



MASTERPROF UMH
UNIVERSITAS *Miguel Hernández*

**MÁSTER UNIVERSITARIO EN FORMACIÓN DEL PROFESORADO
ESO Y BACHILLERATO, FP Y ENSEÑANZAS DE IDIOMAS**

UNIVERSIDAD MIGUEL HERNÁNDEZ

MÁSTER UNIVERSITARIO EN FORMACIÓN DEL PROFESORADO

Especialidad en Educación Plástica, Visual y Audiovisual



UNIVERSITAS
Miguel Hernández

Trabajo Fin de Máster

**El impacto del uso de las redes sociales y el desarrollo de un
Trastorno de la Conducta Alimentaria en la adolescencia: una
revisión sistemática**

Rosa Ana Belmonte Ortega

Tutora: Estefanía Estévez López

Curso 2023-2024

Índice

Resumen	3
Abstract	4
1. Introducción.....	1
1.1. Justificación.....	1
2. Estado de la cuestión	1
3. Marco teórico	4
3.1. La adolescencia.....	5
3.2. Imagen corporal.....	5
3.2.1. Autoestima, autoimagen y autopercepción	6
3.3. Los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA).....	6
3.4. Qué son las redes sociales y cuáles son las más utilizadas en la adolescencia	7
3.4.1. Beneficios y riesgos de las redes sociales.....	8
3.4.2. Los TCA y los peligros de las RRSS: los foros pro-TCA, pro-anorexia y las <i>influencers</i>	9
4. Objetivos	11
5. Metodología	12
5.1. Planificación	12
5.2. Búsqueda y selección de estudios	13
5.2.1. Criterios de inclusión	14
5.2.2. Criterios de exclusión.....	14
5.3. Análisis de datos	15
5.4. Resultados	15
6. Manual de codificación.....	16
7. Discusión, conclusiones y recomendaciones futuras	20
Referencias	23

Resumen

En la presente investigación se realiza un estudio sistemático sobre cómo las redes sociales afectan a la imagen o autoimagen corporal de los adolescentes, particularmente aquellas en las que se comparten fotos, y donde interactúan con sus iguales. El objetivo principal es comprender y analizar cómo estas RRSS afectan a la imagen corporal en la adolescencia, tanto individualmente como colectivamente, y cómo esto se ha visto relacionado con el desarrollo y diagnóstico de Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA). Tras una investigación exhaustiva, se ha llegado a la conclusión de que el uso de RRSS puede tener consecuencias negativas para los adolescentes, especialmente en las mujeres. Cabe destacar la problemática del uso de las RRSS y su relación con aspectos tales como la insatisfacción corporal, la comparación social, la preocupación por la apariencia, la baja autoestima y la edición excesiva de fotografías o *selfies*. Estos efectos negativos pueden derivar al desarrollo de un TCA en la etapa adolescente, y es por ello por lo que esta investigación pretende ahondar en cómo las redes sociales pueden aumentar la posibilidad de sufrir un TCA durante la adolescencia. Para ello, se examinan el marco teórico de los autores que han analizado los factores que influyen en la autoestima, la creciente influencia de las redes sociales en los adolescentes y las posibles consecuencias psicológicas y físicas. Como futuras consideraciones se recomienda trabajar en la prevención de los peligros que enfrentan los adolescentes en las redes sociales y promover su uso saludable.

Palabras clave: Redes sociales (RRSS), autoimagen, imagen corporal, autoestima, Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA), adolescentes.

Abstract

In the present research, a systematic study is conducted on how social networks affect the image or self-image of adolescents, particularly those where photos are shared and where they interact with their peers. The main objective is to understand and analyze how these social networks affect body image in adolescence, both individually and collectively, and how this has been related to the development and diagnosis of Eating Disorders (ED). After thorough research, it has been concluded that the use of social networks can have negative consequences for adolescents, especially among females. It is worth noting the issue of social media use and its relationship with aspects such as body dissatisfaction, social comparison, concern for appearance, low self-esteem, and excessive photo or selfie editing. These negative effects can lead to the development of an ED during adolescence, which is why this research aims to delve into how social networks can increase the likelihood of experiencing an ED during adolescence. To do this, the theoretical framework of authors who have analyzed the factors influencing self-esteem, the growing influence of social networks on adolescents, and the possible psychological and physical consequences are examined. As future considerations, it is recommended to work on preventing the dangers that adolescents face on social networks and promoting their healthy use.

Keywords: Social networks, self-image, body image, self-esteem, Eating Disorders (ED), teenagers.

1. Introducción

Las redes sociales (RRSS) juegan un papel importante en la sociedad actual, ya que gracias a ellas podemos comunicarnos con nuestros seres queridos, o mantenernos al día sobre lo que ocurre en el mundo. Sin embargo, en la adolescencia, un período de alta vulnerabilidad, las RRSS y ciertas aplicaciones conllevan peligros asociados a la autopercepción y la autoimagen. La necesidad de compartir fotografías de uno mismo supone una sobre exposición del propio cuerpo, lo que acarrea la comparación del individuo con otras personas. Los y las adolescentes tienden a perseguir los cánones de belleza establecidos y promovidos por las RRSS, hasta el punto de manifestar comportamientos relacionados con un Trastorno de la Conducta Alimentaria (TCA). Este trabajo pretende analizar cómo y hasta qué punto puede influir el uso de las RRSS a la hora de desarrollar un TCA durante la etapa adolescente.

1.1. Justificación

Tal y como afirman Boursier et al. (2020), el uso de las RRSS en la actualidad se ha transformado en una actividad diaria generalizada, sobre todo entre la población adolescente, quien suele compartir contenido visual. Tomarse fotos y publicarlas es una actividad popular y común en las RRSS que más utilizan los adolescentes, siendo estas una herramienta útil para aumentar su autopresentación a través de la aprobación de los demás (Boursier et al., 2020). De este modo, la principal justificación de este trabajo es la importancia que le dan los adolescentes al físico, y a cómo lo perciben el resto, siendo las RRSS fundamentales a la hora de exhibirlos, o de perseguir el deseado. Con ello, nace la necesidad de concienciar sobre el peligro de los TCA entre los adolescentes, ya que es un problema de salud mental que afecta gravemente al individuo que la sufre. Debemos cuidar aquello que compartimos en RRSS, y proteger a la población adolescente para evitar que persigan estéticas ideales y bellezas falsas promovidas por una sociedad patriarcal.

2. Estado de la cuestión

En tanto el estado de la cuestión supone un análisis exhaustivo del conocimiento existente en cuanto al tema de investigación, el propósito de este apartado es explorar las teorías relevantes y analizar las investigaciones previas en torno al uso de las redes sociales y el posible desarrollo de un TCA en la adolescencia. Con ello, se busca contextualizar el estudio actual y justificar la importancia de la línea de investigación propuesta, puesto que se trata de un área de interés que ha recibido una notable consideración en las últimas décadas, y, especialmente, durante los últimos cinco años. Esto se debe a la

rápida expansión de las RRSS a raíz de la pandemia COVID-19 y el confinamiento en el hogar en el año 2020.

De este modo, se expondrán, a continuación, los resultados del análisis sistemático realizado, teniendo en cuenta el hecho de ser usuarios/as de las RRSS siendo adolescentes y su posible relación con el riesgo de desarrollar un Trastorno de la Conducta Alimentaria (TCA). En primer lugar, Ojeda-Martín et al. (2021) analizaron en su artículo cómo el uso de las redes sociales aumentó exponencialmente tras la pandemia COVID-19, con el objetivo de comprobar si existía relación entre el uso de estas y el riesgo de desarrollar un TCA en jóvenes de 18 a 30 años. Ojeda-Martín et al. concluyeron que el uso de las redes sociales puede ser un factor de riesgo para el desarrollo de un TCA, y resalta que las mujeres adolescentes conforman la población más vulnerable ante este tipo de enfermedad mental. (Ojeda-Martín et al., 2021). De la misma manera, Saunders y Eaton (2018) analizan en su artículo los resultados de un estudio realizado a 637 mujeres de entre 18 y 24 años usuarias de las RRSS (Facebook, Instagram y Snapchat). En el artículo explican que encontraron una relación significativa entre el uso de estas redes y la presencia de síntomas de un TCA, como la vigilancia corporal y la comparación ascendente con una persona idealizada.

Por otra parte, Wilksch et al. (2020) estudiaron el comportamiento de los y las adolescentes, que utilizan las RRSS con el fin de compararlo con el de aquellos y aquellas adolescentes que no las utilizan. El resultado fue que los y las adolescentes que hacían uso de las RRSS son significativamente más propensos a tener comportamientos asociados al desarrollo de un TCA, como realizar ejercicio estricto, saltarse las comidas y seguir un plan de alimentación estricto. Con relación a este dato, García (2020) plantea en su investigación cómo las redes sociales pueden agravar el riesgo de sufrir un TCA en la etapa adolescente, y, especialmente, siendo mujeres. La autora concluye que el género femenino tiene un mayor riesgo de padecer un TCA, ya que los cánones e ideales de belleza y la delgadez les han sido impuestos desde pequeñas a través de los medios de comunicación como las revistas de moda, la TV, etc. Además, el papel que juegan las redes sociales en la actualidad es clave, puesto que están llenas de contenidos que refuerzan dichos cánones. Esta exposición de las mujeres a las redes sociales hace que aumente su insatisfacción corporal, y su efecto recae mucho más que en los hombres. Así pues, la aportación de García a la presente investigación será fundamental a la hora de analizar por qué las adolescentes mujeres son más propensas a desarrollar un TCA que los adolescentes hombres.

Salomon y Brown (2018) examinaron la relación entre el uso de las redes sociales y la imagen corporal en la adolescencia, señalando que existen estándares culturales en relación con el cuerpo que son difíciles de alcanzar, y no hacerlo puede provocar una vergüenza corporal. Añaden que los y las adolescentes que dedican tiempo a publicar fotos de sí mismos se asocian con una mayor preocupación por el aspecto de su cuerpo, llegando a tener

sentimientos negativos sobre el mismo. Además, destacan la diferencia entre las chicas y los chicos, ya que debido a las presiones sociales que el patriarcado ejerce sobre los cuerpos de las mujeres, ellas son más susceptibles a sufrir vergüenza corporal. Esto provoca que muestren un aumento de la vigilancia de su cuerpo, llegando a derivar en un posible diagnóstico de TCA. En cambio, afirman que solo aquellos adolescentes hombres que son especialmente atentos y susceptibles a las presiones sociales se muestran más vulnerables al contenido de las RRSS, y, por tanto, más sensibles a la hora de sentir vergüenza corporal y desarrollar un TCA.

Con relación al sobreuso de las RRSS y su influencia en el desarrollo de TCA, Puertas (2020) aporta con su investigación que la red social Instagram se encuentra estrechamente relacionada con la imagen corporal. Además, influye de manera significativa en algunas actitudes relacionadas con la alimentación, derivando, también, a trastornos emocionales. Tal y como explica, se debe a dos factores: el tiempo de uso y la presión sociocultural. En su artículo, el autor explica que cuanto más se utiliza esta red social, el riesgo que sufre una persona de desarrollar un TCA eleva. Asimismo, Puertas relaciona el sobreuso con factores tales como una baja autoestima, cuadros de ansiedad y depresión. En cuanto a la presión sociocultural, añade que el canon de belleza vigente a favor de la delgadez da lugar a la comparación entre los usuarios de Instagram. En la misma línea, Lozano (2012) analiza en su investigación el hasta qué punto las RRSS afectan negativamente al desarrollo y diagnóstico de los TCA en adolescentes. Con su artículo arroja luz sobre la importancia de que las familias tomen medidas de precaución ante el sobreuso de las RRSS, y señala la vulnerabilidad ante este tipo de trastornos como un factor crítico en la adolescencia. De nuevo, otro autor que señala la propensión de las mujeres ante los TCA y su susceptibilidad ante la búsqueda del ideal de belleza, promovido en las RRSS que utilizan.

En la misma línea, Bernardo (2021) trata sobre la influencia de las RRSS en los y las adolescentes, y la facilidad de que se encuentren con mensajes que son perjudiciales para su salud física y mental en plataformas como Instagram o TikTok. La autora afirma que el contenido que encuentran en estas RRSS puede influenciar en la imagen corporal de cada uno, y analiza qué características concretas se dan en las RRSS que determinen la insatisfacción con la imagen corporal. Además, se centra en el efecto que provocan en los y las adolescentes como parte vulnerable de la población, y el peligro de padecer un TCA al que están expuestos. Afirmaciones similares encontramos en el artículo de McLean et al. (2015), el cual se centra en la edición de las fotografías que las adolescentes comparten en las RRSS. Sus análisis señalaban que aquellas que comparten fotos de manera regular informaban de una mayor sobrevaloración de su cuerpo y su peso. Además, las adolescentes que editaban dichas fotos antes de compartirlas presentaban un aumento en las preocupaciones relacionadas con el cuerpo y la alimentación. Concluyen que el hecho de

participar en RRSS relacionadas con la apariencia supone la búsqueda de una imagen deseada a través de la comparación de las imágenes propias con las de otras personas, anhelando la validación de su atractivo físico, lo que fomenta la preocupación por el propio cuerpo.

Del mismo modo, Marengo et al. (2018) hacen un análisis sobre las RRSS visuales (Instagram, TikTok...) y la internalización de síntomas relacionados con la imagen corporal en la adolescencia. Sus resultados muestran que el uso frecuente de las redes sociales tiene un impacto negativo en la imagen corporal de los y las adolescentes, pudiendo afectar gravemente a su salud mental. Asocian el uso de las RRSS con una insatisfacción corporal, siendo estos efectos más fuertes cuando les dedican más de dos horas al día. Además, los contenidos de estas se convierten en una fuente de comparación para los adolescentes, y cuanto más interactúan más se comparan. Todo ello aumenta la preocupación por su imagen, y comienzan a presentar síntomas relacionados con la depresión, la ansiedad y los TCA, con lo que se ha podido concluir que la preocupación por la imagen corporal es un predictor para presentar síntomas depresivos. Igualmente, Villar del Saz y Baile (2023) señala las RRSS como un factor influyente en el desarrollo de un TCA en la adolescencia, y afirma que las variables más estudiadas asociadas a su diagnóstico siempre han sido los medios de comunicación y la publicidad. No obstante, la aparición de una nueva era del Internet, y el uso masivo de las RRSS – en especial Facebook e Instagram – ha supuesto un nuevo escenario de factores de influencia en el desarrollo de los TCA (anorexia y bulimia nerviosas) en adolescentes.

3. Marco teórico

Iniciamos el marco teórico centrándonos en el eje principal de nuestro objeto de estudio, el uso de las redes sociales y la propensión a sufrir un TCA en la adolescencia. En primer lugar, estudiaremos nociones como la adolescencia y factores relacionados a la misma, como la imagen corporal, además de indagar en cuestiones como la importancia que tienen la autoestima, la autoimagen y la autopercepción durante dicha etapa vital. Asimismo, repararemos en el concepto de Trastorno de la Conducta Alimentaria, enfermedades de salud mental como lo son la anorexia y bulimia nerviosas. Finalmente, analizaremos qué son las redes sociales, cuáles son las más utilizadas por los y las adolescentes, y cuáles son sus beneficios y sus riesgos. Además, profundizaremos en la relación entre los TCA y las redes sociales, especialmente en la existencia de los foros pro-TCA y la divulgación por parte de *influencers* en redes de ideales de belleza inalcanzables y perjudiciales para la salud.

3.1. La adolescencia

Según el diccionario de la RAE (2024) la palabra adolescencia procede del latín *adolescencia*, y se define como el período de la vida humana que sigue a la niñez y precede a la juventud. Por otro lado, la adolescencia se considera una etapa social de los agrupamientos humanos (Schlegel, 1995), hecho que explica la separación entre chicos y chicas durante la adolescencia, y el aislamiento de los adolescentes de los grupos de hombres adultos. No es así para las chicas, quienes tienden a pasar más tiempo con grupos de mujeres de diferentes edades, y se relacionan más con ellas que con otros chicos (Lozano, 2014). Esta diferencia en cuanto al aspecto social de los y las adolescentes es de gran relevancia para nuestra investigación debido a la mayor propensión de las mujeres a sufrir un TCA, y por el mayor uso que realizan de las RRSS.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), define la adolescencia como la etapa que transcurre entre los 10 y 19 años. Normalmente, se divide en dos fases: la adolescencia temprana, que va de los 12 a los 14 años, y la adolescencia tardía, desde los 15 hasta los 19 años. Irene Silva Diverio, Doctora en Psicología, define la adolescencia como un periodo de transición bio-psico-social que ocurre entre la infancia y la edad adulta. Es una etapa en la que “tienen lugar importantes modificaciones corporales, así como de adaptación a nuevas estructuras psicológicas y ambientales que conducen de la infancia a la adultez” (Diverio, 2007, p. 12).

3.2. Imagen corporal

Siguiendo las investigaciones de Raich Escursell (2001), la imagen corporal es un constructo complejo que incluye tanto la percepción que tenemos de todo el cuerpo y de cada una de sus partes, como del movimiento y límites de éste, la experiencia subjetiva de actitudes, pensamientos, sentimientos y valoraciones que hacemos y sentimos, y el modo de comportarnos derivado de las cogniciones y los sentimientos que experimentamos (Baile Ayensa, 2003, p. 60). Es decir, la imagen corporal podría entenderse como la percepción mental que una persona tiene de su propia figura física. Esta representación mental la hacemos a base de las medidas establecidas en la sociedad, los pensamientos, sentimientos y valoraciones que nos provoca nuestro cuerpo y las consecuencias, es decir, la forma en cómo percibimos nuestro cuerpo y cómo nos sentimos con él (Baile Ayensa, 2003, p. 58).

3.2.1. Autoestima, autoimagen y autopercepción

La autoestima es la valoración generalmente positiva que se tiene de uno mismo (RAE, 2024). La autoimagen, por otro lado, se refiere a la representación mental que una persona tiene de sí misma, incluyendo percepciones sobre su apariencia física, habilidades, características de personalidad y otros aspectos que la persona considera importantes para su identidad (Roa, 2010). Por otro lado, la autopercepción se define como la evaluación subjetiva que una persona hace de sus propias características y habilidades, así como la forma en que se ve a sí misma en relación con los demás y con sus propias expectativas (Martínez, 2009). De este modo, es importante destacar que los tres son conceptos psicológicos fundamentales que se refieren a la manera en que una persona se ve a sí misma y cómo percibe sus propias características, tanto físicas como psicológicas.

3.3. Los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA)

Según la 5ª edición del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5) (Asociación Americana de Psiquiatría [APA], 2014), los TCA son enfermedades complejas que se deben a diversos factores psicológicos, genéticos y socioculturales (Aznar et al., 2022, p. 128). Otros autores también los definen como “patologías psiquiátricas severas que producen importantes efectos negativos como la alteración del funcionamiento emocional, cognitivo o social” (Gismero, 2020, p. 35), además de afectar principalmente a los adolescentes y en su mayoría, mujeres (Lacambra Morella et al., 2023). La OMS también reafirma que “es una problemática de salud pública que afecta a adolescentes y mujeres en mayor medida provocando un deterioro en su bienestar” (Méndez et al., 2021, p. 91). La prevalencia de los TCA está en aumento con el tiempo, tanto en países desarrollados como en aquellos que se encuentran en vías de desarrollo (Rueda et al., 2021). Según Rueda et al., la insatisfacción corporal afecta al 40-50% de las niñas de entre 7 y 11 años, un dato que Gismero (2020, p. 36), considera significativo y lo señala como un indicador especialmente relevante. Por tanto, aunque estos trastornos pueden manifestarse en todas las edades, son más frecuentes en adultos jóvenes (20-24 años), adolescentes (10-19 años) y preadolescentes (11-12 años) (Cataldo et al., 2021, p. 1).

En la DSM-5 (Asociación Americana de Psiquiatría [APA], 2014) consta que los TCA se caracterizan por “una alteración persistente en la alimentación o en el comportamiento relacionado con la alimentación que lleva una alteración en el consumo o en la absorción de alimentos y que causa un deterioro significativo de la salud física o del funcionamiento psicosocial” (APA, 2014, p. 329). Los TCA son trastornos psicológicos de alta gravedad que implican desórdenes en los hábitos alimenticios. La persona afectada muestra una fuerte

preocupación con relación al peso, la imagen corporal y la alimentación (Associació contra l'Anorèxia i la Bulímia, [ACAB], 2024). Los TCA pueden manifestarse a cualquier edad, aunque se considera que la adolescencia es la etapa de mayor riesgo a la hora de desarrollar esta enfermedad, siendo el período crítico el que comprende entre los 12 y los 18 años, y siendo más propensas las mujeres que los hombres. Los principales factores que pueden explicar esta mayor vulnerabilidad son la presión social para adelgazar, las redes sociales, la necesidad de aceptación, y la preocupación por un ideal estético delgado asociado a cánones de belleza y al éxito social, familiar y profesional. Cabe destacar la propensión de las mujeres ante el desarrollo o diagnóstico de este tipo de enfermedades mentales, tal y como afirman Ojeda-Martín et al. (2021), debido a la persecución de los cánones de belleza y la presión social que el sistema patriarcal ejerce sobre las mujeres.

3.4. Qué son las redes sociales y cuáles son las más utilizadas en la adolescencia

Las redes sociales han sido definidas por autores como Boyd y Ellison (2007) como un servicio que permite a los individuos crear un perfil público o semipúblico dentro de un sistema delimitado, articular una lista de otros usuarios con los que comparten una conexión, y ver y recorrer su lista de conexiones y de las realizadas por otros dentro del sistema (Boyd y Ellison, 2007, p. 211). Burgueño (2009) añade que las redes sociales proporcionan la interacción de miles de personas en tiempo real, y que no son otra cosa que máquinas sociales diseñadas para fabricar situaciones, relaciones y conflictos (Burgueño, 2009).

De acuerdo con el estudio IAB Spain 2023, las redes sociales o plataformas más utilizadas por los adolescentes de 12 a 17 años son WhatsApp, con el 94%, Instagram con el 84%, TikTok con el 79% y YouTube con el 67% (IAB Spain, 2023). En la última década, Instagram, Facebook y Twitter han destacado como algunas de las plataformas más populares y utilizadas, ya que permiten una interacción activa donde las personas pueden crear perfiles personales para compartir fotografías con otros usuarios (Aparicio-Martínez et al., 2019, p. 3).

Redes sociales como Instagram, Facebook y TikTok son medios visuales donde se comparten imágenes, fotografías y vídeos, cuya popularidad e impacto se miden según la cantidad de visualizaciones, comentarios y “me gusta” que reciben (Díaz-Plaza, 2022, p. 63). Instagram, por su parte, es una plataforma muy popular que se centra en imágenes y en la cual sus usuarios se dedican solamente a publicar y compartir fotografías. Los usuarios de esta red social tienen la libertad de elegir las fotos personales que desean publicar y mejorarlas, presentando así su mejor versión, utilizando diversas herramientas de filtrado y edición para gestionar su autopresentación. De este modo, los usuarios realizan un esfuerzo constante por ajustarse a un ideal de belleza poco o nada realista.

Los “me gusta” son una parte crucial de la dinámica de Instagram, siendo el número de ellos visible debajo de cada fotografía. Según los “me gustas” obtenidos puede llegar a reforzar el ideal de belleza afectando así a la propia estima corporal (Bernardo, 2021, p. 5).

Sin embargo, una de las RRSS con más auge y popularidad desde hace menos de una década es TikTok. Se trata de una plataforma que atrae mayoritariamente a jóvenes adolescentes. A diferencia de otras RRSS donde el contenido se encuentra escrito (Facebook y Twitter) o las imágenes (Instagram) son predominantes, TikTok se centra en la publicación y visualización de vídeos entre 15 y 60 segundos de duración. Su algoritmo personaliza la experiencia del usuario registrando datos individuales y ofreciendo una sección “Para tí”, con vídeos seleccionados específicamente para cada usuario, incluso de personas a las que no siguen. Esto puede llevar a la exposición involuntaria a contenido sensible, como pueden serlo temas relacionados con un TCA, lo que puede desencadenar en comportamientos obsesivos si el usuario busca más contenido similar. La plataforma ha sido criticada por su manejo de la filtración de contenido y la protección de la privacidad, y aunque el tema de los TCA está presente en la aplicación, a menudo se presenta de manera disfrazada (Logrieco et al., 2021).

3.4.1. Beneficios y riesgos de las redes sociales

Según el INE, el uso de las tecnologías de información y comunicación ha crecido en la última década. El uso de Internet y disposición de teléfono móvil, ordenador o tablet de los niños entre 10 y 15 años se encuentra en un 95,1% (Instituto Nacional de Estadística, INE, 2024). Asimismo, la población española entre 16 y 24 años que utiliza Internet y las redes sociales ya se encuentra en un 99,8%, del cual alrededor de un 70% indica que utiliza la red durante al menos 1.5 horas al día (INE, 2023). Esto supone que la gran mayoría de la población adolescente española es usuaria de una o más redes sociales, lo que incrementa la propensión o el peligro a desarrollar un problema de salud mental derivado del uso de los móviles y las RRSS.

Algunos expertos señalan como beneficios de utilizar las RRSS en la adolescencia el hecho de que simplifiquen de manera considerable la vida cotidiana de los jóvenes. Arab y Díaz (2015) exponen una serie de aspectos positivos, como la creación de contenido educativo, la posibilidad de reforzar relaciones creadas *offline*, la promoción de la educación sexual y la prevención en salud (tabaco, alcohol, drogas, conductas sexuales), y la búsqueda de apoyos para alcanzar logros académicos. Además, añaden que los adolescentes necesitan sentirse partícipes de algo y tener su propio sitio personal en el que construir una red de amigos, donde surge el concepto de autoestima colectiva, de participación en un grupo y del valor que representa para el adolescente la pertenencia a uno de ellos (Arab y Díaz, 2015, p. 11).

Sin embargo, el sobreuso de Internet y las RRSS puede implicar riesgos para la salud mental. El Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5) describe la “tecnoadicción” como una forma de dependencia que no involucra el consumo de sustancias, sino más bien una adicción de naturaleza psicológica que puede resultar en consecuencias adversas para la vida cotidiana de los individuos (Asociación Americana de Psiquiatría [APA], 2014). Otro efecto ampliamente discutido por los investigadores relacionado con la “tecnoadicción” es lo que se conoce como FOMO (*fear of missing out*, miedo a perderse algo). El fenómeno implica una conexión constante a las RRSS con tal de no perderse ninguna publicación, lo que constituye una forma extrema de adicción. La baja autoestima se ve estrechamente vinculada a esta adicción, ya que pasar más tiempo conectados aumenta las oportunidades de comparación y de experimentar momentos de baja autoestima. La depresión y la impulsividad son rasgos compartidos por individuos vulnerables, lo que incrementa el riesgo de desarrollar esta adicción (Kim et al., 2021, p. 3).

De este modo, entre los principales riesgos de la utilización de las RRSS en la adolescencia encontramos el acceso a contenidos inapropiados, la pérdida de intimidad o el acoso o ciberacoso. También, el abuso de la tecnología, que puede provocar aislamiento, inducir ansiedad, afectar a la autoestima y hacer que el sujeto pierda su capacidad de control (Echeburúa y De Corral, 2010, p. 92). Uno puede creerse popular por los seguidores que tiene en las redes sociales. Sin embargo, las RRSS pueden atrapar en algunos casos a un adolescente, ya que el mundo virtual contribuye a distanciarle, a sufrir una pérdida del contacto personal, o a que comience a ver el mundo real desde una visión distorsionada (Becoña, 2009). Si atendemos a la diferencia de género, las mujeres adolescentes, en particular, utilizan las RRSS con más frecuencia que los hombres adolescentes, y, por ende, tienden a pasar más tiempo actualizando, gestionando y manteniendo su perfil personal. Este uso de las RRSS genera ansiedad y obsesión por la apariencia física, lo que potencialmente desencadena inseguridades y una baja autoestima (Mills et al., 2018, p. 90).

3.4.2. Los TCA y los peligros de las RRSS: los foros pro-TCA, pro-anorexia y las *influencers*

Si nos centramos en los peligros que suponen las RRSS a la hora del posible desarrollo y diagnóstico de un TCA en la adolescencia, debemos destacar cómo el uso de Internet y las RRSS en la sociedad actual contribuye a la internalización de modelos de cuerpos que se consideran ideales. Lozano-Muñoz et al. señalan que varios estudios han relacionado el uso de las RRSS con niveles exagerados de comportamientos como ejercicio riguroso, saltarse comidas, mostrar una baja autoestima y una mayor insatisfacción corporal, los cuales se consideran factores de riesgo de un TCA (Lozano-Muñoz et al., 2022, p. 2). Las RRSS de moda en la actualidad están inundadas de publicidad relacionada con dietas,

imágenes de cuerpos perfectos y consejos de *influencers* que siguen los estándares de belleza actuales, lo que promueve una delgadez excesiva como ideal de belleza (Lozano-Muñoz et al., 2022, p. 3).

En la misma línea, De Diego et al. (2022) destacan la posibilidad que existe en las RRSS de compartir información errónea y de promover prácticas no saludables. En algunas plataformas se realiza apología de trastornos de la conducta alimentaria, llegando al ciberacoso basado en la crítica a la imagen corporal. Estas RRSS son conscientes del mal uso que le dan algunas personas, y cada vez son más sensibles ante este tipo de contenido, por ejemplo, en 2012 Instagram incluyó en su lista de etiquetas prohibidas palabras como “probulimia” y “proanorexia”. Además, si se utilizan *hashtags* relacionados con un TCA, de manera automática envía mensajes ofreciendo ayuda (De Diego et al., 2022, p. 63). Relacionados con este tipo de *hashtags* están los foros dedicados a alentar conductas nocivas para la salud, fomentando un estilo de vida que promueve la restricción alimentaria, el ejercicio exagerado y consejos sobre planes dietéticos, además de consejos sobre cómo ocultar estos comportamientos a los familiares (Lozano-Muñoz et al., 2022, p. 3). Cabe destacar que la proporción de hombres en esta plataforma es notablemente menor en comparación con la cantidad de mujeres adolescentes que la utilizan de manera frecuente.

Puesto que Internet y las RRSS suponen una gran fuente de información sanitaria, resulta complicado diferenciar entre aquella información que es confiable y fidedigna, y aquella que es falsa, engañosa. El segundo caso es el de este tipo de foros, en los que se fomentan los TCA, que se tratan como un objetivo al que llegar y no como una enfermedad de salud mental (Peebles et al., 2012, p. 4). Estos foros, o comunidades virtuales, llamados Ana (síncopa de anorexia) y Mía (aféresis de bulimia), retratan los TCA como estilos de vida, en el que sus usuarias intercambian dietas, fármacos y laxantes, e incluso sugerencias sobre cómo quitarse la vida sin sufrir, en caso de que alguna usuaria expresara su desesperación al no poder alcanzar el ideal de perfección física deseado (Peebles et al., 2012, p. 5). Puesto que no tienen restricción de edad, muchas de las usuarias comienzan a navegar en estos foros durante la preadolescencia, y siendo menores de edad, las jóvenes tienen acceso a información sobre dietas y productos para adelgazar. Internet y las RRSS, por tanto, facilitan la expansión de estos foros entre la población preadolescente y adolescente (González, 2012, p. 15-16).

Otro de los peligros actuales en cuanto al fomento de los TCA y las RRSS son los y las *influencers*, modelos y otras celebridades que promueven tendencias que alimentan el desarrollo de estos trastornos mediante el uso de las RRSS, como los movimientos de *fitspiration* y *thinspiration*. La última se utiliza en Internet para referirse a la inspiración por la delgadez, materializada en cuerpos de modelos extremadamente delgados (Jiménez, 2010, p. 90), como las modelos Kendall Jenner o Bella Hadid, o en personas que han reconocido tener

trastornos de la conducta alimentaria como fue el caso de la cantante Taylor Swift. Las imágenes de estas modelos o celebridades se publican alabando su extrema delgadez, y se utilizan como ejemplo a seguir. El peligro que conlleva es incalculable, puesto que, tal y como hemos mencionado en líneas anteriores, la adolescencia es un período de extrema vulnerabilidad ante este tipo de comportamientos. Así, queda demostrado que el mal uso de las RRSS en la adolescencia supone un factor de riesgo a la hora de desarrollar, y posteriormente diagnosticar un TCA. Si a ello le sumamos la existencia del tipo de foros que hemos comentado previamente, y las publicaciones con *hashtags* como “thinspiration”, podemos afirmar que Internet y las RRSS que más utilizan las adolescentes son campos de minas en una etapa en la que la autoestima, la autoimagen y la autopercepción están en pleno desarrollo.

4. Objetivos

El objetivo principal que se pretende alcanzar con esta investigación es conocer la influencia que tienen las redes sociales en la imagen corporal y en los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) en los y las adolescentes. Para alcanzar nuestros objetivos, se deberán tener en cuenta las siguientes consideraciones: el rango de edad de los y las adolescentes de nuestro estudio, su género, y sus características socioeconómicas y culturales. Así pues, nos planteamos una serie de objetivos de carácter específico, que serán clave en el desarrollo de nuestra investigación. En primer lugar, debemos identificar los factores de riesgo – como el género, la edad, o las características socioeconómicas – de los y las adolescentes que utilizan las redes sociales, y cómo estos influyen en la autoestima, autoimagen y autopercepción de los mismos.

Por otro lado, es necesario que analicemos la relación entre la frecuencia del uso de las RRSS y los riesgos de sufrir un TCA en la adolescencia. Por ello, evaluaremos el impacto del uso de redes sociales en la autoimagen y autoestima de los y las adolescentes, y su relación con el desarrollo de los TCA. Por este motivo, profundizaremos en cómo las RRSS impactan en la percepción del cuerpo ideal, analizando la influencia de las RRSS en la autoestima e investigando la relación entre autoimagen, autoestima y TCA. Asimismo, es crucial que conozcamos la relación entre el uso de las redes sociales y su influencia negativa en la imagen corporal y los TCA, averiguando cuáles son las RRSS en las que se exponen imágenes foto y videográficas que afectan negativamente a la imagen corporal de los y las adolescentes (Instagram, TikTok...). De este modo, podremos evaluar la eficacia de las intervenciones para prevenir o reducir el impacto negativo de las redes sociales en la autoimagen, la autoestima y el desarrollo de TCA en la adolescencia.

5. Metodología

Las Directrices PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*) son una guía fundamental para la elaboración de informes de revisiones sistemáticas. Su objetivo es mejorar la transparencia, la completitud y la calidad de la información en este tipo de estudios.

Tabla 1: Estrategia de búsqueda

Palabra clave	Descriptorios
Red social	Social media / Social networking
Salud mental	Mental health
Trastorno mental	Mental disorders
Trastorno de conducta alimentaria	Trastorno de alimentación / Eating disorders / Feeding / Anorexia / Bulimia
Imagen corporal	Body image

Fuente: *Elaboración propia*

5.1. Planificación

A la hora de planificar nuestro trabajo nos plantearemos, en primer lugar, una pregunta de investigación estructurada siguiendo el acrónimo PICO. Este acrónimo nos ayuda a formularnos una pregunta de investigación clara y específica para nuestra revisión sistemática. Las siglas PICO hacen referencia a la población o pacientes de estudio a los que queremos extrapolar nuestros resultados. Así pues, debemos señalar que en esta revisión sistemática nos centraremos en los adolescentes, tanto chicos como chicas entre los 12 y los 18 años de edad. Además, estableceremos qué factor de intervención o exposición de interés aplicaremos en nuestra investigación, que, en este caso, se trata del uso excesivo de las redes sociales de carácter expositivo. También trataremos la comparación entre la intervención y los diferentes tipos de redes sociales y cómo estas afectan según el rango de edad, género y frecuencia de uso de las RRSS. Por último, haremos referencia al resultado medible de este estudio, siguiendo las variantes autoimagen, autoestima y los TCA en los y las adolescentes a consecuencia del uso de las redes sociales.

Así pues, siguiendo el patrón PICO, la pregunta podría formularse de forma textual de la siguiente manera: ¿Está asociado el uso y exposición en RRSS a un mayor riesgo de padecer un TCA en adolescentes entre 12 y 18 años? Si formulamos la pregunta de manera estructurada, debemos señalar los aspectos siguientes:

Tabla 2: Patrón PICO

Pacientes, población, o sujeto:	Adolescentes chicos y chicas entre los 12 hasta los 18 años de edad.
Intervención o exposición:	Uso de las redes sociales.
Comparación:	Cómo las RRSS y las diferentes plataformas más comunes entre los adolescentes afectan a la hora de desarrollar un Trastorno de la Conducta Alimentaria (TCA).
Resultado:	Diagnósticos frecuentes de TCA en adolescentes.

Fuente: Elaboración propia

5.2. Búsqueda y selección de estudios

Se ha efectuado una revisión sistemática de documentos científicos dedicados a la indagación de la influencia de las redes sociales en la salud mental y la alteración de conductas alimentarias. Para ello, el primer paso consiste en realizar una búsqueda de publicaciones académicas y científicas en bases de datos online, como Scopus, Google Scholar, Web of Science, bien sean tesis, documentos, libros en línea o artículos de revistas. Para ello, seguiremos una estrategia de búsqueda: combinar términos como “redes sociales”, “adolescentes”, “autoimagen”, “autoestima”, “trastornos de la conducta alimentaria”, “anorexia”, “bulimia”, “riesgos”, “ideales”. Para ello, se consultaron los descriptores asociados a las palabras clave en tesauros de psicología y salud. Posteriormente se elaboraron las cadenas de búsqueda que se introducían en cada banco de información con operadores booleanos como AND y OR.

Tabla 3: Cadenas de búsqueda

Cadenas de búsqueda:	<ul style="list-style-type: none"> • (Mental health OR salud mental) AND (social media OR redes sociales). • (Eating disorders OR feeding) AND (social media OR social networking).
-----------------------------	---

	<ul style="list-style-type: none"> • (Social media OR social networking) AND body image AND (anorexia OR bulimia). • (Social media OR social networking) AND (mental health OR mental disorders).
--	---

Fuente: Elaboración propia

Una vez realizada la consulta de la información recopilada durante la búsqueda previa, pautaremos unos criterios que justifiquen la elección de los materiales bibliográficos escogidos. Nos centraremos en aquellos estudios donde se analicen la relación entre el uso de las redes sociales y la autoimagen en los adolescentes, el uso de las redes sociales y la autoestima en los adolescentes y el uso de las redes sociales y los TCA en adolescentes. A continuación, para ayudarnos a la hora de clasificar la información recopilada, tendremos en cuenta los criterios de inclusión y de exclusión de los materiales bibliográficos escogidos.

5.2.1. Criterios de inclusión

Para la selección de las publicaciones se consideran bajo los criterios de inclusión aquellos estudios y artículos a partir del 2015 y publicados en inglés y español accesible a texto completo. También se deberán incluir los estudios que investiguen la relación entre el impacto del uso de las redes sociales y los TCA en adolescentes del rango de edad de entre 12 a 18 años.

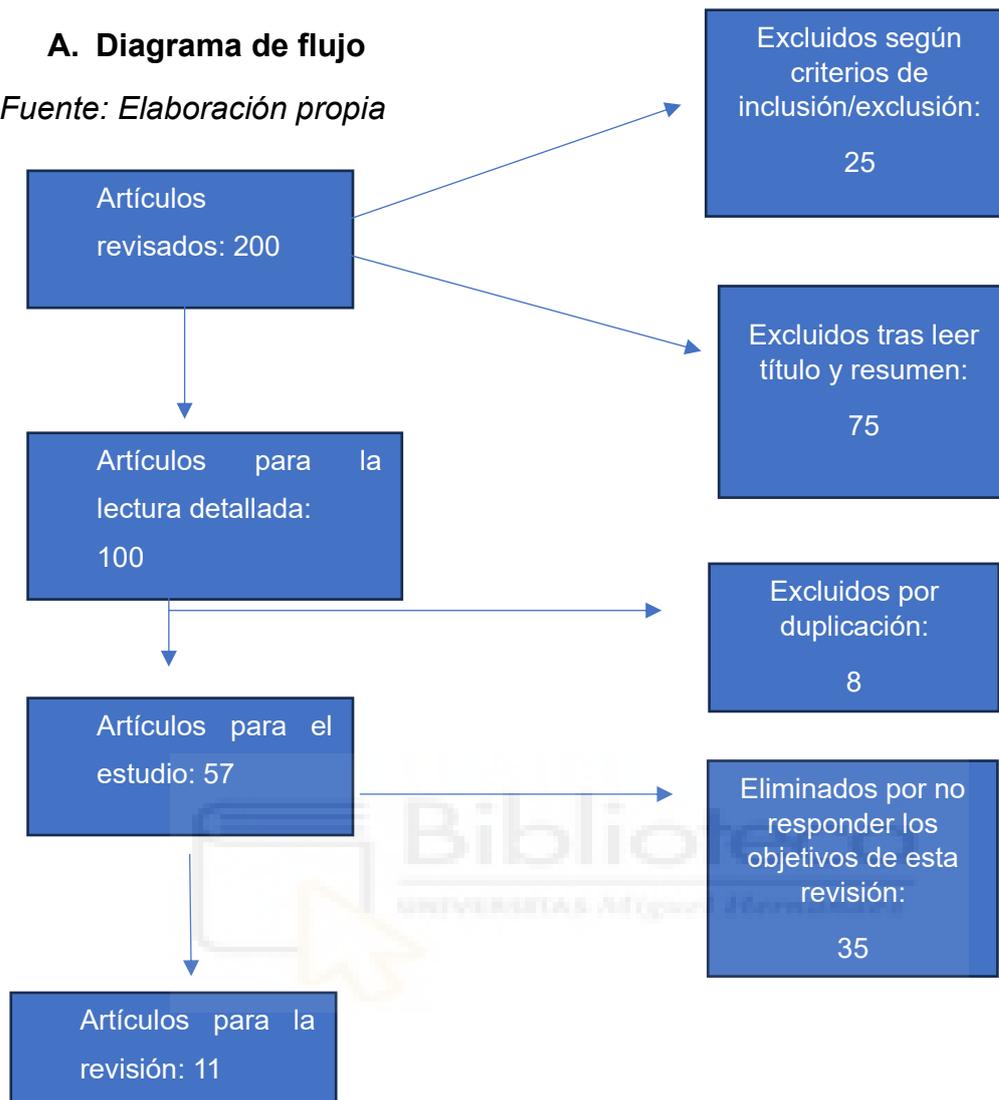
5.2.2. Criterios de exclusión

Los criterios de exclusión nos permiten no tener en cuenta aquellos estudios que no se centran específicamente en la relación entre el uso de redes sociales y los TCA en adolescentes, aquellas investigaciones que no incluyan el rango de edad (12 a 18), o aquellos que no proporcionen datos suficientes para analizar la asociación entre el uso de redes sociales y los TCA en adolescentes. También aquellos documentos de texto no completo y publicados anterior al 2015 o en idioma diferente al inglés o español.

5.3. Análisis de datos

A. Diagrama de flujo

Fuente: *Elaboración propia*



5.4. Resultados

Se analizaron 11 estudios que cumplían con los criterios de selección y los objetivos mencionados. Los resultados sugieren que el uso excesivo de las redes sociales se asocia con un mayor riesgo de desarrollar TCA en adolescentes. Se encontró una asociación significativa entre la exposición a contenido idealizado de belleza y la insatisfacción corporal, baja autoestima e internalización del ideal de belleza.

6. Manual de codificación

Un manual de codificación es un documento que describe detalladamente los procedimientos y criterios utilizados para codificar y categorizar los datos recolectados en el estudio. Este manual es esencial para asegurar la consistencia y replicabilidad en la codificación de datos. Para crear un manual de codificación que identifique todas las variables relevantes y garantice la replicabilidad en un estudio sistemático sobre la asociación entre el uso de las redes sociales y los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) en adolescentes (de 12 a 18 años) se pueden seguir estos pasos: en primer lugar, se ha de identificar y definir las variables, es por ello que se tienen que enumerar todas las variables tanto dependiente, independiente y de control que pueden ser relevantes para el estudio. La variable dependiente se centrará en el uso de redes sociales, y hará mención del desarrollo o diagnóstico de TCA en adolescentes, y las posibles variables de control englobarán aspectos como el género, el nivel socioeconómico, etc. Por otro lado, se ha de establecer una serie de categorías para cada variable. Así, para la variable “uso de redes sociales”, las categorías que se pueden incluir son: frecuencia de uso, plataformas específicas utilizadas, y tipo de interacciones. Para la variable “presencia de TCA”, las categorías que se pueden incluir son: evidencias de asociación positiva con TCA, evidencias de asociación negativa con TCA, el género y la edad.

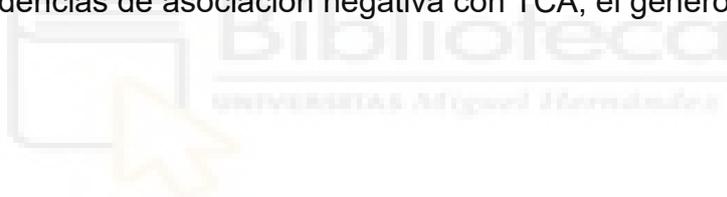


Tabla 4: Revisión sistemática

AUTOR	AÑO	TIPO DE MUESTRA	TÍTULO	PÁGINA O PÁGINAS CONSULTADAS	CONCLUSIONES PRINCIPALES
Álvaro Ojeda-Martín, M ^a del Pilar López Morales, Ignacio Jáuregui-Lobera, Griselda Herrero-Martín	2021	Artículo de revista	<i>Uso de redes sociales y riesgo de padecer TCA en jóvenes.</i>	Vol 6. N° 10. 1289-1307	<ul style="list-style-type: none"> • Aumento considerable de las RRSS tras la pandemia COVID-19. • RRSS factor de riesgo para el desarrollo de un TCA. • Mujeres adolescentes y jóvenes son las más vulnerables ante un TCA asociado a las RRSS.
Saunders y Eaton	2018	Artículo de revista	<i>Spans, selfies, and shares: popular social media platforms contribute to the sociocultural model of disordered eating among young women.</i>	Vol. 21, N° 6 343-354	<ul style="list-style-type: none"> • Análisis estudio a mujeres adolescentes y jóvenes → A mayor uso de RRSS y ciertas aplicaciones (Instagram, Snapchat, Facebook) mayor relación con la presencia de un TCA → vigilancia corporal y la comparación ascendente con una persona idealizada.
Wilksch, O'Shea, Hi, Byrne y Wade	2020	International Journal of Eating Disorders	<i>The relationship between social media use and disordered eating in young adolescents</i>	Vol 53, N° 1 96-106	<ul style="list-style-type: none"> • Estudio del comportamiento en adolescentes chicos y chicas que utilizan las RRSS y aquellos que no hacen uso. • Conclusión: adolescentes con uso a las RRSS son más propensos a comportamiento asociados a un TCA.
García	2020	TFG	<i>Trastornos de la conducta alimentaria y redes sociales. Una perspectiva del siglo XXI</i>		<ul style="list-style-type: none"> • Estudio sobre el riesgo de las RRSS en los TCA en adolescentes (mujeres). • Cánones e ideales de belleza y delgadez impuestos desde niñas. • Exposición de las mujeres en las RRSS conlleva a una insatisfacción corporal.

Salomon y Brown	2018	The Journal of Early Adolescence	<i>The Selfie Generation: examining the relationship between social media use and early adolescent body image</i>	Vol 39 N° 4 539-560	<ul style="list-style-type: none"> • La dedicación y edición de fotos de sí mismos se asocia con una mayor preocupación sobre el cuerpo y desarrollo del TCA. • Mujeres adolescentes son más susceptibles que los hombres a las presiones sociales. • A mayor uso de las RRSS mayor vulnerabilidad de desarrollar un TCA.
Puertas	2020	Revista española de Comunicación en Salud	<i>Influencia del uso de Instagram sobre la conducta alimentaria y trastornos emocionales.</i>	Vol 11, N°2 244-254	<ul style="list-style-type: none"> • Hace hincapié al sobreuso de las RRSS y su influencia en el desarrollo de TCA en adolescentes. • Investigación relacionada con la aplicación Instagram → estrechamente relacionada con la imagen corporal. • TCA adolescente relacionado con el tiempo de uso de ciertas aplicaciones y la presión sociocultural
Lozano Sánchez	2012	Artículo de revista	<i>La familia y las redes sociales en los trastornos alimenticios en adolescentes de la época contemporánea</i>	Vol 3 N° 2 307-320	<ul style="list-style-type: none"> • Las RRSS y los TCA en adolescente → anorexia y bulimia. • Importancia familiar en prevenir el sobreuso de las RRSS. • Propensión de las mujeres ante los TCA ante la búsqueda del ideal de belleza promovido en las RRSS utilizadas.
Leire Bernardo Arnal	2021	TFG	<i>Relación entre el uso de Redes sociales y Trastornos de la Conducta Alimentaria</i>		<ul style="list-style-type: none"> • Según la teoría sociocultural, los medios de comunicación presentan a las mujeres los ideales de belleza contemporáneos de delgadez y no alcanzarlos → insatisfacción corporal • Las RRSS y ciertas aplicaciones son un gran foco de comparación social → insatisfacción corporal

McLean	2015	International Journal of Eating Disorders	<i>Photoshopping the selfie: photo editing and photo investment are associated with body dissatisfaction in adolescent girls.</i>	Vol 48 N° 8 1132-1140	<ul style="list-style-type: none"> • Su estudio se centra en la edición de las fotografías que las adolescentes comparten en las RRSS. • Participación en las RRSS relacionadas con la imagen corporal incrementa la preocupación y validación del atractivo físico → la edición de fotos conlleva a la preocupación del cuerpo y la alimentación.
Marengo et. al.	2018	Artículo de revista	<i>Highly visual social media and internalizing symptoms in adolescence: The mediating role of body imagen concerns.</i>	N° 82 63-69	<ul style="list-style-type: none"> • A mayor uso de las RRSS mayor impacto negativo en la salud mental y en la imagen corporal de los adolescentes. • Uso de las RRSS: insatisfacción corporal. • Contenidos en RRSS → fuente de comparación entre adolescentes. • Conclusión: las RRSS son un factor desencadenante en la depresión, la ansiedad, la preocupación por la imagen corporal, y los TCA entre adolescentes que las frecuentan.
Villar del Saz y Baile	2023	Revista de Tecnología, Ciencia y Educación	<i>La influencia de las redes sociales como factor de riesgo en el desarrollo de la anorexia y la bulimia nerviosas durante la adolescencia</i>	N°24 141-186	<ul style="list-style-type: none"> • Las RRSS como factor influyente en el desarrollo de TCA en la adolescencia. • Las variables asociadas a su diagnóstico → los medios de comunicación y la publicidad. • Internet y el uso masivo de las RRSS → nuevo escenario de factores de influencia en el desarrollo de TCA.

Fuente: Elaboración propia

7. Discusión, conclusiones y recomendaciones futuras

El objetivo general del presente estudio era analizar la relación entre el uso de redes sociales y el riesgo de desarrollar un TCA en adolescentes. De este objetivo, surgieron siete hipótesis. La primera hipótesis está relacionada con los factores de riesgo, es decir, el género, la edad, las características socioeconómicas. Esta hipótesis se ha visto confirmada si tenemos en cuenta que la mayoría de los casos que han sido mencionados en los estudios que hemos utilizado se conforman por la presencia adolescente femenina, sin mencionar apenas casos de la parte masculina adolescente de la sociedad. La segunda hipótesis trata acerca de la frecuencia del uso de las redes sociales, la cual se ha visto confirmada, ya que muchos de estos estudios resaltan que cuanto mayor sea el uso de estas RRSS, mayor será la presencia del peligro a desarrollar un TCA en estas adolescentes. La tercera hipótesis, que trata sobre el impacto de las redes sociales en la autoimagen y autoestima (la percepción del cuerpo) de los adolescentes, también se ha visto confirmada, ya que en la actualidad hay un auge del canon de belleza extra idealizado, por el que las chicas siguen el patrón de ser y sentirse visualmente como una modelo. Es por ello por lo que, por el hecho de no conseguir sentirse bien y conforme con el peso, no exista una autoestima entre ellas y sus cuerpos.

En cuanto a la cuarta hipótesis, que sostiene que las RRSS influyen de manera negativa en el desarrollo de un TCA en la adolescencia, en los artículos utilizados para la revisión sistemática no se da una fiabilidad en la aparición de TCA con el uso de las RRSS, pero sí que hacen mención en que el uso frecuente de las RRSS y la adicción a ellas, junto con las *selfies* y sus ediciones, que sí fomentan el desarrollo de TCA entre los adolescentes. Por otro lado, la quinta hipótesis se centra en cuáles son las redes sociales cuyo uso excesivo supone un factor de riesgo a la hora de desarrollar un TCA, y aunque no en todos los artículos se menciona una aplicación específica de las RRSS, sí que se ha realizado a lo largo del trabajo un resumen de aquellas aplicaciones más demandadas por los adolescentes. Estas mismas son aquellas que su uso frecuente y negativo son posibles causantes de un TCA en adolescentes. La sexta hipótesis se centra en la exposición del adolescente en las RRSS (fotos, vídeos...), la cual se ha visto confirmada, ya que estos artículos han defendido que a mayor exposición y más enganchados estén los adolescentes a las RRSS, hay un mayor impacto negativo mental y en sus hábitos de alimentación. Por último, la séptima hipótesis está relacionada con las intervenciones para prevenir o reducir el impacto negativo de las RRSS en los adolescentes. En cuanto a esta hipótesis, se dan unas recomendaciones futuras a continuación de cómo fomentar el buen uso de las RRSS entre adolescentes.

Cabe destacar que los estudios que hemos encontrado, y a los que nos hemos ceñido para la elaboración de nuestra revisión sistemática, tratan sobre

todo de la sociedad femenina adolescente. Estos estudios han hecho un fuerte hincapié en el uso y el efecto negativo que tienen la utilización y sobreutilización – ya que a veces se alcanza la dependencia a algunas aplicaciones – de estas redes sociales en la sociedad femenina adolescente, a diferencia de la parte masculina adolescente, sobre la cual hemos encontrado menos datos. Se concluye que el uso frecuente de las redes sociales afecta negativamente a los trastornos de la conducta alimentaria entre los adolescentes, especialmente a las mujeres.

Los estudios indican que la exposición a la belleza idealizada en redes sociales puede aumentar la insatisfacción corporal y la baja autoestima. Además, el uso excesivo de plataformas como Instagram y TikTok se relaciona con un mayor riesgo de desarrollar Trastornos de Conducta Alimentaria (TCA), como anorexia y bulimia. Los y las adolescentes que utilizan las redes de manera comparativa o pasiva tienen mayor probabilidad de mostrar síntomas de TCA. Para abordar estos problemas, se proponen estrategias como programas de intervención en las escuelas y colaboraciones con empresas de redes sociales para crear entornos digitales más saludables. Se sugiere que padres y educadores hablen sobre los riesgos de las redes sociales y promuevan una actitud crítica hacia el contenido en línea. Se recomienda establecer límites de tiempo en el uso de redes sociales y fomentar actividades fuera de línea para mejorar la autoestima.

Finalmente, se hacen recomendaciones para los y las adolescentes que puedan estar experimentando problemas con la imagen corporal o su relación con la comida, como alentarles a buscar ayuda profesional y utilizar recursos disponibles, como asociaciones de apoyo y servicios de salud mental. Debemos enfatizar que la salud mental es igualmente importante que la salud física, y que la recuperación es posible con el apoyo adecuado.

Es importante mencionar los programas de prevención llevados a cabo en los centros de Educación Secundaria en España, como lo son ZARIMA de Aragón (Instituto Aragonés de la Juventud, 2022), DICTA de la Comunidad Valenciana (Generalitat Valenciana, 2013) y AMEMC de Cataluña. Estos programas han demostrado eficacia en la reducción del riesgo de TCA y en la mejora de la autoestima (Raich Escursell et al., 2008).

Tabla 6: Recomendaciones futuras

Recomendaciones futuras tanto para el o la adolescente como para el entorno familiar	<ul style="list-style-type: none">• Reducir el tiempo de uso de las redes sociales.• Construir nuevos programas de prevención.• Informar y concienciar sobre las redes sociales y aplicaciones más usadas entre los adolescentes.• Fomentar el apoyo social en personas que sufran TCA.• Potenciar el control parental para el conocimiento y uso de estas plataformas.• Llevar a cabo más investigaciones en este campo.
---	--

Fuente: Elaboración propia



Referencias

- Aparicio-Martinez P. et al. (2019). Social Media, Thin-Ideal, Body Dissatisfaction and Disordered Eating Attitudes: An Exploratory Analysis. *Int J Environ Res Public Health*. 16(21): 4177. DOI: [10.3390/ijerph16214177](https://doi.org/10.3390/ijerph16214177).
- Arab, L. E., Díaz, G. A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. *Revista Médica Clínica Las Condes*. 26(1), 7-13. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2014.12.001>.
- Asociación Americana de Psiquiatría. (2014). *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales. 5ta edición*. (Trad. Arango López, C. (Coord.), Bagny Lifante, A. (Trad.), et al.). Editorial Médica Panamericana. (Trabajo original publicado en 2013).
- Associació contra l'Anorèxia i la Bulímia. (2024). *Què són els TCA*. <https://www.acab.org/els-trastorns-de-la-conducta-alimentaria/que-son-els-tca/>
- Aznar, M., et al. (2022). Diseño de un programa de prevención de Trastornos de la Conducta Alimentaria en niños. *Journal of Negative and Positive Results*, 7(2), 126-159. DOI: <https://dx.doi.org/10.19230/jonnpr.4536>.
- Baile Ayensa, J. I. (2003). ¿Qué es la imagen corporal? *Cuadernos del Marqués de San Adrián: revista de humanidades*, 2, p. 53-70.
- Becoña, E. (2009). Factores de riesgo y de protección en la adicción a las nuevas tecnologías, en E. Echeburúa, F.J. Labrador y E. Becoña (Eds.), *Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes* (pp. 77-97). Pirámide.
- Bernardo, L. A. (2012). *Relación entre el uso de las redes sociales y Trastornos de la Conducta Alimentaria* [Trabajo de Fin de Grado, Universidad Católica de Valencia]. RIUCV. <https://riucv.ucv.es/bitstream/handle/20.500.12466/1769/RELACI%C3%93N%20ENTRE%20EL%20USO%20DE%20REDES%20SOCIALES%20Y%20TRASTORNOS%20DE%20LA%20CONDUCTA%20ALIMENTARIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Boursier, V. et al. (2020). Do selfie-expectancies and social appearance anxiety predict adolescents' problematic social media use? *Computers in Human Behavior*, 110, 106395. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106395>.

- Boyd, D. M. y Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13 (1), 210-230. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>.
- Burgueño, P. (2 de marzo de 2009). *Pablo F. Burgueño*. <https://www.pablofb.com/2009/03/clasificacion-de-redes-sociales/>.
- Cataldo, I. et al. (2021). Fitspiration on social media: Bodyimage and other psychopathological risks among young adults. A narrative review. *Emerging Trends in Drugs, Addictions, and Health*, 1, 100010. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.etdah.2021.100010>.
- De Diego D. P. M. et al. (2022). Redes sociales y ciberacoso en los trastornos del comportamiento alimentario. *Nutrición Hospitalaria*, 39(Extra-2), 62-67 DOI: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.04180>.
- Diverio, I. S. (2007). *La adolescencia y su interrelación con el entorno*. Instituto de la Juventud.
- Echeburúa, E. y De Corral, P. (2014). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-96. DOI: doi:<http://dx.doi.org/10.20882/adicciones.196>
- Fundación Pfizer (2009). *La juventud y las redes sociales en Internet*. Fundación Pfizer.
- García Guardiola, I. (2020). *Trastornos de la conducta alimentaria y redes sociales. Una perspectiva del siglo XXI*. Comillas Universidad Pontificia.
- Gismero González, M. 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), 33-47. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7279508>
- González A., M. (2012). Ana y Mia. Espacios fluidos, espacios políticos y controversias médicas. En Martínez V., C. (dir. Congr.), *VII Conference of the Spanish Society for Logic, Methodology and Philosophy of Science* (pp. 912-917).
- IAB Spain. (10 de mayo de 2023). *IAB Spain presenta el Estudio de Redes Sociales 2023*. <https://iabspain.es/iab-spain-presenta-el-estudio-de-redes-sociales-2023/>
- INE. (2024). *Población que usa Internet*. Madrid: Instituto Nacional de Estadística. https://www.ine.es/ss/Satellite?L=es_ES&c=INESeccion_C&cid=1259

- INE. (2024). *Uso, de los niños de 10 a 15 años, de ordenador e Internet y lugar de uso en los 3 últimos meses y disposición de teléfono móvil*. Madrid: Instituto Nacional de Estadística. <https://www.ine.es/jaxi/Datos.htm?tpx=50168>
- Kim, H. et al. (2021). The contributions of social comparison to social network site addiction. *PLOS ONE*, 16(10), 1-15. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0257795>
- Lacambra, R. M. (2023). Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes. *Revista Sanitaria de Investigación*. 4(1). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8806699>
- Logrieco G. et al. (2021). The Paradox of Tik Tok Anti Pro-Anorexia Videos: How Social Media Can Promote Non-Suicidal SelfInjury and Anorexia. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 18(3): 1041. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph18031041>.
- Lozano Sánchez, Z. B. (2012). La familia y las redes sociales en los trastornos alimenticios en adolescentes de la época contemporánea. *In Crescendo*. 3 (2), 307-320.7
- Lozano Vicente, A. (2014). Teoría de teorías sobre la adolescencia. *Última década*. 40, pp. 11-36.
- Lozano-Muñoz, N. et al. (2022). Influencia de las redes sociales sobre la anorexia y la bulimia en las adolescentes: una revisión sistemática. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, 45(2), 1-10. DOI: <https://dx.doi.org/10.23938/assn.1009>.
- Marengo et. al. (2018) Highly visual social media and internalizing symptoms in adolescence: The mediating role of body imagen concerns. *Computers in Human Behavior*. 82, 63-69. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.01.003>.
- Martínez Carpio, H. (2009). Autopercepción social y atribuciones cognoscitivas en estudiantes de bajo rendimiento académico. 3 (7), p. 1175-1216.
- McLean, S. A. et al. (2015) Photoshopping the selfie: self photo editing and photo investment are associated with body dissatisfaction in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*. 48(8), 1132-1140. DOI: 10.1002/eat.22449.

- Méndez C., Y. L. S. et al. (2021). Apoyo social en población con trastornos alimentarios. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, 62, 88-120. DOI: <https://doi.org/10.35575/rvucn.n62a5>
- Mills J. S. et al. (2018). "Selfie" harm: Effects on mood and body image in young women. *Body Image*. 27, 86–92. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.08.007>.
- Ojeda-Martín et al. (2021). Uso de redes sociales y riesgo de padecer TCA en jóvenes. *Journal of Negative and No Positive Results*, 6(10), 1289-1307. DOI: <https://dx.doi.org/10.19230/jonnpr.4322>
- Peebles R. et al. (2012). Disordered Eating in a Digital Age: Eating Behaviors, Health, and Quality of Life in Users of Websites With Pro-Eating Disorder Content. *Journal of Medical Internet Research*. 14(5), 1-16. DOI: [10.2196/jmir.2023](https://doi.org/10.2196/jmir.2023).
- Psicoveritas. (24 de abril de 2023). *Autoestima, autoimagen y autoconcepto*. <https://psicoveritas.com/blog/autoestima-autoimagen-y-autoconcepto/>.
- 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. DOI: [10.20318/recs.2020/5223](https://doi.org/10.20318/recs.2020/5223)
- Raich Escursell, R. M. (2001). *Imagen corporal. Conocer y valorar el propio cuerpo*. Pirámide.
- Raich Escursell, R.M et al. (2008). *Alimentación, modelo estético femenino y medios de comunicación. Cómo formar alumnos críticos en Educación Secundaria*. Editorial Graò.
- Real Academia Española. (2024). *Diccionario de la lengua española, 23ª ed., versión 23.7 en línea*. <https://dle.rae.es>.
- Roa García. A. (2013). La educación emocional el autoconcepto, la autoestima y su importancia en la infancia. *Edetania*. 44, 241-257.
- Rueda, S. A. et al. (2021). El impacto de los medios de comunicación y las influencias socioculturales como factor precipitante de trastornos de la conducta alimentaria y sus comorbilidades en adolescentes y adultos jóvenes. *Revista Sanitaria de Investigación*. 2(5), <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8067282>.
- Salomon, I., Spears C. B. (2018) The Selfie Generation: examining the relationship between social media use and early adolescent body image. *The Journal of Early Adolescence*. 39(4), 539-560. DOI: [10.1177/0272431618770809](https://doi.org/10.1177/0272431618770809).

- Saunders, J. F., y Eaton, A. A. (2018). Snaps, selfies, and shares: how three popular social media platforms contribute to the sociocultural model of disordered eating among young women. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21 (6), 343-354. DOI: [10.1089/cyber.2017.0713](https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0713)
- Schlegel, A. (1995): A Cross-Cultural Approach to Adolescence. *Ethos*, 23(1), 15-32.
- Villar del Saz B., M. y Baile A., J. I. (2023). La influencia de las redes sociales como factor de riesgo en el desarrollo de la anorexia y la bulimia nerviosas durante la adolescencia. *Revista Tecnología, Ciencia y Educación*. 24, p. 141-186. DOI: <https://doi.org/10.51302/tce.2023.743>
- Wilksch, S. M. et al. (2020). The relationship between social media use and disordered eating in young adolescents. *International Journal of Eating Disorders*, 53 (1), 96-106. DOI: [10.1002/eat.23198](https://doi.org/10.1002/eat.23198)

