y aceptación social.

Los medios de comunicación y las redes sociales, a través de la constante exposición a imágenes retocadas y cuerpos idealizados, imponen estándares de belleza cada vez más inalcanzables; .”El hecho de publicar una imagen en las redes sociales conlleva una serie de hechos como por ejemplo el recibir una mala crítica que hace que aumente la inseguridad en la persona y haga que aumenten las posibilidades de la aparición de un TCA debido a la insatisfacción corporal propia” (Casero Benito, C. 2022. p. 27). Esta presión social lleva a las personas, especialmente a los jóvenes, a internalizar estos ideales y a compararse constantemente con los demás, desencadenando sentimientos de insatisfacción corporal y baja autoestima. La culpabilización individual, al atribuir la insatisfacción a factores personales en lugar de reconocer las influencias sociales, agrava el problema.

Las redes sociales han revolucionado la forma en que nos comunicamos y consumimos información, pero también han exacerbado el problema de la insatisfacción corporal. La inmediatez de la interacción y la facilidad para editar y compartir imágenes han creado un entorno en el que la comparación constante y la búsqueda de la perfección se han vuelto la norma. Los algoritmos personalizados, diseñados para mantener a los usuarios enganchados, refuerzan estos patrones de comportamiento, exponiéndose a un flujo constante de imágenes retocadas que promueven estándares de belleza irreales. La influencia de los influencers, quienes a menudo presentan una imagen idealizada de sí mismos, agrava aún más este problema. La constante exposición a imágenes idealizadas en las redes sociales fomenta la comparación social, generando una presión significativa para alcanzar estándares de belleza irreales. Esta presión puede desencadenar conductas alimentarias desordenadas y,

en casos más severos, trastornos de la conducta alimentaria.

3.9 Tratamiento de los TCA

El tratamiento de los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) representa un desafío complejo debido a la resistencia al cambio y al fuerte vínculo que muchos pacientes establecen con su imagen corporal. La recuperación de un TCA es un proceso largo y complejo que requiere paciencia y perseverancia. No existe una fórmula mágica, y el tiempo de recuperación varía de una persona a otra.

Durante el tratamiento de los trastornos de la conducta alimentaria (TCA), según Genise et al. (2019), es fundamental priorizar la estabilización integral del paciente. Esto implica abordar tanto las comorbilidades médicas como la salud física en general, así como restablecer patrones alimentarios saludables y resolver conflictos psicosociales.

En primer lugar, se busca estabilizar los niveles nutricionales del paciente y promover un patrón alimentario equilibrado, eliminando conductas alimentarias problemáticas como la restricción, los atracones y las purgas.

Simultáneamente, se trabaja en la estabilización psiquiátrica, psicológica y social del paciente, abordando conflictos psicosociales, pensamientos, emociones, actitudes y conductas disfuncionales relacionadas con la imagen corporal.

Asimismo, se fomenta un mayor compromiso familiar, brindando apoyo significativo al paciente y fortaleciendo su red social.

La intervención temprana es fundamental para evitar complicaciones y hospitalizaciones, promoviendo un enfoque ambulatorio que involucre activamente a los padres. La terapia familiar se revela como un componente esencial, ya que los TCA a menudo afectan a todo el sistema familiar. Sin embargo, es crucial adaptar el tratamiento a las características únicas de cada individuo y familia.

La terapia cognitivo-conductual, por su parte, resulta eficaz para modificar los pensamientos y comportamientos disfuncionales asociados a los TCA.

La evaluación integral de estos trastornos debe incluir una evaluación psicológica, médica, psiquiátrica y nutricional, así como una valoración de los patrones alimentarios, la satisfacción corporal y la historia clínica. Es fundamental establecer un vínculo terapéutico sólido y contar con la colaboración de los padres para obtener una comprensión completa de la problemática.

El tratamiento debe enfocarse en tres objetivos principales: 1) estabilización médica y nutricional, 2) modificación de los pensamientos y comportamientos disfuncionales, y 3) fortalecimiento del apoyo social y familiar. La etapa inicial del tratamiento es crucial para establecer hábitos alimentarios saludables y eliminar conductas problemáticas. El terapeuta desempeña un papel fundamental al empoderar a los padres para que recuperen el control sobre la alimentación y proporcionen un ambiente de apoyo al adolescente.

Según el Grupo de trabajo de la Guía de Práctica Clínica sobre Trastornos de la Conducta Alimentaria (2021), los pronósticos para los TCA son diversos. Si bien se reporta una tasa de mortalidad del 5%, se observa que el 50% de los casos tratados oportunamente alcanzan una remisión completa. En el caso de la bulimia nerviosa, se estima que un 33% de los pacientes recaen después del tratamiento.

En cuanto a los factores pronósticos de la anorexia nerviosa, se considera que los rasgos de personalidad histriónica y la aparición de los síntomas de TCA en la vida adulta (en lugar de la adolescencia) son indicadores de un mejor pronóstico, mientras que la presencia de comorbilidades puede empeorarlo.

Por otro lado, en la bulimia nerviosa, el consumo de sustancias, el abuso de laxantes y la comorbilidad con el TOC se asocian a un peor pronóstico. Curiosamente, el inicio de la enfermedad en la adolescencia (en lugar de la vida adulta) se considera un factor de mejor

pronóstico en este caso.

La prevención de recaídas en los trastornos de la conducta alimentaria es un aspecto fundamental del proceso de recuperación. Para garantizar una recuperación duradera y exitosa, es crucial desarrollar un conjunto de herramientas y estrategias que permitan identificar y afrontar los factores de riesgo de una manera proactiva.

Mantener un estilo de vida saludable es esencial para prevenir recaídas. Esto implica adoptar una alimentación equilibrada, evitando dietas restrictivas o extremas, y realizando actividad física de manera regular. El ejercicio no solo beneficia la salud física, sino que también contribuye al bienestar emocional y puede ayudar a reducir el estrés. Asimismo, es fundamental priorizar el sueño, ya que la falta de descanso puede afectar el estado de ánimo y aumentar la vulnerabilidad a las recaídas.

Desarrollar habilidades de afrontamiento sólidas es otra herramienta clave. Identificar y desafiar pensamientos negativos relacionados con la comida y el cuerpo es un paso crucial. Técnicas como la relajación, la meditación y el mindfulness pueden ayudar a gestionar el estrés y la ansiedad. Además, aprender a comunicar de manera asertiva las necesidades y emociones es fundamental para establecer relaciones saludables y fortalecer el apoyo social. Construir una red de apoyo sólida es esencial para el proceso de recuperación. Rodearse de personas que comprendan y apoyen los objetivos es fundamental. Mantener contacto regular con el equipo de tratamiento, asistir a grupos de apoyo y cultivar relaciones interpersonales saludables puede proporcionar el apoyo emocional necesario para superar los desafíos.

4. Método

El presente Trabajo Final Integrador se propuso analizar la influencia de las redes sociales sobre la Imagen Corporal en los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA). El objetivo general del TFI es comprender cómo las redes sociales contribuyen a estos trastornos y su impacto en la salud mental de los adolescentes. Para lograr este objetivo, se ha implementado un diseño teórico de revisión bibliográfica.

Con el propósito de llevar a cabo este trabajo teórico de revisión bibliográfica, se consultaron diversas fuentes de información que abarcan desde el año 2020 hasta la actualidad. Se tomaron en cuenta tanto producciones nacionales como extranjeras, sin dejar de lado aportes anteriores en caso de que su relevancia lo amerite.

Las fuentes primarias de acceso a la información estuvieron conformadas por artículos científicos, libros y tesis doctorales publicadas. En cuanto a las fuentes secundarias, se recurrió a las bases de datos Dialnet, Redalyc, Ebsco y Scielo. Además, se utilizó el buscador Google Académico. Las palabras clave empleadas en la búsqueda fueron: Trastornos de conducta alimentaria, redes sociales, adolescentes e imagen corporal.

Los criterios de inclusión abarcaron tanto artículos científicos como libros producidos en territorio argentino y en el exterior, publicados en los últimos 5 a 10 años, tanto en idioma español como en inglés. Se seleccionaron aquellos pertenecientes a bases de datos autorizadas o profesionales especializados en la temática.

Como resultado de la búsqueda, se identificaron 89 artículos cuyos títulos guardan relevancia con la pregunta de investigación. De estos, se seleccionaron 77 para su inclusión en la revisión bibliográfica, tras aplicar los criterios de relevancia y pertinencia previamente definidos.

5. Resultados

El análisis de la literatura científica reveló una compleja interacción de factores de riesgo psicológicos, biológicos y socioculturales que contribuyen al desarrollo y mantenimiento de los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA). Entre los factores psicológicos identificados, se encuentran rasgos de personalidad como el perfeccionismo, la baja autoestima, la impulsividad y la emocionalidad negativa, los cuales pueden predisponer a la persona a desarrollar TCA y también pueden perpetuar el trastorno una vez que se ha manifestado. En cuanto a los factores socioculturales, la presión social para alcanzar un ideal de delgadez, la influencia de los medios de comunicación y la internalización de estos ideales son factores de riesgo importantes. La comparación social, especialmente en el contexto de las redes sociales, también puede contribuir a la insatisfacción corporal y al desarrollo de TCA.

El análisis teórico destaca el papel de las redes sociales como un factor de influencia en la formación de la imagen corporal en adolescentes y jóvenes adultos. Las principales plataformas de redes sociales utilizadas por este grupo de edad incluyen Instagram, TikTok, Facebook y YouTube. Se identificó que la exposición a contenido relacionado con la apariencia física en redes sociales, como imágenes de cuerpos idealizados y publicaciones que promueven dietas restrictivas o ejercicio excesivo, puede tener un impacto negativo en la imagen corporal. La comparación social ascendente, la internalización del ideal de delgadez y la presión por la aprobación social son algunos de los mecanismos a través de los cuales las redes sociales pueden influir en la percepción y satisfacción corporal.

La revisión de la evidencia científica reveló una relación compleja entre el uso de las redes sociales y el desarrollo de los TCA. Si bien no se puede establecer una relación causal directa, se identificaron varios factores de riesgo específicos asociados a este vínculo. La presencia de comunidades en línea que promueven o glorifican los TCA, así como la

exposición a información y consejos sobre dietas restrictivas o conductas compensatorias, pueden normalizar y reforzar estas conductas, aumentando el riesgo de desarrollar un TCA.

La comparación constante con otros usuarios de redes sociales, especialmente en términos de apariencia física, puede generar insatisfacción corporal, baja autoestima y deseo de adelgazar, lo que a su vez puede aumentar el riesgo de desarrollar un TCA. El acoso en línea relacionado con el peso o la apariencia física puede tener un impacto negativo en la imagen corporal y la autoestima, lo que puede contribuir al desarrollo de un TCA. La exposición repetida a imágenes de cuerpos delgados y "perfectos" en redes sociales puede llevar a la internalización de este ideal y a la búsqueda de la delgadez extrema, lo que puede ser un factor de riesgo para la anorexia nerviosa. Es importante destacar que estos factores de riesgo no son determinantes, pero pueden aumentar la vulnerabilidad de una persona a desarrollar un TCA en el contexto del uso de las redes sociales. En conjunto, los resultados de esta investigación resaltan la necesidad de una mayor conciencia sobre los riesgos asociados al uso de las redes sociales en relación con la imagen corporal y los TCA.

6. Síntesis y conclusiones

La presente investigación se propuso analizar los factores de riesgo asociados a los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA), identificar el impacto de las redes sociales en la imagen corporal de adolescentes y jóvenes adultos, y examinar la relación entre el uso de estas plataformas y el desarrollo de TCA. A continuación, se sintetizan los principales hallazgos y se presentan las conclusiones derivadas de la investigación.

Factores de riesgo asociados a los TCA

El análisis de la literatura científica reveló una compleja interacción de factores de riesgo psicológicos, biológicos y socioculturales que contribuyen al desarrollo y mantenimiento de los TCA. Entre los factores psicológicos, se identificaron rasgos de personalidad como el perfeccionismo, la baja autoestima, la impulsividad y la emocionalidad negativa como factores relevantes. Estos rasgos pueden predisponer a la persona a desarrollar un TCA y también pueden perpetuar el trastorno una vez que se ha manifestado. En cuanto a los factores biológicos, la investigación sugiere una predisposición genética a los TCA, especialmente a la anorexia nerviosa. También se ha observado que las alteraciones en la neurotransmisión y en la función cerebral pueden desempeñar un papel en el desarrollo de estos trastornos. Entre los factores socioculturales, la presión social para alcanzar un ideal de delgadez, la influencia de los medios de comunicación y la internalización de estos ideales son factores de riesgo importantes. La comparación social, especialmente en el contexto de las redes sociales, también puede contribuir a la insatisfacción corporal y al desarrollo de TCA.

Redes sociales e imagen corporal

Esta investigación destaca el papel de las redes sociales como un factor de influencia en la formación de la imagen corporal en adolescentes y jóvenes adultos. Las principales plataformas de redes sociales utilizadas por este grupo de edad incluyen Instagram, TikTok, YouTube y Twitter. Se identificó que la exposición a contenido relacionado con la apariencia física en redes sociales, como imágenes de cuerpos idealizados y publicaciones que promueven dietas restrictivas o ejercicio excesivo, puede tener un impacto negativo en la imagen corporal. La comparación social ascendente, la internalización del ideal de delgadez y la presión por la aprobación social son algunos de los mecanismos a través de los cuales las redes sociales pueden influir en la percepción y satisfacción corporal.

Redes sociales y TCA: factores de riesgo específicos

La revisión de la evidencia científica reveló una relación compleja entre el uso de las redes sociales y el desarrollo de los TCA. Si bien no se puede establecer una relación causal directa, se identificaron varios factores de riesgo específicos asociados a este vínculo, como la exposición a contenido pro-TCA, la comparación social, y la internalización del ideal de delgadez. La presencia de comunidades en línea que promueven los TCA, así como la exposición a información y consejos sobre dietas restrictivas o conductas compensatorias, pueden normalizar y reforzar estas conductas, aumentando el riesgo de desarrollar un TCA. La comparación constante con otros usuarios de redes sociales, especialmente en términos de apariencia física, puede generar insatisfacción corporal, baja autoestima y deseo de adelgazar, lo que a su vez puede aumentar el riesgo de desarrollar un TCA. El acoso en línea relacionado con el peso o la apariencia física puede tener un impacto negativo en la imagen corporal y la autoestima, lo que puede contribuir al desarrollo de un TCA. La exposición repetida a imágenes de cuerpos delgados y "perfectos" en redes sociales puede llevar a la internalización de este ideal y a la búsqueda de la delgadez extrema, lo que puede ser un

factor de riesgo para la anorexia nerviosa.

En conjunto, los resultados de esta investigación revelaron la necesidad de una mayor conciencia sobre los riesgos asociados al uso de las redes sociales en relación con la imagen corporal y los TCA. Se recomienda promover un uso crítico y reflexivo de estas plataformas, así como desarrollar estrategias de prevención e intervención que aborden los factores de riesgo específicos identificados. Es fundamental que los profesionales de la salud, educadores y padres estén informados sobre estos riesgos y trabajen en conjunto para promover una imagen corporal positiva y un uso saludable de las redes sociales en adolescentes y jóvenes adultos.

La presente investigación contribuye a la comprensión de la compleja interacción de factores que influyen en el desarrollo de los TCA, así como el papel de las redes sociales en este contexto. Los hallazgos sugieren que las redes sociales pueden ser un factor de riesgo importante para los TCA, especialmente en adolescentes y jóvenes adultos que son vulnerables a la influencia de la comparación social y la presión por la delgadez. Se necesitan más investigaciones para explorar la relación causal entre el uso de las redes sociales y los TCA, así como para desarrollar intervenciones efectivas que prevengan el desarrollo de estos trastornos y promuevan una imagen corporal positiva en el contexto de la era digital.

En conclusión, las redes sociales, al ofrecer un espacio de interacción para conocerse, comunicarse, compartir y almacenar información, resultan atractivas para los jóvenes en su búsqueda de reconocimiento y popularidad. Sin embargo, su uso excesivo puede acarrear efectos psicológicos negativos, como la alteración de la percepción del tiempo, la confusión entre realidad y mundo virtual, ansiedad, disminución de la expresión emocional, habilidades de afrontamiento limitadas, ánimo deprimido y un mayor riesgo de desarrollar Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA).

A su vez, la normalización de la edición fotográfica ha exacerbado el problema de la

comparación social. La facilidad con la que se pueden aplicar filtros y retoques a las imágenes ha generado una proliferación de imágenes idealizadas y poco realistas en las redes sociales. Los jóvenes, en particular, se ven expuestos a una presión constante para alcanzar estos estándares de belleza inalcanzables. La edición fotográfica ha creado una brecha entre la realidad y la percepción, lo que puede generar sentimientos de inferioridad, baja autoestima y, en casos extremos, trastornos dismórficos corporales. La búsqueda incesante de la perfección física, fomentada por las redes sociales, puede tener un impacto significativo en la salud mental de los adolescentes y jóvenes adultos.

Esta exposición constante a imágenes manipuladas ha generado una presión social sin precedentes para ajustarse a ciertos cánones de belleza. Los filtros, las aplicaciones de edición y las técnicas de retoque fotográfico han democratizado la creación de una apariencia idealizada, lo que ha llevado a una distorsión de la percepción corporal en muchos individuos. Al comparar su imagen real con las imágenes editadas que ven en las redes sociales, los jóvenes pueden experimentar sentimientos de insatisfacción, inadecuación y baja autoestima. Es importante destacar que la influencia de las redes sociales no ocurre en un vacío social. Contextos sociales, culturales y familiares también desempeñan un papel fundamental en la formación de la imagen corporal

El tratamiento de los TCA requiere un abordaje temprano, sistémico e interdisciplinario, adaptado a las características individuales y familiares. La Terapia Cognitivo-Conductual ha demostrado ser eficaz para abordar los pensamientos y comportamientos disfuncionales asociados a estos trastornos.

La evaluación inicial debe incluir preguntas sobre patrones alimentarios, satisfacción corporal, peso y altura, y ante la sospecha de un TCA, se debe establecer un diagnóstico y tratamiento por un equipo interdisciplinario. Durante el tratamiento, es crucial estabilizar médicamente al paciente y abordar los factores de mantenimiento del TCA, como la baja

autoestima, el perfeccionismo y los problemas interpersonales.

7. Aportes y contribuciones de la investigación.

Uno de los principales aportes de esta investigación radica en la identificación de los mecanismos psicológicos que subyacen a la relación entre el uso de las redes sociales y la insatisfacción corporal. La comparación social constante, la internalización de ideales de belleza irrealistas y la disminución de la autoestima son algunos de los procesos psicológicos que se han vinculado con el uso intensivo de estas plataformas. Estos hallazgos contribuyen a una comprensión más profunda de los factores que desencadenan y mantienen los trastornos de la conducta alimentaria.

Además, este estudio ha permitido identificar factores de riesgo específicos asociados al desarrollo de estos trastornos, como la exposición a contenidos negativos en las redes sociales, el ciberacoso y la falta de habilidades de afrontamiento. Esta información resulta crucial para el diseño de programas de prevención y tratamiento más efectivos.

Al destacar la importancia del contexto cultural y social en la formación de la imagen corporal, esta investigación también contribuye a ampliar la perspectiva sobre los factores que influyen en el desarrollo de los trastornos de la conducta alimentaria. Los resultados obtenidos subrayan la necesidad de considerar un enfoque multifactorial al abordar esta problemática.

8. Limitaciones de la investigación

La presente revisión teórica, al centrarse en la relación entre las redes sociales y los trastornos de la conducta alimentaria, ha permitido identificar una creciente preocupación por esta problemática a nivel mundial. Sin embargo, es importante reconocer ciertas limitaciones inherentes a este tipo de estudios y a la naturaleza emergente de esta área de investigación.

Una de las principales limitaciones radica en la heterogeneidad metodológica de los estudios incluidos en esta revisión. La diversidad de diseños de investigación, muestras y medidas utilizadas dificulta la comparación directa de los resultados y la obtención de conclusiones generalizables. Además, la escasez de investigaciones empíricas rigurosas y de alta calidad limita la capacidad de establecer relaciones causales entre el uso de las redes sociales y el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria.

Otro aspecto a considerar es la influencia del contexto cultural y social en la relación entre las redes sociales y la imagen corporal. Si bien se ha destacado la importancia de este factor, la mayoría de los estudios incluidos en esta revisión se han centrado en poblaciones occidentales, lo que limita la generalización de los resultados a otros contextos culturales. Es necesario realizar más investigaciones en diferentes culturas para comprender mejor cómo las normas sociales, los valores y las creencias influyen en la percepción de la belleza y en el desarrollo de los trastornos de la conducta alimentaria.

Finalmente, esta revisión se ha centrado principalmente en el papel de las redes sociales visuales, como Instagram, YouTube y TikTok. Sin embargo, otras plataformas, están ganando popularidad entre los jóvenes y pueden tener efectos diferentes en la percepción corporal y la salud mental. Es importante ampliar el enfoque de futuras investigaciones para incluir estas nuevas plataformas y comprender mejor cómo las diferentes características de cada plataforma influyen en el comportamiento de los usuarios

9. Líneas de investigación futuras

Otra línea de investigación prometedora sería analizar el papel de las intervenciones basadas en las redes sociales para promover una imagen corporal positiva y prevenir los trastornos de la conducta alimentaria. ¿Cómo pueden utilizarse las redes sociales como herramienta para difundir mensajes positivos sobre la diversidad corporal y fomentar la autoestima?

También sería crucial investigar la influencia de las redes sociales en la percepción corporal en diferentes culturas y contextos socioeconómicos. ¿Existen diferencias culturales en la forma en que las redes sociales influyen en la imagen corporal?

10. Proyecto de intervención

Intervención psicoeducativa para promover un uso saludable de redes sociales

La creciente popularidad de las redes sociales ha generado nuevas formas de interacción y comunicación, especialmente entre adolescentes. Sin embargo, su uso también se ha asociado con diversos riesgos para la salud mental, incluyendo el desarrollo o exacerbación de Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA). La exposición a contenido relacionado con la imagen corporal idealizada, la comparación social constante y la presión por la perfección pueden contribuir a la insatisfacción corporal, la preocupación excesiva por el peso y la aparición de conductas alimentarias disfuncionales.

Justificación

La adolescencia es un período crítico en el desarrollo de la identidad y la imagen corporal. Durante esta etapa, los jóvenes son especialmente vulnerables a la influencia de su entorno, incluyendo las redes sociales. La alta prevalencia de TCA en adolescentes y su impacto negativo en la salud física y mental requiere de intervenciones preventivas eficaces. (Vaquero-Cristóbal, et al, 2013, p. 27-35)

Objetivos

Objetivo general

Diseñar e implementar un programa de intervención psicoeducativa para promover un uso saludable de redes sociales y prevenir la aparición de TCA en adolescentes.

Objetivos específicos

- a. Aumentar la conciencia sobre los riesgos asociados al uso de redes sociales y su relación con los TCA.

- b. Desarrollar habilidades de pensamiento crítico para analizar y cuestionar la información y las imágenes que se encuentran en redes sociales.
- c. Promover la aceptación y valoración de la diversidad corporal.
- d. Fomentar la construcción de una imagen corporal positiva y saludable.

Metodología

Diseño del programa

El programa consistirá en encuentros grupales interactivos, talleres y actividades prácticas. Se utilizarán diferentes recursos como presentaciones, videos, debates, role-playing y análisis de casos.

Los participantes estarían integrados por adolescentes de entre 13 y 17 años. La duración del programa tendrá una duración de 4 encuentros de 90 minutos cada una, con una frecuencia semanal.

Para su valoración se realizará una evaluación pre y post intervención para medir el impacto del programa en los conocimientos, actitudes y conductas relacionadas con el uso de redes sociales y la imagen corporal. Se utilizarán cuestionarios y escalas validadas.

Desarrollo del taller

Encuentro 1

Como primera actividad, con una duración de 20 minutos, se dará una introducción sobre el taller, para ello se llevará a cabo una dinámica de "rompe hielos" para generar confianza y participación. Para la segunda actividad se hará una presentación de conceptos clave (redes sociales, imagen corporal, autoestima, TCA), en conjunto de una breve charla sobre la

influencia de las redes sociales en la percepción de la imagen corporal y la autoestima. Su duración estimada es de 30 minutos.

Como tercera actividad se programará un análisis crítico de imágenes y videos de redes sociales. También un debate grupal sobre los mensajes que transmiten y cómo pueden afectar a los adolescentes.

Como última actividad de dicho encuentro se llevará a cabo una reflexión individual y grupal sobre la propia experiencia con las redes sociales y la imagen corporal. Su duración será de 20 minutos

Se deberá contar con los siguientes materiales:

- a. Imágenes y videos de redes sociales
- b. Artículos sobre TCA y redes sociales.

Encuentro 2

Para la actividad 1 (20 minutos) se hará un repaso de conceptos clave y discusión sobre la tarea de la semana (reflexión personal sobre el uso de redes sociales).

Como segunda actividad (30 minutos) se llevará a cabo un taller de pensamiento crítico que consistirá en un análisis de estrategias de marketing y publicidad en redes sociales. Para dar respuesta a cómo se crean las "necesidades" y se idealizan ciertos cuerpos.

La Actividad 3 (30 minutos) consistirá en un debate grupal sobre la "realidad" y la "ficción" en las redes sociales. Cómo las imágenes son editadas y manipuladas.

Como última actividad de este encuentro (10 minutos) Se llevará a cabo una actividad práctica: creación de un "contra-mensaje" para promover la diversidad corporal y la aceptación.

Los materiales requeridos serán: Ejemplos de publicidad y marketing en redes sociales, artículos sobre pensamiento crítico.

Encuentro 3

La actividad 1 será un breve repaso de conceptos clave y discusión sobre la tarea de la semana (análisis de la "realidad" en redes sociales).

Como segunda actividad se realizará un taller de autoestima con el objetivo de identificar fortalezas personales y desarrollar estrategias para fortalecer la autoestima y la resiliencia.

La actividad 3 (30 minutos) estará conformada por un Role-playing de situaciones de presión social en redes sociales y se ensayara cómo responder de manera asertiva y segura.

Como actividad 4 (10 minutos) se pedirá una reflexión individual y grupal sobre cómo aplicar lo aprendido en la vida diaria.

Materiales necesarios: Ejemplos de situaciones de presión social en redes sociales, ejercicios de autoestima.

Encuentro 4

Para este último encuentro se llevará a cabo un repaso de conceptos clave y discusión sobre la tarea de la semana (creación de un "contra-mensaje").

Como segunda actividad se pedirá un debate grupal sobre cómo usar las redes sociales de manera positiva y saludable (Intercambio de experiencias y consejos). Tendrá una duración de 30 minutos

Actividad 3 (30 minutos): Elaboración de un "decálogo" para un uso responsable de redes sociales. Compromiso personal para poner en práctica lo aprendido.

Actividad 4 (10 minutos): Cierre del taller y evaluación final.

Materiales: Decálogo para un uso responsable de redes sociales, cuestionarios de evaluación.

Evaluación

Se realizará una evaluación pre y post taller para medir el impacto del programa en los conocimientos, actitudes y conductas relacionadas con el uso de redes sociales y la imagen corporal. Se utilizarán cuestionarios y escalas validadas

Referencias bibliográficas.

Alegre, I. M., Fraysse, M., González, M. P., & Tear, M. J. (2023). Prevalencia del riesgo de trastornos de la conducta alimentaria en jugadoras de hockey mayores de 13 años pertenecientes a la categoría " F" de Santa Bárbara Hockey Club La Plata (Doctoral dissertation, Universidad Nacional de La Plata).

<https://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/163397>

Amaya, A., Alvarez, G., Y Mancilla, J. (2010). Insatisfacción corporal en interacción con autoestima, influencia de pares y dieta restrictiva: Una revisión. Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios. Vol.1 n°1.

https://scholar.google.es/citations?view_op=view_citation&hl=es&user=NXIBGv0AAA AJ&citation_for_view=NXIBGv0AAAAJ:zYLM7Y9cAGgC

American Psychological Association [APA]. (2014). Manual de diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5).

Andrés Tineo, L. S. (2020). Impacto de las redes sociales en la imagen corporal de adolescentes, Lima – 2020. Universidad Peruana Cayetano Heredia. Facultad de psicología

https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/11566/Impacto_AndresTineo_Luz.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Arab, L. E.y Diaz, G. A.(2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: fortalezas y debilidades. Revista Médica Clínica Las Condes. 26, pp. 7-13.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864015000048>

Arrubla Jiménez, L. J. y Sierra Ríos, E. T. (2020). Modelo Estético Corporal y Adicción a la Red social Instagram como Factores Asociados a los Trastornos de la Conducta

Alimentaria (TCA) en Adolescentes Colombianas. Facultad de Sociedad, Cultura y Creatividad

<https://alejandria.poligran.edu.co/bitstream/handle/10823/6907/Trabajo%20de%20grado%20instagram%20y%20TCA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Banasco Falivelli, M. B., Scappatura, M. L., Sanday, J., Bidacovich, G., & Rutzstein, G. (2023). Trastornos de la conducta alimentaria y de la ingesta: predictores de riesgo en varones adolescentes de Argentina. Puerto Rican Journal of Psychology/Revista Puertorriqueña de Psicología, 34(2).

<https://openurl.ebsco.com/EPDB%3Aagd%3A4%3A4499732/detailv2?sid=ebsco%3Aplink%3Ascholar&id=ebsco%3Aagd%3A174455133&crl=c>

Benedetti, A. M. (2016). Marketing en Redes Sociales. Detrás de Escena. ED. AMDIA.

<https://es.scribd.com/document/439166126/Marketing-Redes-Sociales-pdf>

Berny Hernández M. C., Rodríguez López D., Cisneros Herrera J. y Guzmán Díaz G. (2020). Trastornos de la conducta alimentaria. Boletín Científico de la Escuela Superior Atotonilco de Tula. Publicación semestral, Vol. 7, No. 14. 15-21. ISSN: 2007-7831.

<https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/atotonilco/issue/archive>

Bringué, X., & Sádaba-Chalezquer, C. (2011). Menores y redes sociales. Foro Generaciones Interactivas.

https://scholar.google.es/citations?view_op=view_citation&hl=es&user=hxHbaN0AAA&AJ&citation_for_view=hxHbaN0AAA&AJ:zLWjflWUPmwC

Brown, J., & Fox, K. (2018). The influence of social media influencers on body image and self-esteem in adolescent girls. Journal of Adolescent Health, 62(2), 225-232.

<https://sphere.acg.edu/jspui/handle/123456789/2500>

Calvo Sagardoy, R., Puente, R. y Vilariño, P. (2016) Trastorno de la conducta alimentaria: cómo actuar desde la familia. La familia cuenta. Comunidad de Madrid, Consejería de

- políticas sociales y familia. Ed. Direccion General de la Familia y el Menor.
- Casero Benito, C. (2022). ¿ Influencers de TCAs? Testimonios en Torno a la Influencia de las Redes Sociales en la Autoimagen. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/54828>
- Castillo Gonzales, M. E. (2022). Adicción a Redes Sociales y Riesgo de Desarrollar Trastornos Alimenticios en Adolescentes. Unidad Educativa La Condamine. Pallatanga, 2022 (Bachelor's thesis, Universidad Ncional de Chimborazo).
<http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/10087>
- Cialdini, R. B., & Cialdini, R. B. (2007). Influence: The psychology of persuasion (Vol. 55, p. 339). New York: Collins.
<https://hobbypark.kg/upload/iblock/077/17xkg1z7zhjn405mvn6p26ybt0xfbuy1.pdf>
- Critikián, D. M. y Medina Núñez, M. (2021). Redes sociales y la adicción al like de la generación z. Revista de Comunicación y Salud. 11. Pp. 55-76.
<https://doi.org/10.35669/rcys.2021.11.e281>
- De Frutos Guijarro, J. J. y Bernal Gutierrez, A. I. (2012). ¿Qué le está pasando a mi hija? Manual para psicoeducación grupal de padres en trastornos de la conducta alimentaria. Hospital Universitario de Mostoles <https://www.madrid.org/bvirtual/BVCM017525.pdf>
- De la Rubia, J. M. (2002). Los trastornos de la conducta alimentaria, un complejo fenómeno biopsicosocial. Revista Salud Pública y Nutrición, 3(3).
<https://respyn.uanl.mx/index.php/respyn/article/view/89>
- Del Cioppo, G. F. (2006). El " presente cíclico " de las crisis bulímicas. Anuario de investigaciones, 13, 15-18.
https://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S1851-16862006000100001&script=sci_arttex
- Díaz-Plaza, M. D. D., Novalbos-Ruiz, J. P., Rodríguez-Martín, A., Santi-Cano, M. J., & Belmonte-Cortés, S. (2022). Redes sociales y ciberacoso en los trastornos de la conducta alimentaria. Nutrición Hospitalaria, 39(SPE2), 62-67.

<https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v39nspe2/0212-1611-nh-39-nspe2-62.pdf>

¡Eso no se come!. Cómo las restricciones alimentarias y las dietas de moda limitan nuestra vida y nuestro placer. Mónica Katz ,Valeria Sol Groisman. 2024

Fairburn, C. G., Doll, H. A., Welch, S. L., Hay, P. J., Davies, B. A., & O'Connor, M. E.

(1998). Risk factors for binge eating disorder: a community-based, case-control study. Archives of general psychiatry, 55(5), 425-432.

<https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/fullarticle/203880>

Fandiño, A. A. (2023). Anorexia y bulimia como consecuencia de la influencia sociocultural

y la cultura de la delgadez en estudiantes universitarios [Trabajo Final Integrador,

Universidad de Flores]. <https://hdl.handle.net/20.500.14340/1338>

Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2015). Negative comparisons about one's appearance

mediate the relationship between Facebook usage and body image concerns. Body image, 12, 82-88.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1740144514001375>

Ferrer-García, M., & Gutiérrez-Maldonado, J. (2012). The use of virtual reality in the study,

assessment, and treatment of body image in eating disorders and nonclinical samples: a review of the literature. Body image, 9(1), 1-11.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1740144511001409>

Flores, M. A. (2024). Las Redes Sociales como Factores de Riesgo de los Trastornos de la

Conducta Alimentaria en Adolescentes [Tesis de grado, Universidad de Flores].

<https://repositorio.uflo.edu.ar/entities/trabajo%20final%20integrador/5abd701d-7426-42>

[5a-a73b-95cfa3a10ab](https://repositorio.uflo.edu.ar/entities/trabajo%20final%20integrador/5abd701d-7426-425a-a73b-95cfa3a10ab)

Fuentes Cruces, C. (2023). Influencia de las emociones en la conducta alimentaria y su

relación con los TCA en personas entre 18 a 25 años del alto valle de Rio Negro y

Neuquén.

Gaete, V. Y Lopez, C. (2020). Trastorno de las Conductas Alimentarias en Adolescentes. Una mirada integral. Revista www.revistachilenadepediatria.cl

Galeno, P. y Rodríguez Rey G. (2023). Comer consiente habilidades para lidiar con el descontrol alimentario. ED. Tres olas.

Galmiche, M., Déchelotte, P., Lambert, G., & Tavolacci, M. P. (2019). Prevalence of eating disorders over the 2000–2018 period: a systematic literature review. *The American journal of clinical nutrition*, 109(5), 1402-1413.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S000291652203177X>

García Guardiola, I. (2020). Trastornos de la conducta alimentaria y redes sociales. una perspectiva del siglo XXI [Tesis de grado, Comillas, Universidad Pontificia].
<http://hdl.handle.net/11531/41331>

Genise , G., Genise, N. y Crocamo, L. (2019). Manual de psicoterapia y psicopatología de niños y adolescentes. Ed. Akadia.
https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/66283922/470222323_MANUAL_DE_PSICOTERAPIA_Y_PSICOPATOLOGIA_DE_NINOS_Y_ADOLESCENTES_pdf-libre.pdf?1618620226=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DManual_de_Psicoterapia_y_Psicopatologia.pdf&Expires=1741215362&Signature=cfnBml6N-DcSdCk9dV7SGekiOgXNUHM-DH~sY6xxMdmZCjOUwT4LDDrIV8nTsxDbelK5XvrPFadK3kI2NTteT~Vt9AvqVd1X-jtsPFBiZlteiSwGJODBDHknuHLTI3sfyLdqsX4-5reYadP7fSPnTvOHYWSjLWsgdGdWokGKS0vdCuJExlc3eTvPhNgcu0oqcyPBCcqMUJvkwQpD1iQysMOcrtw3SILxLBhzvBfOYzb4OATqR~latx3bRzd3F0PNqHCrtHZxj92vT5fBxriAMlyXc6jI6E1cKccQz19Alg-d~MsPwqU4I~DsPK4dKGhTtxmbxi2s6OV07ctIIP-LQ_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA

Gismero Gomez, E. (2020). Factores de riesgo psicosociales en los Trastornos de la Conducta Alimentaria: Una revisión y algunas consideraciones para la prevención y la

intervención. Revista de Psicoterapia. 31(115), pp. 33-47.

<https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/45236/rp11503%20Factores%20riesgo%20TCA.pdf?sequence=1&isAllowed=>

Gongora, V. C y Casullo, M. M. (2008). Conductas y cogniciones relacionadas con los trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes estudiantes universitarios. Revista Argentina de Clínica Psicológica. XVII (3) pp. 265-272.

<https://www.redalyc.org/pdf/2819/281921795007.pdf>

González Ortega, L, Mercado Ríos, M y Hernández Vergara, S. (2019). Presencia de síntomas internalizados en adolescentes con riesgo de trastornos de la conducta alimentaria en la ciudad de Sincelejo-Sucre. Psicología desde el Caribe, 39, N°1.

<https://repositorio.cecar.edu.co/entities/publication/8d400536-baf1-48f3-a7d0-3d5b9e384cd3>

Graell Berna, M. y Baztarrica Jarauta, R. (2012) Perspectiva de género y trastornos de la conducta alimentaria. En Baztarrica Jarauta, R., Beato Fernández, L., Blanco Fernández, A., Calvo Sagardoy, R., Casas Rivero, J. J., Faus Boronat, G., Faya Barrios y M., Graell Berna M. Controversias sobre los Trastornos Alimentarios. Instituto Tomás Pascual Sanz y Fundación Instituto de Trastornos Alimentarios (FITA). España.

<https://studylib.es/doc/8255231/controversias-sobre-los-trastornos-alimentarios>

Guía de trastornos de la conducta alimentaria. Respuestas sencillas a preguntas complejas. Universidad de Burgos. 2021

Heredia, N. y García E. (2017). Emociones y redes sociales en adolescentes. Revista de estudios e investigación en psicología y educación. Pp: 2386-7418.

<https://revistas.udc.es/index.php/reipe/article/view/reipe.2017.0.13.2131/pdf>

Hernández, M. C. B., López, D. R., Herrera, J. C., & Díaz, G. G. (2020). Trastornos de la conducta alimentaria. Boletín Científico De La Escuela Superior Atotonilco De Tula,

7(14), 15-21.

<https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/atotonilco/article/view/6036>

Honorable congreso de la Nación Argentina (2008). Trastornos Alimentarios Ley 26.396. Argentina.gob.ar

<https://www.argentina.gob.ar/normativa/nacional/ley-26396-144033/texto>

Influencia de las redes sociales en los trastornos de la conducta alimentaria. (2022). [Tesis, Universidad de Belgrano]. <http://repositorio.ub.edu.ar/handle/123456789/10038>

Laureano Garcia, J. F. (2024). Dependencia a las redes sociales y autoestima en estudiantes de quinto grado de secundaria de la IEE Simón Bolívar de Moquegua, 2024.

<https://repositorio.ujcm.edu.pe/handle/20.500.12819/3098>

Lonigro, C. B. (2023). Trastorno de la conducta alimentaria en mujeres adultas (Doctoral dissertation, Universidad ISALUD).

<http://repositorio.isalud.edu.ar/xmlui/handle/123456789/656>

López, C. C., Raimann, T. X., & Gaete, M. V. (2015). Prevención de los trastornos de conducta alimentaria en la era de la obesidad: rol del clínico. Revista médica clínica las condes, 26(1), 24-33.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864015000061>

Losada, A.V., Leonardelli, E. y Magliola, M. (2015). Influencia sociocultural y los trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes. Revista Electrónica de Psicología Iztacala, 18(1). pp. 380-416. <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/8934>

Losada, A. V., Stamatiou, S., & Potes, M. V. (2022). Empleo de redes sociales e internalización del ideal de delgadez en mujeres adolescentes.

<https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/15044>

Lozano-Muñoz, N., Borralló-Riego, Á., & Guerra-Martín, M. D. (2022, August). Influencia de las redes sociales sobre la anorexia y la bulimia en las adolescentes: una revisión

sistemática. In Anales del sistema sanitario de navarra (Vol. 45, No. 2). Gobierno de Navarra. Departamento de Salud.

https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1137-66272022000200011&script=sci_arttext

Lucciarini, F., Losada, A. V., & Moscardi, R. (2021). Anorexia y uso de redes sociales en adolescentes. Avances en Psicología, 29(1), 33-45.

<https://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/view/2348>

Martínez Lagunas, S. I. (2021). Redes sociales altamente visuales y su efecto en la imagen corporal y el autoconcepto (Doctoral dissertation, Universidad Autónoma de Nuevo León). <http://eprints.uanl.mx/24172/1/1080328450.pdf>

Martínez, M. E. (2023). Prevalencia de trastornos de la conducta alimentaria en estudiantes universitarios de la licenciatura en nutrición (Doctoral dissertation, Universidad ISALUD). <http://repositorio.isalud.edu.ar/jspui/handle/123456789/569>

Márquez, S. (2008). Trastornos alimentarios en el deporte: factores de riesgo, consecuencias sobre la salud, tratamiento y prevención. Nutrición Hospitalaria, 23, 3, 183-190.

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309226726012>

Meler, M. E. L., y Planell, L. S. (2013). Comprender la anorexia, la bulimia y el trastorno por atracón. AMAT.

[https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=jvAJgZZua3UC&oi=fnd&pg=PT8&dq=Meler,+M.+E.+L.,+y+Planell,+L.+S.+\(2013\).+Comprender+la+anorexia,+la+bulimia+y+el+trastorno+por+atrac%C3%B3n.+AMAT&ots=7BheGDclaU&sig=naNmnnZNE3Ju4yrllTuiKbmJt2U#v=onepage&q&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=jvAJgZZua3UC&oi=fnd&pg=PT8&dq=Meler,+M.+E.+L.,+y+Planell,+L.+S.+(2013).+Comprender+la+anorexia,+la+bulimia+y+el+trastorno+por+atrac%C3%B3n.+AMAT&ots=7BheGDclaU&sig=naNmnnZNE3Ju4yrllTuiKbmJt2U#v=onepage&q&f=false)

Mirada, V. (2023). Distorsiones cognitivas asociadas a trastornos de la conducta alimentaria en jóvenes de 18 a 25 años residentes en San Miguel, Buenos Aires [Trabajo Final Integrador, Universidad de Flores].

<https://repositorio.uflo.edu.ar/entities/trabajo%20final%20integrador/5d20f403-2eb1-4d>

[39-a78a-b55f5e2d4298](https://doi.org/10.15446/rca.39-a78a-b55f5e2d4298)

Monterrosa Castro, A., Ruiz Martínez, J. J. y Cuesta Fernández, G. C. (2012). Factores de riesgo para trastornos del comportamiento alimentario. *Revista ciencias biomédicas*.

<https://revistas.unicartagena.edu.co/index.php/cbiomedicas/article/view/3119/2647>

Moreno González, M. A., y Ortiz Viveros, G. R. (2009). Trastorno alimentario y su relación con la imagen corporal y la autoestima en adolescentes. *Terapia psicológica*, 27(2), 181-190.

https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-48082009000200004&script=sci_arttext

Navas, M. D. C. O., Pérez, M. G., & Casado, D. G. (2023). El impacto socioeducativo de las redes sociales virtuales en los trastornos alimentarios. *TECHNO REVIEW. International Technology, Science and Society Review/Revista Internacional de Tecnología, Ciencia y Sociedad*, 14(1), 1-17.

https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=Navas%2C+M.+D.+C.+O.%2C+P%3%A9rez%2C+M.+G.%2C+%26+Casado%2C+D.+G.+%282023%29.+El+i mpacto+socioeducativo+de+las+redes+sociales+virtuales+en+los+trastornos+alimentarios.+TECHNO+REVIEW.+International+Technology%2C+Science+and+Society+Review%2FRevista+Internacional+de+Tecnolog%3%ADa%2C+Ciencia+y+Sociedad%2C+14%281%29%2C+1-17.&btnG=

Ojeda-Martín, Á., López-Morales, M., Jáuregui-Lobera, I., & Herrero-Martín, G. (2021). Uso de redes sociales y riesgo de padecer TCA en jóvenes. *Journal of negative and no positive results*, 6(10), 1289-1307.

Organización Mundial de la Salud (2023). *Salud del Adolescente*.

https://www.who.int/es/healthtopics/adolescent-health#tab=tab_1

Panzitta, M. T. (2021). Influencia del uso de redes sociales sobre la conformidad con la imagen corporal. *Actualización En Nutrición*, Vol. 24.

<https://doi.org/10.48061/SAN.2022.24.2.109>

Pérez, N. F., & Gil, I. M. (2022). Relación entre el uso de redes sociales y los problemas alimentarios adolescentes. *Análisis y modificación de conducta*, 48(177), 73-88.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8701437>

Persano, H., Ciccioli, M. Gonzalo, M. Jubany, F., Pugliese, C. y Soto, S. (2019). Ansiedad y Trastornos de la Conducta Alimentaria: Estudios Empíricos sobre una muestra clínica y una muestra de control. *Revista Nutrición Investiga*, 154-194.

https://www.researchgate.net/profile/Humberto-Persano/publication/339135950_Ansiedad_y_Trastornos_de_la_Conducta_Alimentaria_Estudio_Empirico_sobre_una_Muestra_Clinica_y_una_Muestra_Control/links/5e584edf92851cefa1c9f3f8/Ansiedad-y-Trastornos-de-la-Conducta-Alimentaria-Estudio-Empirico-sobre-una-Muestra-Clinica-y-una-Muestra-Control.pdf

Portela de Santana M.L., Da Costa Ribeiro Junior H., Mora Giral M. y Raich R.M. (2012). La epidemiología y los factores de riesgo de los trastornos alimentarios en la adolescencia; una revisión. *Nutrición Hospitalaria*, 27, 391-401.

https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v27n2/08_revision_07.pdf

Puertas, D. G. (2020). Influencia del uso de Instagram sobre la conducta alimentaria y trastornos emocionales. Revisión sistemática. *Revista española de comunicación en salud*, 11(2), 244-254. <https://e-revistas.uc3m.es/index.php/RECS/article/view/5223>

Quiroga, S. (2009). Prevalencia e incidencia en la actualidad: trastornos de la conducta alimentaria. *Revista Encrucijadas [Internet]*, 46.

<https://core.ac.uk/download/pdf/148073459.pdf>

Redes Sociodigitales, Mujeres Adolescentes y Trastornos de la Conducta Alimentaria: un panorama de estudio. (2021). *Calidad de vida y salud*, Vol. 16,(No. 1), ISSN 1850-6216.

<http://revistacdvs.uflo.edu.ar>

Restrepo, J. E., & Quirama, T. C. (2020). Riesgo de trastorno de la conducta alimentaria y uso de redes sociales en usuarias de gimnasios de la ciudad de Medellín, Colombia. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 49(3), 162-169.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0034745018300921>

Rodríguez Peña, J. G. y Moreno Almazán, O. (2019). La amenaza detrás de la belleza: Un análisis psicológico en modelos de moda mexicanos. *IBERO ciudad de México*. 27.

https://www.redalyc.org/journal/1339/133960951008/html/#redalyc_133960951008_ref2

Rodríguez, P., Persano, h., garcía, f., ibas, m. m., spinella, B., & Vallone, J. Estudio preliminar sobre la presencia de rasgos de Ortorexia, perfeccionismo y ansiedad en una población argentina. *Revista Nutrición Investiga (RNI)*. Disponible en:

https://escuelanutricion.fmed.uba.ar/revistani/pdf/20b/ncl/906_c.pdf

Romo del Olmo, M. (2020). Influencia de las redes sociales en la satisfacción de la imagen corporal de las adolescentes. *Universidad de Cadiz*.

<https://rodin.uca.es/handle/10498/23419>

Santacoloma Suarez, A., M. y Quiroga Baquero, L. A. (2009). Perspectiva de estudio de la conducta alimentaria. *Revista Iberoamericana de psicología: Ciencia y tecnología*. 2(2).

Pp. 7-15. <https://reviberopsicologia.iberro.edu.co/article/view/rip.2201/314>

Tenezaca Guamán, C. R. y Trujillo Ruales, O. S. (2022). Adicción a redes sociales y riesgo de desarrollar trastornos alimenticios en adolescentes. *Unidad Educativa La Condamine. Pallatanga*, Universidad nacional de Chimborazo.

<http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/10087/1/Tenezaca%20Guam%c3%a1n%2c%20C%20y%20%20Trujillo%20Ruales%2c%20O%282022%29%20Adicci%c3%b3n%20a%20Redes%20Sociales%20y%20Riesgo%20de%20Desarrollar%20Trastornos%20Alimenticios%20en%20Adolescentes.%20Unidad%20Educativa%20La%20Condamine>

[%20Pallatanga%2c%202022.8Tesis%20de%20Pregrado%29%20Universidad%20Nacion.pdf](#)

Tomás fernández, t. e. r. e. s. a. (2023). Efecto de la exposición a redes sociales sobre los niveles de ansiedad y sintomatología TCA en mujeres.

<https://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/74214>

Torres, A., Scappatura, M. L., Murawski, B. M., Elizathe, L., Armatta, A. M., Maglio, A.

LLeonardelli, E., Lievendag, L. y Rutzstein, G. (2009). Estudio comparativo de las características psicológicas de mujeres y varones con trastornos alimentarios. I Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVI. 53.

Distorsiones cognitivas y tca en jóvenes Jornadas de Investigación Quinto Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires. <https://www.aacademica.org/000-020/207>

Valiente, E. (2009). La cultura de la delgadez: cuerpos para el consumo y cuerpos consumidos. MT Panzitta (Comp.), Trastornos de la Conducta Alimentaria. Bulimias, Anorexias, Aspectos Teóricos Clínicos. Kristal y Librería SL.

Vaquero-Cristóbal, R., Alacid, F., Muyor, J. M., & López-Miñarro, P. Á. (2013). Imagen corporal: revisión bibliográfica. Nutrición hospitalaria, 28(1), 27-35

https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112013000100004&script=sci_arttext&lng=en

Vega, V. (2004). Epidemiología de los trastornos de la conducta alimentaria (tca) en población escolar adolescente. In XI Jornadas de Investigación. Facultad de

Psicología-Universidad de Buenos Aires. <https://www.aacademica.org/000-029/31>

Villalva, C. (2024). Trastornos de la conducta alimentaria con comorbilidad con trastornos de ansiedad en adolescentes [Trabajo Final Integrador, Universidad de Flores].

<https://repositorio.uflo.edu.ar/entities/trabajo%20final%20integrador/a0cb0b1b-0e22-47>

[a8-bc50-6a2b9d7cb772](#)

Yurich, M. N. (2017). Imagen corporal, autoestima y motivación en fisicoculturistas [Trabajo Final Integrador, Universidad de Flores].

<https://repositorio.uflo.edu.ar/entities/trabajo%20final%20integrador/9deb7c2a-db1a-44a5-ac0a-56c6099c5bb3>

Zapillon, F. L. (2022). Influencia de las redes sociales en los trastornos de la conducta alimentaria (Doctoral dissertation, Universidad de Belgrano-Facultad de Ciencias de la Salud-Licenciatura en Nutrición). <https://repositorio.ub.edu.ar/handle/123456789/10038>