



UNIVERSITAS
Miguel Hernández

Grado en Psicología
Trabajo de Fin de Grado
Curso 2025/2026
Convocatoria ordinaria

Modalidad: Investigación empírica

Título: Influencia de las Redes Sociales y del Contenido Consumido en la Internalización de Ideales Estéticos y Conductas Alimentarias en Jóvenes Adultos.

Autora: Claudia María Delgado Sánchez

Tutor: Javier Manchón López

Cotutora: Sheila Fernández García

COIR nº: TFG.GPS.JML.CMDS.260123

Elche, a 5 de junio de 2026

Índice

Resumen	3
Introducción	4
Objetivos específicos e hipótesis:	7
Método	8
Participantes	8
Procedimiento	9
Variables e instrumentos	9
Análisis	11
Resultados	11
Uso de redes sociales y estadísticos descriptivos	11
Correlaciones entre variables psicológicas	12
Relación entre el uso de redes sociales y las variables psicológicas	13
Diferencias según la frecuencia de contenido	14
Discusión	18
Referencias	22



Resumen

Las redes sociales se han convertido en un elemento central en la vida de los jóvenes adultos, relacionándose con diferentes aspectos de la imagen corporal y el bienestar psicológico. El objetivo de este estudio fue analizar la relación entre contenido consumido en redes sociales y sintomatología de trastornos de la conducta alimentaria (TCA), la preocupación dismórfica corporal, la internalización de ideales estéticos, el uso problemático de redes sociales, la autoestima y la sintomatología ansioso-depresiva. Se planteó la hipótesis de que una mayor exposición a contenidos relacionados con la imagen corporal y lifestyle se asociaría con mayores niveles de malestar psicológico e insatisfacción corporal. La muestra estuvo compuesta por 178 jóvenes adultos de entre 18 y 30 años que completaron diferentes cuestionarios. Se realizaron análisis descriptivos, correlaciones de Spearman y comparaciones entre grupos mediante la prueba U de Mann-Whitney.

Los resultados mostraron que el consumo frecuente de contenido relacionado con la imagen corporal y lifestyle se asoció con mayores niveles de sintomatología de TCA, preocupación dismórfica corporal, internalización de ideales estéticos, uso problemático de redes sociales y sintomatología ansioso-depresiva, así como con menores niveles de autoestima. Por el contrario, los contenidos de entretenimiento, deporte y educación no mostraron asociaciones significativas. Los hallazgos sugieren que el tipo de contenido consumido podría desempeñar un papel más relevante que el tiempo de uso de las redes sociales.

Palabras clave: redes sociales, contenido consumido, imagen corporal, sintomatología de trastornos de la conducta alimentaria, adultos jóvenes.

Introducción

En la actualidad, las redes sociales ocupan un lugar central en la vida de las personas, por lo que influyen en la forma en que estas se relacionan, intercambian y comparten información (Ahmed, 2019). Esto adquiere especial relevancia durante la adultez emergente, la cual abarca las edades comprendidas entre 18-30 años aproximadamente, etapa marcada por el desarrollo de la identidad, de sus habilidades, limitaciones, creencias y valores, fundamentales para la consolidación de la vida adulta (Arnett y Mitra, 2020). Además, se trata de una etapa en la que puede desarrollarse una mayor preocupación por la imagen corporal, mayor miedo a perderse experiencias y niveles más bajos de autoestima (Arnett y Mitra, 2020). Estos problemas se ven intensificados cuando un uso excesivo de estas y cierta modificación del estado de ánimo para escapar de las dificultades de la propia vida (Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad, 2023).

De manera similar, la revisión de Dane y Bhatia (2023) señala que la exposición a tendencias en redes sociales, contenidos que promueven los trastornos alimentarios y plataformas centradas en la apariencia refuerzan la relación con la insatisfacción corporal, especialmente en presencia de determinados moderadores como un Índice de Masa Corporal (IMC) elevado, el sexo femenino o preocupaciones previas sobre la imagen corporal. Por el contrario, factores como un alto nivel de alfabetización digital y la apreciación corporal actúan como elementos protectores.

La posibilidad de poder publicar y compartir fotos es una forma de socialización, que a su vez promueve la construcción de la identidad, siendo una forma de mostrar a los demás como somos (Gómez-Urrutia y Jiménez, 2022). Esto se vuelve un problema cuando esperamos aprobación y aceptación, a través de “likes” (Lozano-Blasco et al., 2023). Los usuarios de las redes sociales suelen centrarse de manera excesiva en la apariencia, y seleccionan fotos de sí mismos en las que salen “bien” o atractivos (Shafie et al., 2012). Asimismo, es más probable que estos estén constantemente influenciados por imágenes irreales de otras personas, lo que conlleva comparaciones sociales, y por ende, insatisfacción corporal (Foltynski, 2021). De este modo, seguir cuentas centradas en la estética corporal o exponerse a imágenes manipuladas se asocian con mayor malestar y menor autoestima (Gioia et al., 2021).

Un estudio que analizó la actividad relacionada con fotografías en plataformas digitales demostró que la relación entre esta actividad (ver fotos, subir imágenes, editar selfies) y la insatisfacción con la imagen corporal está mediada por la internalización del ideal delgado (Duan et al. 2022). Además, las redes sociales centradas en actividades fotográficas y, por

ende, en la apariencia, se asocian positivamente con la internalización de los ideales sociales (Hernández-López et al., 2024). Estos resultados sugieren que la producción y consumo habitual de imágenes alineadas con estándares de delgadez refuerzan la adopción de estos ideales como criterios de evaluación corporal, lo que a su vez potencia el malestar con la propia apariencia (Duan et al. 2022).

En esta línea, diversas investigaciones han señalado que el impacto que ejercen las redes sociales sobre la imagen corporal también se debe al tipo de contenido consumido. Por ejemplo, algunos contenidos, como el “thinspiration” o el “fitspiration” se centran en la apariencia corporal y en la consecución de estándares físicos (Boepple y Thompson, 2016). Este tipo de contenido se ha relacionado con una mayor insatisfacción corporal, peor estado de ánimo, aumento de la autovigilancia corporal y mayor sintomatología de TCA (Boepple y Thompson, 2016). Del mismo modo, Rodgers et al. (2021) señalaron que los contenidos no centrados en la apariencia resultarían más beneficiosos para promover una imagen corporal positiva, mientras que Cohen et al. (2019) observaron que incluso el contenido “body positive” podría mantener el foco en la apariencia y favorecer, al menos en parte, procesos de autoobjetivación.

Asimismo, no solo el contenido, sino también el tipo de plataforma utilizada puede modular estos efectos. Así, las redes sociales que son más visuales (como Instagram) pueden tener un mayor impacto en la imagen corporal, ya que estas plataformas generan muchas más oportunidades para compararse físicamente (Engeln et al., 2020). Por otro lado, investigaciones recientes han destacado que los vídeos de formato corto (en sus siglas en inglés, SFV), caracterizados por un desplazamiento infinito (“Scroll”) y una alta estimulación, presentan una correlación moderada con el deterioro de la atención y el control inhibitorio, lo que podría dificultar que el usuario gestione de forma adecuada el contenido que consume (Nguyen et al., 2025).

Dentro de las alteraciones relacionadas con la imagen corporal, la dismorfia corporal ocupa un lugar importante. Las personas que presentan esta alteración tienen una preocupación excesiva por defectos o imperfecciones percibidas en el aspecto físico, que pueden no ser observables o resultar mínimos para los demás (American Psychiatric Association, 2018). Otra de las manifestaciones asociadas a las alteraciones de la imagen corporal, son los trastornos de la conducta alimentaria, es decir, una alteración en la ingesta de alimentos que provocan el deterioro físico y psicosocial (American Psychiatric Association, 2018).

A partir de esta base, la distinción diagnóstica de ambas alteraciones radica en la dirección de la internalización estética: mientras que en los TCA el malestar surge de no alcanzar la delgadez, la dismorfia corporal puede centrarse en múltiples aspectos de la apariencia (simetría, piel o tamaño corporal) (American Psychiatric Association, 2018). Asimismo, las RRSS no solo refuerzan ambos ideales a través de contenido específico (dietas, rutinas de ejercicio, etc.), sino que este efecto se ve aumentado por el funcionamiento de los algoritmos y desplazamientos continuos, que tienden a enseñar contenido similar con el que se interactúa frecuentemente (Caputo, 2025).

Estas alteraciones pueden explicarse a través de la teoría de la comparación social de Festinger. Las personas tienden a evaluarse a sí mismas, incluyendo la apariencia física, comparándose con otras, sobre todo cuando no tienen criterios claros u objetivos para hacerlo (Festinger, 1954). En este contexto, el proceso de comparación implica que el individuo busque similitudes y diferencias con respecto a la persona que usa como referencia (Gerber et al., 2018). En las redes sociales, esto puede intensificarse por la exposición a fotografías idealizadas o retocadas, lo que incrementa la probabilidad de realizar comparaciones ascendentes con personas consideradas más atractivas (Foltynski, 2021). De igual modo, el uso de filtros puede provocar que la propia persona se compare con una imagen irreal de sí misma (Díaz-Moreno et al., 2023).

En consecuencia, muchas personas hacen uso de las redes sociales con la intención de aumentar su bienestar, sin embargo, el problema surge cuando la exposición alineada con dichas necesidades refuerza de forma reiterada determinados ideales, generando un efecto contrario y aumentando el malestar (Foltynski, 2021).

Desde una perspectiva más integradora, algunos modelos han tratado de explicar cómo estos factores interactúan entre sí. En el estudio de Choukas-Bradley et al. (2022) se expone cómo el uso de redes sociales puede aumentar las preocupaciones por la imagen corporal y, en consecuencia, los síntomas depresivos y las conductas alimentarias alteradas. De este modo, este estudio plantea la combinación de tres factores (características de las redes sociales, los propios de la adolescencia y procesos de socialización) que crean la “tormenta perfecta” para incrementar las preocupaciones corporales.

De forma complementaria, la teoría de la objetivación sostiene que, en contextos donde el cuerpo femenino es sexualizado, las mujeres tienden a adoptar una mirada externa sobre su propio cuerpo, favoreciendo procesos de autoobjetivación y vigilancia corporal constante (Fredrickson y Roberts, 1997). Asimismo, el modelo de influencia tripartita señala que la familia, los iguales y los medios de comunicación influyen en la insatisfacción corporal,

aumentando especialmente la presión sociocultural relacionada con los ideales estéticos durante la adolescencia y juventud (Thompson et al., 1999; Vizcaíno-Verdú et al., 2024).

Finalmente, es importante considerar cómo estas relaciones varían en función de variables sociodemográficas. Por ello, resulta esencial considerar las diferencias según género y edad. La revisión sistemática de Veale et al. (2016) señala que la prevalencia del trastorno dismórfico corporal es similar en hombres y mujeres, aunque existen diferencias en las áreas corporales sobre las que recaen las preocupaciones. Además, Giraldo-O'Meara y Belloch (2017) destacan que el TDC suele estar infradiagnosticado y que su inicio aparece con frecuencia en la adolescencia o la adultez temprana, lo que hace especialmente relevante su estudio en población joven. Por su parte, los TCA son más frecuentes en mujeres, aunque su presencia en hombres cada vez es mayor (Novotney, 2024).

En conjunto, la evidencia revisada sugiere que las redes sociales pueden favorecer la internalización de ideales estéticos y aumentar las comparaciones sociales relacionadas con la apariencia, asociándose con una mayor insatisfacción corporal y diferentes problemáticas psicológicas, como los TCA y el trastorno dismórfico corporal. En este contexto, el presente trabajo fin de grado tiene como objetivo analizar la relación entre el contenido consumido en redes sociales y la sintomatología de TCA, preocupación dismórfica corporal, internalización de ideales estéticos, uso problemático de las redes sociales, autoestima y sintomatología ansioso-depresiva.

Objetivos específicos e hipótesis:

- Analizar descriptivamente el uso de redes sociales en función del contenido consumido y las principales variables de interés en jóvenes adultos.
- Analizar las correlaciones entre las variables de interés. Se espera encontrar asociaciones positivas entre la frecuencia de consumo de contenido relacionado con la imagen corporal y lifestyle y la sintomatología de TCA, la preocupación dismórfica corporal, la internalización de ideales estéticos, el uso problemático de redes sociales y la sintomatología ansioso-depresiva. Asimismo, se espera una asociación negativa con la autoestima.
- Analizar las diferencias entre bajo y alto consumo de cada tipo de contenido. Se espera que los participantes con mayor frecuencia de consumo de contenido relacionado con imagen corporal y lifestyle presenten mayores niveles de sintomatología de TCA, preocupación dismórfica corporal, internalización de ideales estéticos, uso problemático de redes sociales y sintomatología ansioso-depresiva, así como menores niveles de autoestima en comparación con aquellos con menor frecuencia de consumo. Estas

diferencias no se encontrarán en contenido relacionado con deporte, noticias y entretenimiento.

Método

Participantes

La muestra inicial estuvo compuesta por 203 participantes, reduciéndose a 178 tras aplicar los criterios de selección y depuración de datos. Como criterios de inclusión, se estableció tener una edad comprendida entre 18 y 30 años y completar el cuestionario íntegramente. Se excluyeron 21 participantes por no superar el ítem de control de atención (ítem 8 del DCQ), así como dos por no cumplir el criterio de edad y dos por presentar datos incompletos.

Como puede observarse en la Tabla 1, la muestra estuvo compuesta mayoritariamente por mujeres y personas solteras. Asimismo, la mayoría de los participantes residían en Las Palmas de Gran Canaria y Alicante. En cuanto al nivel educativo, predominaban los participantes con estudios universitarios, y respecto a la situación laboral, la mayor parte de la muestra se encontraba desempleada. La edad de los participantes osciló en torno a una media de 21.9 años ($DT = 2.8$).

Tabla 1

Descripción sociodemográfica de la muestra

Género	Procedencia geográfica	Situación laboral	Estado civil	Nivel educativo
Mujer (62.4%)	Las Palmas de Gran Canaria (42.7%)	Desempleado (69.1%)	Soltero (84.3%)	Estudios universitarios (53.4%)
Hombre (37.1%)	Alicante (35.4%)	Empleado (30.9%)	Pareja de hecho (14.6%)	Bachillerato (24.7%)
No binario (0.6%)	Santa Cruz de Tenerife (7.3%)		Casado (1.1%)	Grado superior (12.9%)
	Islas Baleares (3.4%)			Educación Secundaria Obligatoria (6.7%)

Murcia (2.8%)

Formación profesional
(1.1%)

Valencia
(1.7%)

Máster (1.1%)

Granada
(1.7%)

Otros* (0.6%)

Nota. *Otros lugares de residencia minoritarios fueron Málaga, León, Buenos Aires, Sevilla, Cáceres, Francia y Tarragona.

Procedimiento

Previamente a la recogida de datos, se obtuvo el visto bueno de la Oficina de Investigación Responsable de la Universidad Miguel Hernández de Elche (COIR: TFG.GPS.JML.CMDS.260123). Para la recogida de datos se empleó la herramienta Google Forms. La distribución de los cuestionarios se realizó a través de un enlace compartido por las redes sociales WhatsApp e Instagram con un diseño bola de nieve. El cuestionario tuvo una duración aproximada de 20 minutos. Previamente a su cumplimentación, el formulario incluía una hoja de información al participante para garantizar la participación voluntaria, anónima y confidencial, así como el cumplimiento de la normativa de protección de datos conforme a las recomendaciones del comité de ética.

Variables e instrumentos

Datos sociodemográficos. Se recogieron datos de edad, identidad de género, nivel de estudios, localidad de residencia, situación laboral y estado civil.

Uso de redes sociales. Se preguntó por la frecuencia de uso de las diferentes plataformas. Además, se recogió información sobre el tipo de contenido consumido en redes sociales, diferenciando entre: lifestyle, deportes y fitness, contenido relacionado con la imagen corporal, entretenimiento, educación o aprendizaje, noticias/actualidad y otros. Estos contenidos se evaluaron mediante una escala tipo Likert de 5 puntos, donde los participantes indicaban con qué frecuencia consumían cada tipo de contenido, siendo 1 “nunca” y 5 “siempre”. Además, se recogió información sobre el tiempo de uso diario del teléfono móvil, para posteriormente, recoger el tiempo específico del uso de redes sociales.

Síntomas de TCA. Se empleó el cuestionario *Eating Disorder Examination Questionnaire-7* (EDE-Q7; Fairburn y Beglin, 1994). Una versión breve de 7 ítems, diseñada para evaluar los principales síntomas de los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA). Este instrumento se responde mediante una escala tipo Likert de 7 puntos, que oscila entre 0 ("ningún día") y 6 ("cada día"), por lo que a mayor puntuación obtenida mayor presencia de sintomatología relacionada con TCA. En población adulta española, se ha observado una adecuada consistencia interna de .90 (Peláez-Fernández et al., 2025).

Síntomas de dismorfia corporal. Se evaluó mediante el cuestionario *Dysmorphic Concern Questionnaire* (DCQ, Oosthuizen, Lambert y Castle, 1998), un instrumento de 7 ítems diseñado para evaluar la preocupación excesiva por defectos percibidos en la apariencia física. Los ítems se responden mediante una escala Likert de 4 puntos, desde "no, en absoluto" hasta "mucho más que la mayoría de la gente". La validación española fue realizada por Senín-Calderón et al. (2017) con una consistencia interna de .80 -.88.

Influencia sociocultural e internalización de ideales estéticos. Se seleccionó el cuestionario *Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-3-Modified-Spanish* (Wallis, 2015), un instrumento de 17 ítems diseñado para evaluar la influencia sociocultural sobre la imagen corporal y la internalización de ideales estéticos. Los ítems se responden mediante una escala tipo Likert, que oscila entre 1 ("totalmente en desacuerdo") y 5 ("totalmente de acuerdo"), donde puntuaciones más elevadas indican mayor internalización y presión relacionada con la apariencia física. Cuenta con validación en población hispanohablante adulta por Rosario-Vicente et al. (2023), con una consistencia interna de .96.

Uso problemático de redes sociales. Se administró la escala *Bergen Social Media Addiction Scale* (BSMAS) (Andreassen et al., 2016), es un instrumento compuesto por 6 ítems que mide el uso problemático de las redes sociales, con una escala tipo Likert de 5 puntos, que oscila entre 1 ("casi nunca") y 5 ("casi siempre"). Donde una mayor puntuación indica un mayor riesgo de adicción a las redes sociales. Cuenta con validación en población española por Sisí et al. (2025) con una consistencia interna de .85.

Autoestima. Se evaluó a partir de la *Escala de Autoestima de Rosenberg* (1965), adaptada y validada en población española por Atienza et al. (2000). Este instrumento de 10 ítems evalúa el grado de satisfacción personal mediante una escala Likert de 1 ("totalmente en desacuerdo") a 4 ("totalmente de acuerdo"), donde puntuaciones más elevadas reflejan mayor autoestima. La escala ha mostrado una adecuada consistencia interna en población española ($\alpha = .87$)

Síntomas de ansiedad y depresión. Se utilizó el cuestionario *Patient Health Questionnaire-4* (PHQ-4; Kroenke et al., 2007), un instrumento breve de 4 ítems. Los participantes responden a cada ítem mediante una escala tipo Likert de 4 puntos, entre 0 (“nada”) y 3 (“casi todos los días”), de tal forma que una mayor puntuación indica mayor malestar emocional. En su validación en población española se observa una fiabilidad adecuada ($\alpha = .83$) (Cano-Vindel et al., 2018).

Análisis

Los análisis se realizaron con jamovi 2.7.26. En primer lugar, se calcularon los estadísticos descriptivos de las variables de estudio, así como los análisis de correlación y las comparaciones entre grupos.

Debido al no cumplimiento de los supuestos de normalidad y homocedasticidad, se optó por la utilización de pruebas no paramétricas. En concreto, para los análisis de las correlaciones se empleó el coeficiente rho de Spearman, mientras que para las comparaciones entre grupos se utilizó la prueba U de Mann-Whitney.

Resultados

Uso de redes sociales y estadísticos descriptivos

Considerando el uso de las redes sociales, la plataforma más utilizada fue Instagram (96.6%), seguida de TikTok (82.6%), YouTube (72.5%) y Twitter (30.3%). Respecto al tipo de contenido consumido, el entretenimiento fue el contenido más frecuente ($M = 4.01$, $DT = 1.03$), seguido del contenido relacionado con deportes y fitness ($M = 3.38$, $DT = 1.27$), noticias y actualidad ($M = 3.25$, $DT = 1.09$), educación ($M = 3.10$, $DT = 1.08$), lifestyle ($M = 3.03$, $DT = 1.40$) y contenido relacionado con la imagen corporal ($M = 2.62$, $DT = 1.36$). Asimismo, el tiempo medio de uso diario fue de 5.28 horas diarias en el teléfono móvil ($DT = 2.13$) y 3.20 horas en redes sociales ($DT = 1.56$).

En la Tabla 2 se presentan los estadísticos descriptivos de las principales variables del estudio, diferenciadas en función del género de los participantes. Considerando los rangos posibles y puntos de cortes descritos en la literatura, las puntuaciones obtenidas se situaron, en términos generales, en niveles intermedios y no clínicos. En el caso del EDE-Q7, la puntuación media de la muestra ($M = 15.7$) se mantuvo por debajo del punto de corte clínico propuesto para la versión media de la escala, aunque las mujeres presentaron puntuaciones superiores a los hombres. De forma similar, la puntuación media en preocupación dismórfica corporal (DCQ) se situó por debajo del punto de corte clínico de 9 puntos, si bien las mujeres mostraron nuevamente puntuaciones más elevadas.

Respecto a la internalización de ideales estéticos (SATAQ-3-S-M), aunque esta escala no dispone de un punto de corte establecido, las puntuaciones obtenidas fueron relativamente elevadas en mujeres ($M = 51.1$, $DT = 20.5$), situándose ligeramente por encima del punto medio del rango posible de 17 a 85 puntos, lo que sugiere una notable presencia de influencia sociocultural relacionada con la apariencia física.

En relación con el uso problemático de redes sociales (BSMAS), las puntuaciones obtenidas reflejaron, en términos generales, niveles moderados, sin indicar una presencia elevada en la muestra total. Asimismo, las puntuaciones medias de autoestima se mantuvieron en rangos medios, especialmente en hombres, mientras que las mujeres mostraron puntuaciones más cercanas al rango de autoestima media-baja. Finalmente, en cuanto a la sintomatología ansiosa y depresiva evaluada mediante el PHQ-4, las puntuaciones medias de la muestra se mantuvieron en niveles bajos o moderados de malestar emocional.

Tabla 2

Estadísticos descriptivos de las variables psicológicas de la muestra total según género

Variable	Rango posible	$M (DT)$ Total	$M (DT)$ Mujeres	$M (DT)$ Hombres
EDE-Q7	0 - 42	15.7 (11.0)	17.0 (11.8)	13.7 (9.26)
DCQ	0 - 21	6.50 (4.68)	7.31 (4.88)	5.12 (4.04)
SATAQ-3-S-M	17 - 85	46.3 (20.0)	51.1 (20.5)	37.6 (15.6)
BSMAS	6 - 30	13.4 (5.19)	14.1 (5.38)	12.3 (4.69)
Autoestima	10 - 40	28.3 (5.21)	27.0 (5.18)	30.5 (4.46)
PHQ-4	0 - 16	4.17 (3.05)	4.86 (3.04)	3.00 (2.71)

Correlaciones entre variables psicológicas

En cuanto a las asociaciones entre las variables psicológicas principales (véase Tabla 3), se observaron correlaciones positivas estadísticamente significativas entre la sintomatología de TCA, la preocupación dismórfica corporal, la internalización de ideales estéticos, el uso problemático de redes sociales y la sintomatología ansioso-depresiva. Especialmente destacan las asociaciones entre internalización de ideales estéticos y preocupación dismórfica corporal ($rho = .616$, $p < .001$), así como entre internalización de ideales estéticos y sintomatología de TCA ($rho = .603$, $p < .001$). Por otro lado, la autoestima mostró correlaciones negativas significativas con el resto de variables psicológicas, siendo

especialmente elevada su asociación inversa con la sintomatología ansioso-depresiva ($\rho = -.635, p < .001$).

Tabla 3

Matriz de correlaciones de Spearman entre las variables principales

	EDE-Q7	DCQ	SATAQ-3-S-M	BSMAS	Autoestima
EDE-Q7					
DCQ	.587***				
SATAQ-3-S-M	.603***	.616***			
BSMAS	.396***	.420***	.551***		
Autoestima	-.426***	-.566***	-.510***	-.422***	
PHQ-4	.422***	.481***	.419***	.453***	-.635***

Nota: $p < .05$ (*), $p < .01$ (**), $p < .001$ (***).

Relación entre el uso de redes sociales y las variables psicológicas

Respecto a la relación entre el uso de redes sociales y las variables psicológicas (Tabla 4), el número de horas de uso diario del teléfono móvil y de redes sociales se asoció de manera positiva con la sintomatología de TCA, la preocupación dismórfica corporal, la internalización de ideales estéticos y el uso problemático de redes sociales. En concreto, las horas de uso de redes sociales mostraron asociaciones moderadas con la internalización de ideales estéticos ($\rho = .319, p < .001$) y la sintomatología de TCA ($\rho = .309, p < .001$).

En relación con el tipo de contenido consumido, el contenido lifestyle mostró correlaciones positivas significativas con la sintomatología de TCA, la preocupación dismórfica corporal, la internalización de ideales estéticos, el uso problemático de redes sociales y la sintomatología ansioso-depresiva. Además, se observó una correlación negativa significativa con la autoestima ($\rho = -.281, p < .001$), lo que indica que una mayor frecuencia de consumo de este tipo de contenido se asocia con menores niveles de autoestima.

Del mismo modo, el contenido relacionado con la imagen corporal presentó las asociaciones más elevadas con las variables psicológicas analizadas, especialmente con la sintomatología de TCA ($\rho = .477, p < .001$), la internalización de ideales estéticos ($\rho = .448, p < .001$) y la preocupación dismórfica corporal ($\rho = .354, p < .001$). Por el contrario, los contenidos de entretenimiento, deporte y educación no mostraron asociaciones

significativas con la mayoría de variables psicológicas. Finalmente, el consumo de contenido de noticias se relacionó con una menor internalización de ideales estéticos ($\rho = -.155$, $p < .05$) y mayores niveles de autoestima ($\rho = .163$, $p < .05$).

Tabla 4

Correlaciones de Spearman entre las variables psicológicas y la frecuencia de consumo de contenidos en redes sociales

	EDE-Q7	DCQ	SATAQ-3-S-M	BSMAS	Autoestima	PHQ-4
Horas de uso	.266***	.179*	.243**	.200**	-.141	.106
Horas de RRSS	.309***	.248***	.319***	.288***	-.133	.123
Imagen corporal	.477***	.354***	.448***	.315***	-.187*	.169*
Lifestyle	.228**	.282***	.428***	.370***	-.281***	.291***
Entretenimiento	.128	.084	.111	.033	-.099	-.024
Noticias	-.078	-.132	-.155*	-.023	.163*	-.055
Deportes	.088	.041	.084	.147	.117	-.121
Educación	.012	-.020	.012	-.028	.027	-.040

Nota: $p < .05$ (*), $p < .01$ (**), $p < .001$ (***).

Diferencias según la frecuencia de contenido

En la Tabla 5, las mayores diferencias entre grupos se observaron en las variables relacionadas con la imagen corporal. Los participantes con alta frecuencia de consumo mostraron puntuaciones significativamente superiores en sintomatología de TCA, preocupación dismórfica corporal, internalización de ideales estéticos, uso problemático de redes sociales y sintomatología ansioso-depresiva, así como menores niveles de autoestima. Las diferencias de mayor magnitud se observaron en sintomatología de TCA ($r = .540$), internalización de ideales estéticos ($r = .476$) y preocupación dismórfica corporal ($r = .410$). Además, el grupo de alto consumo presentó prácticamente el doble de puntuación media en sintomatología de TCA respecto al grupo de bajo consumo (21.1 frente a 10.8).

Tabla 5

Comparación de las variables psicológicas en función de la frecuencia de consumo de contenido de imagen corporal

Variables	<i>M (DT)</i> Uso bajo (<i>n</i> = 93)	<i>M (DT)</i> Uso alto (<i>n</i> = 85)	U Mann-Whitney	Tamaño del efecto
EDE-Q7	10.8 (9.05)	21.1 (10.5)	1818***	.540
DCQ	4.91 (3.88)	8.24 (4.89)	2332***	.410
SATAQ-3-S-M	38.3 (17.7)	55.0 (18.8)	2071***	.476
BSMAS	12.1 (4.77)	14.8 (5.26)	2760***	.302
Autoestima	29.4 (4.81)	27.1 (5.38)	2937**	-.257
PHQ-4	3.80 (3.07)	4.65 (3.03)	3250*	.178

En la Tabla 6, se observan las comparaciones según la frecuencia de consumo de contenido lifestyle, los participantes con alta frecuencia de consumo mostraron puntuaciones significativamente superiores en sintomatología de TCA, preocupación dismórfica corporal, internalización de ideales estéticos, uso problemático de redes sociales y sintomatología ansioso-depresiva. Las mayores diferencias entre grupos se observaron en internalización de ideales estéticos, donde el grupo de alto consumo presentó una puntuación $M = 54.4$ frente a 40.4 en el grupo de bajo consumo, y en sintomatología de TCA, $M = 18.1$ frente a $M = 14.0$.

Asimismo, presentaron menores niveles de autoestima. Las diferencias más elevadas se observaron en internalización de ideales estéticos ($r = .412$) y uso problemático de redes sociales ($r = .369$), reflejando tamaños de efecto moderados.

Tabla 6

Comparación de las variables psicológicas en función de la frecuencia de consumo de contenido lifestyle

Variables	<i>M (DT)</i> Uso bajo (<i>n</i> = 104)	<i>M (DT)</i> Uso alto (<i>n</i> = 74)	U Mann-Whitney	Tamaño del efecto
EDE-Q7	14.0 (10.5)	18.1 (11.4)	3052*	.207
DCQ	5.75 (4.75)	7.55 (4.40)	2850**	.259

SATAQ-3-S-M	40.4 (19.2)	54.4 (18.3)	2264***	.412
BSMAS	12.1 (4.98)	15.2 (4.94)	2430***	.369
Autoestima	29.1 (5.18)	27.2 (5.09)	3092*	-.196
PHQ-4	3.67 (3.06)	4.95 (2.96)	2834**	.264

Por otro lado, las comparaciones según la frecuencia de consumo de contenido de entretenimiento no mostraron diferencias estadísticamente significativas en ninguna de las variables analizadas (véase Tabla 7).

Tabla 7

Comparación de las variables psicológicas en función de la frecuencia de consumo de contenido entretenimiento

Variables	M (DT) Uso bajo (n = 110)	M (DT) Uso alto (n = 68)	U Mann-Whitney	Tamaño del efecto
EDE-Q7	14.7 (10.9)	17.2 (11.2)	3251	.131
DCQ	6.17 (4.50)	7.03 (4.94)	3388	.131
SATAQ-3-S-M	44.5 (19.5)	49.1 (20.6)	3258	.129
BSMAS	13.4 (5.29)	13.4 (5.07)	3667	.020
Autoestima	28.8 (5.00)	27.5 (5.49)	3259	-.129
PHQ-4	4.15 (2.74)	4.28 (3.56)	3628	-.030

En relación con el contenido de noticias (véase Tabla 8), los participantes con mayor frecuencia de consumo presentaron menores niveles de preocupación dismórfica corporal e internalización de ideales estéticos. Sin embargo, no se encontraron diferencias significativas en sintomatología de TCA, uso problemático de redes sociales ni sintomatología ansioso-depresiva.

Tabla 8

Comparación de las variables psicológicas en función de la frecuencia de consumo de contenido de noticias

Variables	M (DT) Uso	M (DT) Uso alto	U Mann-	Tamaño del
------------------	-------------------	------------------------	----------------	-------------------

	bajo (n = 103)	(n = 75)	Whitney	efecto
EDE-Q7	16.8 (11.3)	14.2 (10.5)	3362	-.130
DCQ	7.04 (4.54)	5.76 (4.80)	3124*	-.191
SATAQ-3-S-M	49.3 (20.6)	42.1 (18.5)	3089*	-.200
BSMAS	13.8 (5.17)	12.8 (5.20)	3434	-.111
Autoestima	27.4 (5.31)	29.5 (4.87)	3016*	.219
PHQ-4	4.28 (3.07)	4.09 (3.09)	3700	-.042

Para finalizar, respecto al contenido de deporte (véase Tabla 9) y educativo (véase Tabla 10), no se observaron diferencias estadísticamente significativas entre los grupos de alta y de baja frecuencia de consumo con ninguna de las variables analizadas.

Tabla 9

Comparación de las variables psicológicas en función de la frecuencia de consumo de contenido de deporte

Variables	M (DT) Uso bajo (n = 92)	M (DT) Uso alto (n = 86)	U Mann- Whitney	Tamaño del efecto
EDE-Q7	14.7 (11.3)	16.7 (10.7)	3513	.112
DCQ	6.37 (4.59)	6.64 (4.80)	3874	.021
SATAQ-3-S-M	45.1 (20.5)	47.5 (19.5)	3696	.066
BSMAS	12.9 (5.23)	13.9 (5.12)	3443	.130
Autoestima	27.8 (5.51)	28.8 (4.84)	3562	.100
PHQ-4	4.45 (3.18)	3.94 (2.95)	3597	-.091

Tabla 10

Comparación de las variables psicológicas en función de la frecuencia de consumo de contenido de educación

Variables	M (DT) Uso	M (DT) Uso alto	U Mann-	Tamaño del
------------------	-------------------	------------------------	----------------	-------------------

	bajo (n =114)	(n =64)	Whitney	efecto
EDE-Q7	15.2 (11.1)	16.6 (10.9)	3381	.073
DCQ	6.28 (4.30)	6.89 (5.30)	3381	.028
SATAQ-3-S-M	46.2 (19.6)	46.4 (20.8)	3626	-.006
BSMAS	13.3 (5.23)	13.5 (5.15)	3563	.023
Autoestima	28.3 (5.19)	28.2 (5.28)	3632	-.005
PHQ-4	4.16 (3.15)	4.28 (2.95)	3496	.042

Discusión

El objetivo de este trabajo fue analizar la relación entre el contenido consumido en redes sociales y la sintomatología de TCA, preocupación dismórfica corporal, internalización de ideales estéticos, uso problemático de las redes sociales, autoestima y sintomatología ansioso-depresiva.

En primer lugar, los resultados permitieron describir el patrón de uso de redes sociales y el tipo de contenido consumido en jóvenes adultos, observándose una elevada frecuencia de uso de plataformas como Instagram y TikTok. Respecto al contenido consumido, las categorías con mayores puntuaciones medias fueron lifestyle, entretenimiento e imagen corporal. Asimismo, de forma descriptiva, las mujeres presentaron puntuaciones más elevadas en sintomatología de TCA, preocupación dismórfica, internalización de ideales estéticos y malestar ansioso-depresivo. Sin embargo, mostraron menores niveles de autoestima en comparación con los hombres. Aunque estos resultados deben interpretarse con cautela al tratarse de datos descriptivos, el patrón observado es consistente con investigaciones previas. Las mujeres presentan una mayor vulnerabilidad frente al impacto de las redes sociales y, por ende, mayor malestar relacionado con la imagen corporal (Casanova-Garrigós et al., 2025).

Por otro lado, como se esperaba, se encontraron asociaciones positivas entre las variables de interés. El consumo de contenido relacionado con la imagen corporal y lifestyle mostró asociaciones positivas significativas con la sintomatología de TCA, la preocupación dismórfica corporal, la internalización de ideales estéticos, el uso problemático de redes

sociales y la sintomatología ansioso-depresiva, así como asociaciones negativas con la autoestima. Estos resultados son consistentes con la evidencia previa, que ha señalado que una mayor exposición en redes sociales a contenidos centrados en la apariencia física se relaciona con una peor imagen corporal, una mayor internalización de ideales estéticos y un mayor riesgo de desarrollar sintomatología alimentaria y malestar psicológico (Dane y Bhatia, 2023; Duan et al., 2022; Rosario-Vicente et al., 2023). En este sentido, las redes sociales podrían actuar no solo como espacios de entretenimiento o interacción social, sino también como entornos que refuerzan determinados ideales estéticos mediante la exposición repetida a imágenes seleccionadas, editadas y socialmente reforzadas (Góngora, 2024).

Asimismo, la asociación negativa observada con la autoestima también resulta coherente con la literatura, ya que la exposición frecuente a este tipo de contenido podría favorecer comparaciones sociales ascendentes, en las que los usuarios comparan su propia apariencia con imágenes editadas e idealizadas difíciles de alcanzar (Fardouly y Vartanian, 2016). Como consecuencia, podría generarse una discrepancia entre el cuerpo real y el ideal promovido en redes sociales, favoreciendo una mayor insatisfacción corporal y una valoración más negativa de uno mismo (Cash y Szymanski, 1995).

En relación con las diferencias entre grupos de alta y baja frecuencia, se cumplió lo esperado. El contenido de imagen corporal presentó las correlaciones más elevadas y diferencias más significativas entre grupos de alto y bajo consumo. Cabe destacar la sintomatología de TCA y la internalización de ideales estéticos en el grupo de alto uso. Este hallazgo es coherente con la evidencia existente, la cual señala la internalización de estándares socioculturales como un mecanismo clave en la insatisfacción corporal, ya que la exposición frecuente a contenidos centrados en la apariencia puede favorecer que dichos ideales sean asumidos como criterios personales de valoración corporal (Rosario-Vicente et al., 2023). De hecho, los participantes con mayor exposición a este tipo de contenido fueron precisamente quienes mostraron mayores niveles de internalización de ideales estéticos, lo que sugiere que este proceso podría desempeñar un papel relevante en la relación entre el consumo de contenido centrado en la apariencia física y otras variables asociadas al malestar corporal.

De forma similar, se halló que el grupo con alta frecuencia de consumo de contenido lifestyle mostró puntuaciones significativamente superiores en sintomatología de TCA, preocupación dismórfica corporal, internalización de ideales estéticos, uso problemático de redes sociales y sintomatología ansioso-depresiva, así como menores niveles de autoestima. Resulta especialmente interesante que este tipo de contenido mostrase asociaciones similares al contenido centrado en la imagen corporal, lo que sugiere que la influencia de las

redes sociales sobre la imagen corporal no se limita exclusivamente a los contenidos centrados en la apariencia, sino también puede manifestarse a través de mensajes más sutiles que favorecen la normalización de prácticas y valores relacionados, tal y como señalan Lladó et al. (2017).

Por otro lado, y consistente con la hipótesis planteada, contenidos de deporte, entretenimiento o educación, no mostraron relaciones significativas con la mayoría de las variables. Estos resultados sugieren que el riesgo de las redes sociales no se relaciona con el uso de las redes sociales en sí mismo, sino con la exposición frecuente a contenidos que sitúan la apariencia física como un elemento central. Esto concuerda con el estudio realizado por Verduyn et al. (2017), quienes sugieren que la forma de implicación en redes sociales puede ser más relevante para la imagen corporal que el tiempo dedicado a las mismas. Los resultados obtenidos aportan evidencia sobre la importancia de diferenciar entre los distintos tipos de contenido consumido en redes sociales, ya que los efectos observados no fueron homogéneos entre todas las categorías de contenidos.

De manera llamativa, y contrario a lo expuesto en hipótesis, se puede observar en los resultados obtenidos que el contenido de noticias mostró asociaciones significativas con internalización de ideales estéticos (con puntuaciones mayores en grupo de bajo uso) y autoestima (con puntuaciones mayores en grupo de alto uso). Esta relación podría suponer, de forma encubierta, que quienes no consumen este tipo de contenido quizá emplean más tiempo en otros contenidos de mayor riesgo. No obstante, se trata de una explicación tentativa que necesitaría mayor investigación.

En conjunto, estos resultados sugieren que las estrategias preventivas no deberían centrarse exclusivamente en reducir el tiempo de uso de las redes sociales. Más bien, es relevante intervenir sobre procesos como la alfabetización mediática, la comparación social y la exposición a contenidos centrados en la imagen corporal (Dane y Bhatia, 2023). De este modo, en los últimos años se han comenzado a desarrollar intervenciones orientadas a mejorar la capacidad crítica de los jóvenes en relación con los contenidos distribuidos en redes sociales, con resultados positivos sobre la imagen corporal y la reducción de conductas de riesgo (Gordon et al., 2020).

El presente trabajo de fin de grado presenta una serie de limitaciones que deben ser consideradas al interpretar los resultados obtenidos. En primer lugar, el diseño transversal impide establecer relaciones causales entre el uso de redes sociales, la exposición a determinados contenidos y a la sintomatología analizada. Asimismo, la muestra fue obtenida mediante un muestreo de bola de nieve a través de redes sociales, lo que limita la generalización de los resultados. Del mismo modo, la muestra presentó una mayor

representación de mujeres, aspecto que podría influir en la interpretación de los resultados relacionados con la imagen corporal y los trastornos de la conducta alimentaria. Además, futuras investigaciones podrían profundizar en las posibles diferencias de género en la influencia que ejercen los distintos contenidos de redes sociales sobre el malestar corporal y psicológico.

Por otro lado, aunque el tiempo de uso del teléfono móvil se obtuvo de forma objetiva a través del registro del dispositivo, el resto de variables fueron evaluadas mediante instrumentos de autoinforme, pudiendo verse influenciadas por la percepción subjetiva de los participantes y por sesgos de deseabilidad social. Finalmente, futuros estudios podrían ampliar estos resultados a través de diseños longitudinales, muestras más amplias y la incorporación de variables no incluidas relacionadas con imagen corporal y uso de redes sociales.



Referencias

- Ahmed, Y. A., Ahmad, M. N., Ahmad, N., y Zakaria, N. H. (2019). Redes sociales para el intercambio de conocimientos: una revisión sistemática de la literatura. *Telemática e Informática*, 37, 72–112. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2018.01.015>
- American Psychiatric Association. (2018). *DSM-5: Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (5.ª ed.). Editorial Médica Panamericana.
- Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., y Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(2), 252-262. <https://doi.org/10.1037/adb0000160>
- Arnett, J.J. y Mitra, D. (2020). ¿Las características de la edad adulta emergente son distintivas desde el punto de vista del desarrollo? Una comparación de edades entre 18 y 60 años en los Estados Unidos. *Emerging Adulthood*, 8(5), 412-419. <https://doi.org/10.1177/2167696818810073>
- Atienza, F. L., Moreno, Y. y Balaguer, I. (2000). Análisis de la dimensionalidad de la Escala de Autoestima de Rosenberg en una muestra de adolescentes valencianos. *Revista de Psicología*, 9(1--2), 29-42.
- Boepple, L., y Thompson, J. K. (2016). A content analytic comparison of fitspiration and thinspiration websites. *International Journal of Eating Disorders*, 49(1), 98-101. <https://doi.org/10.1002/eat.22403>
- Cano-Vindel, A., Muñoz-Navarro, R., Medrano, L. A., Ruiz-Rodríguez, P., González-Blanche, C., Gómez-Castillo, M. D., Capafons, A., Chacón, F., y Santolaya, F. (2018). A computerized version of the Patient Health Questionnaire-4 as an ultra-brief screening tool to detect emotional disorders in primary care. *Journal of Affective Disorders*, 234, 247-255. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.01.030>
- Caputo, M. (2025). El problema de la imagen en las redes sociales: scrolleo, montaje algorítmico y trolls en tiempos de resentimiento. *Revista de Estudios Sociales*, 94, 103-119. <https://doi.org/10.7440/res94.2025.06>
- Cash, T. F., y Szymanski, M. L. (1995). The development and validation of the body-image ideals questionnaire. *Journal of Personality Assessment*, 64(3), 466– 477. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6403_6

- Choukas-Bradley, S., Roberts, S. R., Maheux, A. J., y Nesi, N. (2022). The Perfect Storm: A Developmental–Sociocultural Framework for the Role of Social Media in Adolescent Girls' Body Image Concerns and Mental Health. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 25(4), 681-700. <https://doi.org/10.1007/s10567-022-00404-5>
- Cohen, R., Fardouly, J., Newton-John, T., y Slater, A. (2019). BoPo on Instagram: An experimental investigation of the effects of viewing body positive content on young women's mood and body image. *New Media & Society*, 21(7), 1546-1564. <https://doi.org/10.1177/1461444819826530>
- Dane, A. y Bhatia, K. (2023). The social media diet: A scoping review to investigate the association between social media, body image and eating disorders amongst young people. *PLOS Global Public Health*, 3(3). <https://doi.org/10.1371/journal.pgph.0001091>
- Díaz-Moreno, A., Bonilla, I., y Chamarro, A. (2023). Comparación Social negativa: La influencia de la Ansiedad, la Regulación Emocional y el Uso Problemático de Redes Sociales. *Ansiedad y Estrés*, 29(3), 181-186. <https://doi.org/10.5093/anyes2023a22>
- Duan, C., Lian S., Yu, L., Niu, G., y Sol, X. (2022). Photo Activity on Social Networking Sites and Body Dissatisfaction: The Roles of Thin-Ideal Internalization and Body Appreciation. *Behavioral Sciences*, 12(8). <https://doi.org/10.3390/bs12080280>
- Engeln, R., Loach, R., Imundo, M. N., y Zola, A. (2020). Compared to Facebook, Instagram use causes more appearance comparison and lower body satisfaction in college women. *Body Image*, 34, 38-45. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.04.007>
- Fairburn, C.G., y Beglin, S. J.(1994). Assessment of eating disorders: interview or self-report questionnaire? *International Journal of Eating Disorders*, 16(4), 363–370.
- Fardouly, J., y Vartanian, L. R. (2016). Social media and body image concerns: Current research and future directions. *Current Opinion in Psychology*, 9, 1-5. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.09.005>
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7, 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Foltynski, I. (2021). *How Social Comparison on Social Media affects Body Image: a qualitative study by means of the Love or Break-up Letter Method*. [Master's thesis, University of Twente]. University of Twente Student Theses. https://essay.utwente.nl/filesare/file/88957/Foltynski_MA_BMS.pdf

- Fredrickson, B.L., y Roberts, T. (1997). Teoría de la objetivación: Hacia la comprensión de las experiencias vividas por las mujeres y los riesgos para la salud mental. *Psychology of Women Quarterly*, 21, 173–206. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108>.
- Casanova-Garrigós, G., Torrubia-Pérez, E., Cañellas Reverté, N., Capera Fernández, J., Mora-López, G., y Albacar-Riobóo, N. (2025). Influencia de las redes sociales en la imagen corporal de adolescentes: una revisión integrativa. *Enfermería Global*, 24(75). <https://doi.org/10.6018/eglobal.622331>
- Gerber, J. P., Wheeler, L., y Suls, J. (2018). A social comparison theory meta-analysis 60+ years on. *Psychological Bulletin*, 144(2), 177-197. <https://doi.org/10.1037/bul0000127>
- Gioia, F., McLean, S., Griffiths, M. D., y Boursier, V. (2021). Adolescents' selfie-taking and selfie-editing: a revision of the photo manipulation scale and a moderated mediation model. *Current Psychology*, 42, 3460–3476. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01702-x>
- Giraldo-O'Meara M, Belloch A. (2017). El Trastorno Dismórfico Corporal: un problema infra-diagnosticado. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 22(1), 69-84. <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.22.num.1.2017.17929>
- Gómez-Urrutia, V., y Jiménez, A. (2022). Identidad en la era digital: construcción de perfiles en redes sociales en adolescentes chilenos/as. *Convergencia*, 29. <https://doi.org/10.29101/crcs.v29i0.17430>
- Góngora, V. C. (2024). Actividades en redes sociales, insatisfacción corporal, ideales de belleza y apreciación corporal en mujeres adultas. *Psychology, Society & Education*, 15(2), 19-27. <https://dx.doi.org/10.21071/psyse.v15i2.15798>.
- Gordon, C. S., Rodgers, R. F., Slater, A. E., McLean, S. A., Jarmam, H. K., y Paxton, S. J. (2020). A cluster randomized controlled trial of the SoMe social media literacy body image and wellbeing program for adolescent boys and girls: Study protocol. *Body Image*, 33, 27-37. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.02.003>
- Hernández-López, M., Cepeda-Benito, A., Geist, T., Torres-Dotor, y P., Pomichter E., Rodríguez-Valverde M. (2024). Validation of the Spanish version of the body image acceptance and action questionnaire (BI-AAQ-Spanish): Measurement invariance across cultures. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 32. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2024.100755>.

- Kroenke, K., Spitzer, R. L., Williams, J. B., Monahan, P. O., y Lowe, B. (2007). Una escala de cribado ultrabreve para la ansiedad y la depresión: El PHQ-4. *Annals of Internal Medicine*, 146(5), 317-325. <https://doi.org/10.7326/0003-4819-146-5-200703060-00004>
- Lladó, G., González-Soltero, R., Blanco, M. J. (2017). Anorexia y bulimia nerviosas: difusión virtual de la enfermedad como estilo de vida. *Nutrición Hospitalaria*, 34(3). <https://dx.doi.org/10.20960/nh.469>
- Lozano-Blasco, R., Mira-Aladrén, M., y Gil-Lamata, M. (2023). Redes sociales y su influencia en los jóvenes y niños: Análisis en Instagram, Twitter y YouTube. *Comunicar*, 31(74), 125-137. <https://doi.org/10.3916/C74-2023-10>
- Nguyen, L., Walters, J., Paul, S., Monreal Ijurco, S., Rainey, G. E., Parekh, N., Blair, G., & Darrah, M. (2025). Feeds, feelings, and focus: A systematic review and meta-analysis examining the cognitive and mental health correlates of short-form video use. *Psychological Bulletin*, 151(9), 1125–1146. <https://doi.org/10.1037/bul0000498>
- Novotney, A. (2024). Unrecognized eating disorders in boys and young men. *APA Monitor on Psychology*, 55(7).
- Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad. (2023). *Impacto del aumento del uso de Internet y las redes sociales en la salud mental de jóvenes y adolescentes*. Secretaría de Estado de Digitalización e Inteligencia Artificial, Ministerio de Asuntos Económicos y Transformación Digital. Madrid: Policy Brief; <https://www.ontsi.es/sites/ontsi/files/2023-10/policybriefredesocialesaludmentaljovenesyadolescentes.pdf>
- Oosthuizen, P., Lambert, T., y Castle, D.J. (1998). Dysmorphic concern: prevalence and associations with clinical variables. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 32, 129-132. <https://doi.org/10.3109/00048679809062719>
- Pelaez-Fernández, M. A., Sánchez-Álvarez, N., Mills, J. S., y Extremera, N. (2025). Versión en español del Cuestionario Breve de Evaluación de Trastornos Alimentarios (EDE-Q7): propiedades psicométricas, estructura dimensional e invarianza de género en una muestra de adultos españoles. *Journal of Eating Disorders*, 13(165). <https://doi.org/10.1186/s40337-025-01354-3>
- Rodgers, R. F., Paxton, S. J., & Wertheim, E. H. (2021). Take idealized bodies out of the picture: A scoping review of social media content aiming to protect and promote positive body image. *Body Image*, 38, 10-36. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.03.009>

- Rosario-Vicente, G., Padilla-Cotto, L., y Rodríguez-Gómez, A. (2023). Versión en español del "Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-3" modificado al uso de las redes sociales: Traducción y propiedades psicométricas en una muestra puertorriqueña. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, 34(2), 1-20. <https://doi.org/10.55611/reprs.3402.07>
- Senín-Calderón, C., Valdés-Díaz, M., Benítez-Hernández, M.M., Núñez-Gaitán, M.C., Rodríguez-Testal, J.F., et al. (2017). Validation of Spanish Language Evaluation Instruments for Body Dysmorphic Disorder and the Dysmorphic Concern Construct. *Frontiers in Psychology*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01107>
- Shafie, L.A., Nayan, S., y Osman, N. (2012). Constructing Identity through Facebook Profiles: Online Identity and Visual Impression Management of University Students in Malaysia. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 65, 134-140. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.11.102>
- Sisí, C., Pallesen, S., y Fernández-Martín, M. P. (2025). The Spanish version of the Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS): Validity, reliability and measurement invariance across gender in a sample of young adults. *Psychiatric Quarterly*. <https://doi.org/10.1007/s11126-025-10188-w>
- Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M., y Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting Beauty: Theory, Assessment, and Treatment of Body Image Disturbance*. American Psychological Association.
- Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J., y Kross, E. (2017). Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review. *Social Issues and Policy Review*, 11(1), 274–302. <https://doi.org/10.1111/sipr.12033>
- Veale, D., Gledhill, L. J., Christodoulou, P., y Hodsoll, J. (2016). Body dysmorphic disorder in different settings: A systematic review and estimated weighted prevalence. *Body Image*, 18, 168-186. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.07.003>
- Vizcaíno-Verdú, A., Zozaya, L., Núñez-Gómez, P., Sádaba, C., y Vanwesenbeeck, I. (2024). *Las adolescentes sufren más presión hacia la delgadez desde las redes sociales y su entorno cercano, según un estudio de UNIR*. <https://www.unir.net/actualidad/investigacion/las-adolescentes-sufren-mas-presion-hacia-la-delgadez-desde-las-redes-sociales-y-su-entorno-cercano-segun-un-estudio-de-unir/>

Wallis, J. (2015). *The effects of social media on the body satisfaction of adolescent and Young Adult Females*. K-Rex Kansas State University.

