



MÁSTER UNIVERSITARIO EN PSICOLOGÍA GENERAL SANITARIA

Curso 2022-2023



Uso de las redes sociales y su relación con la insatisfacción con la imagen corporal, la ansiedad y conductas alimentarias de riesgo en jóvenes

Autora: Sandra García Cartagena

Tutora: Yolanda Quiles Marcos

Código de la Oficina de Investigación Responsable: TFM.MPG.YQM.SGC.220602

Convocatoria: Junio 2023

Resumen

Actualmente existe una preocupación notable por la influencia que las redes sociales tienen en jóvenes. Por ello, el objetivo de este estudio es analizar la relación entre conductas alimentarias de riesgo, insatisfacción corporal y ansiedad con el uso de redes sociales. Se contó con una muestra de 144 participantes, 53 fueron hombres (36,8%) y 91 fueron mujeres (63,2%) siendo la media de edad de 23 años (DT=3.15). Para el estudio se emplearon los cuestionarios Eating Attitudes Test (EAT-26), Body Shape Questionnaire (BSQ), State-Trait Anxiety Inventory (STAI), Test de Adicción a las Redes Sociales (TARS) y dos cuestionarios ad-hoc para los datos sociodemográficos e información sobre el tipo de redes sociales usadas, frecuencia y tipo de contenidos. Con todo ello, los resultados obtenidos muestran mayor frecuencia de uso en los jóvenes de WhatsApp, Instagram, Tik Tok y YouTube. Los análisis de relación mostraron que las conductas alimentarias de riesgo, la preocupación por la imagen corporal, la ansiedad estado y la adicción a las RRSS se relacionaban de manera positiva y significativa en las chicas, sin embargo, en los chicos no. Además, tanto los chicos como las chicas con mayor preocupación por la imagen corporal informaban de sentirse mal frente a cuentas en las que se mostraban cuerpos “perfectos” y tendían a comparar su cuerpo con el de otras personas. Por todo ello, es importante considerar la relación de las RRSS en la aparición de la insatisfacción con la imagen corporal, síntomas propios de los trastornos alimentarios y ansiedad en los jóvenes.

Palabras clave: redes sociales, trastornos de conducta alimentaria, insatisfacción corporal, ansiedad, jóvenes.

ABSTRACT

Currently there is a notable concern about the influence that social media has on young people. Therefore, the objective of this study is to analyze the relationship between risky eating behaviors, body dissatisfaction, and anxiety with the use of social media. A sample of 144 participants was included, with 53 being males (36.8%) and 91 being females (63.2%), with a mean age of 23 years ($SD=3.15$). The study employed the Eating Attitudes Test (EAT-26), Body Shape Questionnaire (BSQ), State-Trait Anxiety Inventory (STAI), Social Media Addiction Test (TARS), and two ad-hoc questionnaires for sociodemographic data and information about the type of social media platforms used, frequency, and types of content. The results obtained show a higher frequency of use among young people for WhatsApp, Instagram, TikTok, and YouTube. Relationship analyses showed that risky eating behaviors, body image concerns, state anxiety, and social media addiction were positively and significantly related in girls, but not in boys. Additionally, both boys and girls who were more concerned about their body image reported feeling bad when exposed to accounts showcasing "perfect" bodies and tended to compare their own bodies to those of others. Therefore, it is important to consider the relationship between social media and the emergence of body image dissatisfaction, symptoms related to eating disorders, and anxiety in young people.

Key words: social networks, eating disorders, body dissatisfaction, anxiety, young people.

Uso de las redes sociales y su relación con la insatisfacción con la imagen corporal, la ansiedad y conductas alimentarias de riesgo en jóvenes

Las Redes Sociales (RRSS) son una de las herramientas más empleadas tanto para entretenimiento como a nivel profesional o académico (Romero et al., 2012; Alsuraihi et al., 2016; Carpenter y Harvey, 2020). Y, con ello, se han convertido en una influencia clara en la forma en que las personas se comunican y establecen relaciones (Harvey et al., 2020) siendo un instrumento imprescindible en lo social y en lo cotidiano (Bernal & Angulo, 2013).

Es cierto que el uso de las RRSS permite la creación e intercambio de contenido (Cravero y Alzas, 2012) y genera nuevas formas de relación social y creación de relaciones interpersonales más complejas, pero más enriquecedoras (Traver y Fernadez, 2011). Sin embargo, al igual que las redes sociales ofrecen ventajas, también presentan inconvenientes ya que se ha observado que, si el control del tiempo de uso no se hace correctamente, esto puede afectar en actividades de la vida diaria del individuo como es la alimentación o el sueño (Acero, Talman, Vergara, Moreno y Jiménez 2005). Asimismo, el anonimato que las redes sociales ofrecen permite al usuario decidir qué información comparte sobre el mismo u otros e incluso poder crear cuentas falsas que supongan un peligro para otras personas (Ackermann, 2009). Y no solo eso, sino que tienen una acción directa sobre nuestro cerebro, llegando a aumentar la producción de dopamina que se trata de un neurotransmisor producido en estados de placer pudiendo explicar los casos existentes de adicción o dependencia emocional a las redes sociales (Rodríguez, 2017).

Tras el COVID-19, las RRSS se han visto aún más reforzadas tal y como pone de manifiesto el estudio de Redes Sociales de 2022 realizado por IAB Spain (2022). En primer lugar, han encontrado que el 85% de personas entre 12 y 70 años utilizan las RRSS, destinando al día alrededor de una hora y siendo de un 93% su uso en población joven entre 18 y 24 años. Por otro lado, entre las cinco redes sociales más utilizadas, Instagram sigue creciendo en comparación al año 2021 pasando de un 64% a un 66% de crecimiento y captando seguidores principalmente entre las mujeres y los jóvenes. Sin embargo, Tik Tok es la red con mayor crecimiento por tercer año consecutivo, en comparación con el resto de RRSS, presentando un aumento del 25% al 30% de uso este año y un crecimiento de más del 250% de visualizaciones con respecto a 2020. Además, se observa que uno de cada dos usuarios sigue a un influencer, siendo estos usuarios principalmente mujeres con un rango de edad de 12-16 y 18-24 años y donde se ha observado un aumento de la credibilidad hacia estas cuentas.

Poniendo el foco en los rangos de edad en los que se presenta mayor porcentaje de uso, se sabe que entre la etapa de la adolescencia y la juventud las relaciones grupales adquieren una mayor importancia y las redes sociales dan la oportunidad de crear esos vínculos con un tipo y forma de interacción diferentes (Vidales, 2011). Por ello, las RRSS son un canal de comunicación novedoso y alternativo que los jóvenes controlan y utilizan para construir su identidad social (Bernal y Angulo, 2013). Sin embargo, el uso incorrecto de las redes sociales puede originar conflictos y relaciones emocionales difíciles, ya que se trata de una etapa en la que el joven busca adquirir un estatus dentro de su grupo de iguales (Horrocks, 2012) y, no solo alcanza una madurez física, sino que experimenta una serie de cambios con respecto a su imagen corporal, al

modo en el que se perciben y los sentimientos asociados a esa percepción (Pacheco, 2014).

En relación a lo anterior, existen numerosos estudios que demuestran la relación existente entre el uso de las RRSS y la presencia de problemas relacionados con la salud, como son conductas alimentarias de riesgo, la insatisfacción corporal y la ansiedad. Así, por ejemplo, en la investigación de Saunders y Eaton (2018), se encontró una relación significativa y positiva entre el uso de las redes sociales y la presencia de síntomas propios del trastorno de la conducta alimentaria (TCA). Además, encontraron que los usuarios de Instagram y Snapchat tenían una peor experiencia con estas plataformas y mostraban una mayor propensión a la vigilancia corporal y a la comparación ascendente. Asimismo, en una revisión sistemática realizada por Puertas (2020), se encontró que Instagram está fuertemente asociado con la imagen corporal, las actitudes hacia la ingesta de alimentos y algunos trastornos emocionales donde el uso prolongado de esta red social aumentaba el riesgo de desarrollar TCA, así como de presentar baja autoestima, ansiedad y depresión.

En cuanto a la red social Tik Tok, se conoce que el 85% de los suscriptores a esta plataforma se encuentran entre los 13 y los 24 años (Avilés y Peralta, 2020). Una investigación realizada por Tuğtekin y Dursun (2020) encontró que existe una correlación positiva entre Logro de Identidad y la Identidad Virtual de los adolescentes, ya que no solo utilizan estas plataformas como un entorno alternativo al mundo real, sino que hacen uso de ellas como un entorno de aprendizaje eficaz. Sin embargo, con el uso de Tik Tok se puede desarrollar una débil capacidad para distinguir qué aprendizajes son correctos o no, ya que dicha plataforma cuenta con un algoritmo de recomendación

virtual que selecciona la información que se le presenta a cada individuo siendo diferente para cada uno de ellos (Todorovich. 2021). Con ello, el proceso de toma de decisión sobre realizar o no una acción se ve afectado por estos aprendizajes y el individuo tiene menor autonomía en la capacidad de elección (Reeve, 2010). Asimismo, según Panicker y Sachdev (2014), se ha encontrado que uso del medio social para satisfacer estas necesidades es contraproducente para los jóvenes, ya que trae consigo consecuencias en el estado mental y de ánimo como son estados de ansiedad, depresión y estrés que a su vez influyen en las relaciones y en la búsqueda de su identidad.

Por todo ello, se hace necesario el estudio del uso de las redes sociales y su posible relación con otras variables como son las conductas alimentarias de riesgo, la insatisfacción corporal y la ansiedad, además de la existencia de diferencias en función del género, con el fin de elaborar abordajes de intervención y herramientas de detección y prevención más eficaces.

Por este motivo, el presente estudio tiene como objetivo general analizar la relación entre el uso de las redes sociales con las conductas alimentarias de riesgo, la insatisfacción corporal y la ansiedad en jóvenes adultos.

Como objetivos específicos, se plantean los siguientes:

- Explorar el tipo y tiempo de uso redes sociales utilizadas, tipo de contenidos visitados y compartidos, y conductas realizadas como consecuencia del uso de redes sociales.

- Conocer la relación en función del género entre las variables conductas alimentarias de riesgo, insatisfacción corporal y ansiedad con el uso de las redes sociales.
- Conocer la relación en función del género entre las variables conductas alimentarias de riesgo, insatisfacción corporal y ansiedad estado con el tipo de redes sociales, contenidos y conductas que se realizan en base a estas plataformas.
- Analizar las diferencias de género entre las variables conductas alimentarias de riesgo, insatisfacción corporal y ansiedad con el uso de las redes sociales.
- Analizar las diferencias de género en cuanto al tipo y tiempo de uso de las redes sociales utilizadas, el tipo de contenidos visitados y compartidos y las conductas realizadas como consecuencia del uso de redes sociales.
- Analizar el uso de redes sociales en relación a presentar riesgo o no de TCA en chicas y chicos.
- Analizar el uso de redes sociales en relación a presentar o no insatisfacción corporal en chicas y chicos.

En consecuencia, se espera encontrar que h1) las mujeres presentarán mayor relación entre conductas alimentarias de riesgo, insatisfacción corporal, ansiedad y el uso de las redes sociales; h2) el uso de las redes sociales se relacionará en positivo con las conductas alimentarias de riesgo y la insatisfacción corporal.

Método

Participantes

En primer lugar, para el muestreo de los sujetos, se llevó a cabo un muestreo no probabilístico discrecional donde se siguieron como criterios de inclusión tener una edad de entre 18 y 27 años, ser hombre o mujer y haber cumplimentado de manera adecuada los cuestionarios y el consentimiento informado. Teniendo en cuenta lo anterior, se seleccionaron 144 participantes, de los cuales 53 fueron hombres (36,8%) y 91 fueron mujeres (63,2%) siendo la media de edad de 23 años (DT=3.15).

Respecto al nivel de estudios que presentan, un 30,6% tenía estudios de Grado/Licenciatura, un 26,4% de Máster y un 25% está cursando o su nivel de estudios más alto superado es el Bachillerato. Un 4.9% tenía un Grado Medio de Formación Profesional, un 11.1% un Grado Superior de Formación Profesional y un 2.1% el Doctorado.

Variables e Instrumentos

En cuanto a los instrumentos empleados para el estudio, en primer lugar, se elaboró un Cuestionario Sociodemográfico para recabar la edad, género y nivel de estudios de los participantes.

Para evaluar la presencia de conductas alimentarias de riesgo, se utilizó Eating Attitudes Test (EAT-26) (Garner y Garfinkel, 1979) en la versión española de Gandarillas, Zorrilla y Sepúlveda (2002). Con este instrumento se evaluaron las actitudes y comportamientos asociados al TCA. Está compuesto por 26 ítems, con una escala de respuesta tipo Likert de 6 puntos. La puntuación total se obtiene con la suma de las puntuaciones de cada ítem, por lo que una puntuación por encima del punto de corte de

20 implica riesgo de padecer un TCA. La escala presenta una buena consistencia interna, tanto en su totalidad, como en cada una de las subescalas con un alfa de Cronbach del 0,89 (Martínez, 2020).

Para la variable insatisfacción corporal, se empleó el Body Shape Questionnaire (BSQ) diseñado por Cooper, Taylor, Cooper y Fairburn (1987) con la adaptación a población española de Raich et al. (1996). Está compuesto por 34 ítems y la puntuación total va desde los 34 a los 204 puntos, siendo el punto de corte 105 y considerándose presencia de insatisfacción corporal una puntuación superior a 105. Evalúa 5 factores que son; preocupación por el peso en conexión con la ingesta (ítems 6,23,17,21,2,14,19; puntuación máxima de 42), preocupación por los aspectos antiestéticos de la obesidad (ítems 28,30,5,16; puntuación máxima de 24), insatisfacción y preocupación corporal general (ítems 7,18,13; puntuación máxima de 18), insatisfacción corporal respecto a la parte inferior del cuerpo (ítems 3 y 10; puntuación máxima de 12) y empleo de vómitos o laxantes para reducir la insatisfacción corporal (ítems 26 y 32; puntuación máxima de 12). Se responde con una escala de tipo Likert de seis puntos (1 = Nunca, 2 = Raramente, 3 = A veces, 4 = A menudo, 5 = Muy a menudo, 6 = Siempre). La validación española de este cuestionario ha presentado satisfactorios índices de consistencia interna (alfa de Cronbach entre 0,95 y 0,97).

Posteriormente, para la sintomatología ansiosa, se utilizó el State-Trait Anxiety Inventory (STAI) (Spielberger, Gorsuch y Lushene, 1994), donde se distinguen dos subescalas de ansiedad: estado (STAI-E) y rasgo (STAI-R). Cada una de ellas cuenta con 20 ítems, con una escala de respuesta tipo Likert de cuatro puntos, desde 0 (Nada/Casi nunca) a 3 (Mucho/Casi siempre). A mayor puntuación, mayor será la ansiedad-estado o ansiedad-rasgo, siendo en varones una puntuación de 29 (A/E) y de 26 (A/R) niveles muy

altos de ansiedad y en mujeres de 32 (A/E) y de 33 (A/R). Presenta adecuadas propiedades psicométricas, la consistencia interna entre $\alpha = 0,90$ y $\alpha = 0,93$ en la escala ansiedad-estado y entre $\alpha = 0,84$ y $\alpha = 0,87$ la escala ansiedad-rasgo (Spielberger, Gorsuch y Lushene, 1982).

Se empleó el Test de Adicción a las Redes Sociales (TARS) (Monje, Fernández, Basterretxea y Pedrosa, 2013) para evaluar el uso de redes sociales de los participantes. Consta de 36 ítems de respuesta dicotómica (verdadero/falso), que evalúa el grado de adicción a las redes sociales, dónde puntuaciones superiores a 13 pueden indicar la presencia de una posible adicción. Presenta un índice de consistencia interna α de Cronbach igual a 0,90.

Finalmente, se elaboró un cuestionario ad-hoc para ampliar la información recogida sobre el uso de las redes sociales (ver anexo 1).

Procedimiento

Tras la aprobación del Comité de Ética de la Universidad Miguel Hernández (TFM.MPG.YQM.SGC.220602), se desarrolló un formulario con el consentimiento informado y los diferentes instrumentos de evaluación con la aplicación "Google Forms". La difusión del formulario se realizó a través de las redes sociales, concretamente Instagram y LinkedIn. Además, se pidió a los participantes que difundieran el enlace de acceso al estudio para así lograr un mayor alcance. La recogida de información se realizó desde octubre de 2022 hasta abril de 2023.

Análisis de los datos

Respecto al análisis de los datos, se realizó mediante el Statistical Package for the Social Sciences 28.0 (SPSS).

En primer lugar, se llevó a cabo un análisis descriptivo de las variables del estudio, expresando en términos de frecuencias y porcentajes el cuestionario elaborado ad-hoc de RRSS. Para los análisis de diferencias, se utilizó la *t- Student* como prueba paramétrica para dos muestras independientes. Además, se empleó el estadístico de la *d de Cohen* para el tamaño del efecto con el fin de evitar el sesgo de los tamaños muestrales. Para los análisis de relación, se utilizó el análisis de correlación de *Pearson* teniendo en cuenta a Hernández-Lalinde et al. (2018) para su interpretación.

Resultados

En primer lugar, se presentan las medias y desviaciones típicas del total de la muestra en las variables de estudio mostrando las puntuaciones medias, desviaciones típicas y puntuaciones mínimas y máximas obtenidas (ver tabla 1).

Tabla 1

Descriptivos de las variables de estudio

	M (DT)	Puntuación	
		Mín.	Máx.
Conductas alimentarias de riesgo	9,71 (8,39)	0	46
Preocupación por la imagen corporal	73,11 (38,13)	34	196
Preocupación por el peso en conexión con la ingesta	16,52 (9,73)	7	42
Preocupación por aspectos antiestéticos de la obesidad	9,10 (4,57)	4	24

Insatisfacción y preocupación corporal general	4,54 (2,73)	3	17
IC con respecto a la parte inferior del cuerpo	4,56 (2,83)	2	12
Empleo de vómitos o laxantes para reducir la IC	2,27 (1,16)	2	12
Ansiedad Estado	14,57 (12,03)	1	46
Ansiedad Rasgo	22,86 (11,66)	3	54
Adicción a las redes sociales	11,47 (6,00)	0	27

Nota. DT= desviación típica; M= media; Mín.= mínimo; Máx.= máximo; Conductas alimentarias de riesgo=EAT-26; Preocupación por la imagen corporal=BSQ; Ansiedad Estado y Ansiedad Rasgo=STAI; Adicción a las redes sociales=TARS; IC=Insatisfacción Corporal

Tal y como se puede observar en la tabla de descriptivos, las puntuaciones medias obtenidas no superan el punto de corte de ninguna de nuestras variables. Asimismo, en cuanto a los resultados obtenidos con respecto al cuestionario ad-hoc sobre RRSS, se observa un mayor tiempo de uso en WhatsApp con un 94,5% de los participantes que informaron usarlas “frecuentemente” y “muy frecuentemente”, Instagram un 90,3%, YouTube un 58,3% y Tik Tok un 44,4%.

Cuando se les preguntó por el motivo por el cuál utilizaban las redes sociales, un 92,4% contestó que para “comunicarse” y un 63,9% para “Ver fotos de la gente”. Un 20,9% de jóvenes para “Subir fotos donde aparece mi cuerpo” y un 11,8% para “Comparar mi cuerpo con el de otras personas”.

En cuanto al contenido que suelen visitar en RRSS, se observa que el 52,1% de los participantes visitan cuentas o perfiles relacionados con “Alimentación saludable” y un 44,5% siguen y visitan contenido de “Influencers”. Asimismo, el 66,6% afirma que “Antes de subir una nueva publicación, revisas que su figura y su rostro se vean bien en la

foto/vídeo” y, si piden opinión a otros, un 38,9% de los participantes indicó que *“En caso de que su opinión sea negativa con respecto a la foto/vídeo, influye en que suba o no la publicación”*. También se observa que un 29,8% de los encuestados afirman haber iniciado algún tipo de ejercicio físico y un 30,5% haber cambiado sus hábitos por otros más saludables después de ver recomendaciones de las cuentas que siguen.

Análisis de relación

Los análisis de relación se realizaron en función del género. En cuanto a las chicas, los análisis de relación mostraron correlación entre diversas variables (ver tabla 2). Con lo que respecta a la *edad*, se observa una relación negativa baja con la variable *adicción a las redes sociales* (TARS) ($r = -.23, p < .05$).

Tabla 2

Análisis de relación entre las variables en las chicas

	Conductas alimentarias de riesgo	Preocupación por la imagen corporal	Preocupación por el peso en conexión con la ingesta	Preocupación por aspectos antiestéticos de la obesidad	Insatisfacción y preocupación corporal general	IC con respecto a la parte inferior del cuerpo	Empleo de vómitos o laxantes para reducir la IC	A/E	A/R	Adicción a las redes sociales
Edad	-,09	-,08	-,01	-,11	-,12	-,08	,10	,01	-,15	-,23*
Conductas alimentarias de riesgo		,74**	,72**	,66**	,77**	,53**	,57**	,48**	,53**	,18
Preocupación por la imagen corporal			,96**	,87**	,90**	,81**	,50**	,56**	,56**	,31**
Preocupación por el peso en conexión con la ingesta				,79**	,84**	,76**	,46**	,51**	,50**	,32**
Preocupación por aspectos antiestéticos de la obesidad					,77**	,73**	,43**	,52**	,51**	,25*
Insatisfacción y preocupación corporal general						,73**	,60**	,51**	,55**	,28**
IC con respecto a la							,36**	,36**	,32**	,26*

parte inferior del cuerpo			
Empleo de vómitos o laxantes para reducir la IC	,26*	,25*	,09
A/E		,83**	,43**
A/R			,40**

Nota. **=La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral); *=La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral); Conductas alimentarias de riesgo=EAT-26; Preocupación por la imagen corporal=BSQ; Ansiedad Estado y Ansiedad Rasgo=STAI; Adicción a las redes sociales=TARS; IC=Insatisfacción Corporal

En cuanto a las *conductas alimentarias de riesgo* (EAT-26), se observó una relación positiva, elevada y estadísticamente significativa con las variables *preocupación por la imagen corporal* (BSQ) ($r = ,74, p < ,01$) y sus cinco factores, además de con la *ansiedad estado* (STAI) ($r = ,48, p < ,01$) y *ansiedad rasgo* (STAI) ($r = ,53, p < ,01$). Asimismo, en cuanto a la variable *preocupación por la imagen corporal* (BSQ), presentó relación positiva y estadísticamente significativa con todas las variables, excepto con la *edad*.

En cuanto a los cinco factores del BSQ, el factor *preocupación por el peso en conexión con la ingesta* y el factor *preocupación por aspectos antiestéticos de la obesidad* mostraron una relación positiva y estadísticamente significativa con la *adicción a las redes sociales* (TARS) ($r = ,32, p < ,01$; $r = ,28, p < ,01$, respectivamente). Asimismo, se observa en los cinco factores una relación estadísticamente significativa con *conductas alimentarias de riesgo* (EAT-26), *preocupación por la imagen corporal* (BSQ), *ansiedad estado* (STAI) y *ansiedad rasgo* (STAI).

Con lo que respecta a *ansiedad estado* (STAI) y *ansiedad rasgo* (STAI), ambas obtuvieron una relación positiva y estadísticamente significativa con la *adicción a las redes sociales* (TARS) ($r = ,43, p < ,01$; $r = ,40, p < ,01$).

En cuanto a los resultados obtenidos en chicos sobre la relación existente entre *conductas alimentarias de riesgo*, la *preocupación con la imagen* y la *ansiedad estado*

con el cuestionario ad-hoc de RRSS, los análisis mostraron correlación entre diversas variables. En cuanto a *conductas alimentarias de riesgo* (EAT-26), se observa una relación positiva y estadísticamente significativa con el uso de las RRSS para “comparar su cuerpo con el de otras personas” ($r = ,63, p < ,01$), visitar contenido sobre “alimentación saludable” ($r = ,27, p < ,01$) y “rutinas de ejercicios para perder peso” ($r = ,34, p < ,01$), “te sientes mal con tu cuerpo cuando ves fotos de otras cuentas que muestran un cuerpo perfecto” ($r = ,46, p < ,01$), “sigues a cuentas relacionadas con el ejercicio físico, para hacer rutinas de ejercicios y poder adelgazar” ($r = ,45, p < ,01$), “has empezado a hacer algún tipo de ejercicio físico, deporte o rutinas de ejercicios, después de ver recomendaciones de las cuentas que sigues (Instagram, youtube, ...)” ($r = ,37, p < ,01$), “si recibes estos comentarios, te sientes peor con tu cuerpo” ($r = ,37, p < ,01$), “en caso de que su opinión sea negativa con respecto a la foto/vídeo, influye en que subas o no la publicación” ($r = ,35, p < ,01$), “sigues a cuentas relacionadas con comida saludable, para cambiar tus hábitos de alimentación y poder adelgazar” ($r = ,48, p < ,01$) y “has cambiado hábitos y alimentos por otros más saludables, después de ver recomendaciones de las cuentas que sigues (Instagram, youtube, ...)” ($r = ,46, p < ,01$).

Con lo que respecta a *preocupación por la imagen corporal* (BSQ), se observa una relación positiva y estadísticamente significativa con el uso de las RRSS para “comparar su cuerpo con el de otras personas” ($r = ,68, p < ,01$), visitar contenido sobre “rutinas de ejercicios para perder peso” ($r = ,38, p < ,01$) y “perfiles de personas fitness” ($r = ,27, p < ,01$), “te sientes mal con tu cuerpo cuando ves fotos de otras cuentas que muestran un cuerpo perfecto” ($r = ,59, p < ,01$), “sigues a cuentas relacionadas con el ejercicio físico, para hacer rutinas de ejercicios y poder adelgazar” ($r = ,46, p < ,01$), “has empezado a hacer algún tipo de ejercicio físico, deporte o rutinas de ejercicios, después de ver recomendaciones

de las cuentas que sigues (Instagram, youtube, ...)" ($r = ,43, p < ,01$), "si recibes estos comentarios, te sientes peor con tu cuerpo" ($r = ,42, p < ,01$), "sigues a cuentas relacionadas con comida saludable, para cambiar tus hábitos de alimentación y poder adelgazar" ($r = ,57, p < ,01$) y "has cambiado hábitos y alimentos por otros más saludables, después de ver recomendaciones de las cuentas que sigues (Instagram, youtube, ...)" ($r = ,53, p < ,01$).

Por último, en cuanto a la *ansiedad estado* (STAI), se observa una relación positiva y estadísticamente significativa con el uso de las RRSS para "comparar su cuerpo con el de otras personas" ($r = ,44, p < ,01$), visitar contenido sobre "rutinas de ejercicios para perder peso" ($r = ,32, p < ,01$), "te sientes mal con tu cuerpo cuando ves fotos de otras cuentas que muestran un cuerpo perfecto" ($r = ,42, p < ,01$), "sigues a cuentas relacionadas con el ejercicio físico, para hacer rutinas de ejercicios y poder adelgazar" ($r = ,41, p < ,01$), "has empezado a hacer algún tipo de ejercicio físico, deporte o rutinas de ejercicios, después de ver recomendaciones de las cuentas que sigues (Instagram, youtube, ...)" ($r = ,32, p < ,01$), "sigues a cuentas relacionadas con comida saludable, para cambiar tus hábitos de alimentación y poder adelgazar" ($r = ,42, p < ,01$) y "has cambiado hábitos y alimentos por otros más saludables, después de ver recomendaciones de las cuentas que sigues (Instagram, youtube, ...)" ($r = ,40, p < ,01$).

En cuanto a los chicos, los análisis de relación mostraron correlación entre diversas variables (ver tabla 3). En primer lugar, en cuanto a las *conductas alimentarias de riesgo* (EAT-26), se observó una relación positiva y estadísticamente significativa con la variable *preocupación por la imagen corporal* (BSQ) ($r = ,44, p < ,01$) y, sus cinco factores, *preocupación por el peso en conexión con la ingesta* ($r = ,42, p < ,01$), *preocupación por aspectos antiestéticos de la obesidad* ($r = ,41, p < ,01$), *insatisfacción y*

preocupación corporal general ($r= ,40, p<,01$), insatisfacción corporal con respecto a la parte inferior del cuerpo ($r= ,42, p<,01$) y, una relación baja, con empleo de vómitos o laxantes para reducir la insatisfacción corporal ($r= ,34, p<,05$).

Tabla 3

Análisis de relación entre las variables en los chicos

	Conductas alimentarias de riesgo	Preocupación por la imagen corporal	Preocupación por el peso en conexión con la ingesta	Preocupación por aspectos antiestéticos de la obesidad	Insatisfacción y preocupación corporal general	IC con respecto a la parte inferior del cuerpo	Empleo de vómitos o laxantes para reducir la IC	A/E	A/R	Adicción a las redes sociales
Edad	-,10	,05	,13	-,04	,04	-,08	-,07	,19	,14	-,12
Conductas alimentarias de riesgo		,44**	,42**	,41**	,40**	,42**	,34*	,02	,18	,10
Preocupación por la imagen corporal			,95**	,90**	,88**	,80**	,43**	,41**	,48**	,08
Preocupación por el peso en conexión con la ingesta				,83**	,80**	,72**	,29*	,35**	,48**	,07
Preocupación por aspectos antiestéticos de la obesidad					,78**	,75**	,47**	,33*	,40**	,07
Insatisfacción y preocupación corporal general						,71**	,58**	,41**	,44**	,05
IC con respecto a la parte inferior del cuerpo							,39**	,26	,26	,03
Empleo de vómitos o laxantes para reducir la IC								,20	,11	-,11
A/E									,75**	,21
A/R										,22

Nota. **=La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral); *=La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral); Conductas alimentarias de riesgo=EAT-26; Preocupación por la imagen corporal=BSQ; Ansiedad Estado y Ansiedad Rasgo=STAI; Adicción a las redes sociales=TARS; IC=Insatisfacción Corporal

Asimismo, en cuanto a la variable *preocupación por la imagen corporal* (BSQ), se observó una relación positiva y estadísticamente significativa con las variables *conductas*

alimentarias de riesgo ($r = ,44, p < ,01$), sus 5 factores, *ansiedad estado* (STAI) ($r = ,41, p < ,01$) y *ansiedad rasgo* (STAI) ($r = ,48, p < ,01$).

En cuanto a los cinco factores, todos mostraron una relación positiva y estadísticamente significativa con la *preocupación por la imagen corporal* (BSQ). Sin embargo, se observó solo en cuatro de ellos una relación estadísticamente significativa con *conductas alimentarias de riesgo* (EAT-26) y ninguno de ellos mostró relación con *adicción a las redes sociales* (TARS).

Con lo que respecta a los resultados obtenidos en chicos sobre la relación existente entre conductas alimentarias de riesgo, la preocupación con la imagen y la ansiedad estado con las variables del cuestionario ad-hoc de RRSS, los análisis mostraron correlaciones significativas entre diversas variables. En cuanto a las *conductas alimentarias de riesgo* (EAT-26), se observa una relación positiva y estadísticamente significativa con el uso de las RRSS para "*comparar su cuerpo con el de otras personas*" ($r = ,39, p < ,01$). Además, presentó una relación positiva, baja y estadísticamente significativa con el uso de "*Snapchat*" ($r = ,32, p < ,05$), "*Subir fotos donde aparece mi cuerpo (selfie, en un espejo, ...)*" ($r = ,31, p < ,05$), "*Te fijas en otras cuentas antes de subir una publicación*" ($r = ,34, p < ,05$) y "*has cambiado hábitos y alimentos por otros más saludables, después de ver recomendaciones de las cuentas que sigues (Instagram, youtube, ...)*" ($r = ,33, p < ,05$).

Con lo que respecta a la *preocupación por la imagen corporal* (BSQ), se observó una relación positiva y estadísticamente significativa con "*comparar su cuerpo con el de otras personas*" ($r = ,48, p < ,01$), "*te sientes mal con tu cuerpo cuando ves fotos de otras cuentas que muestran un cuerpo perfecto*" ($r = ,56, p < ,01$), "*si recibes estos comentarios, te sientes peor con tu cuerpo*" ($r = ,49, p < ,01$) y "*has cambiado hábitos y alimentos por*

otros más saludables, después de ver recomendaciones de las cuentas que sigues (Instagram, youtube, ...)” ($r = ,41, p < ,01$). Y, por último, la ansiedad estado (STAI) mostró una relación positiva y estadísticamente significativa con “te sientes mal con tu cuerpo cuando ves fotos de otras cuentas que muestran un cuerpo perfecto” ($r = ,45, p < ,01$).

Análisis de diferencias

En cuanto al género y las variables principales del estudio, los análisis realizados entre el grupo de chicas y chicos mostraron diferencias significativas en las puntuaciones del tercer factor de BSQ ($t = .00, p < .05$) y en las puntuaciones obtenidas en ansiedad rasgo (STAI) ($t = .00, p < .05$), siendo mayor la puntuación en las chicas (Chicos; $M = 3,72, DT = 2,34$; $M = 2,64, DT = 1,59$; Chicas; $M = 5,04, DT = 2,99$; $M = 21,52, DT = 9,80$; respectivamente). El valor del tamaño del efecto fue elevado ($d = 2,4$).

Con lo que respecta al género y las variables del cuestionario ad-hoc de RRSS, se encontraron diferencias en función del género en el uso de YouTube y Tik Tok siendo los chicos los que usaban con más frecuencia YouTube ($t = .00, p < .05$) y las chicas Tik Tok ($t = .04, p < .05$) (Chicos; $M = 2,11, DT = ,77$; $M = ,96, DT = 1,26$; Chicas; $M = 1,49, DT = ,84$; $M = 1,38, DT = 1,28$; respectivamente). El valor del tamaño del efecto fue elevado ($d = ,75$).

Respecto a los contenidos que les gusta visitar, se encontraron diferencias en función del género en Influencers, siendo las chicas las que las visitaban con más frecuencia este tipo de contenidos ($t = ,00, p < ,05$) (Chicos; $M = ,91, DT = ,88$; Chicas; $M = 1,57, DT = 1,08$). El valor del tamaño del efecto fue elevado ($d = ,65$). Asimismo, en cuanto a las afirmaciones relacionadas con el uso de las redes sociales del cuestionario ad-hoc, se encontraron diferencias en función del género en “utilizas filtros y efectos

para tapar o disimular zonas de tu cuerpo que no te gustan” ($t = ,00, p < ,05$) y *“te sientes mal con tu cuerpo cuando ves fotos de otras cuentas que muestran un cuerpo perfecto”*, siendo las chicas en ambos casos las se ven reflejadas con más frecuencia en estas afirmaciones ($t = ,00, p < ,05$) (Chicos; $M = ,36, DT = ,62, M = ,42, DT = ,74, ;$ Chicas; $M = ,75, DT = ,82, M = ,80, DT = ,88$; respectivamente). El valor del tamaño del efecto fue elevado en ambos casos ($d = ,51; d = ,50$; respectivamente).

En cuanto a las diferencias en mujeres en función de si tienen riesgo o no de desarrollar un TCA y el uso de las RRSS a partir del cuestionario ad-hoc, si se encontraron diferencias significativas en el uso de *Tik Tok* ($d = -,82; t = ,01, p < ,05$), siendo las mujeres de riesgo las que lo visitan con más frecuencia (No riesgo; $M = 1,27, DT = 1,29$; Riesgo; $M = 2,30, DT = ,67$). En referencia a para qué usan las redes sociales, los análisis mostraron diferencias significativas en *“comparar mi cuerpo con el de otras personas”* ($d = -1,60; t = ,00, p < ,05$), siendo con más frecuencia en mujeres de riesgo (No riesgo; $M = ,30, DT = ,58$; Riesgo; $M = 1,30, DT = ,94$).

Asimismo, en cuanto a las afirmaciones relacionadas con el uso de las redes sociales del cuestionario ad-hoc, se encontraron diferencias significativas en *“te sientes mal con tu cuerpo cuando ves fotos de otras cuentas que muestran un cuerpo perfecto”* ($d = -1,21; t = ,00, p < ,05$) (No riesgo; $M = ,69, DT = ,83$; Riesgo; $M = 1,70, DT = ,82$), *“sigues a cuentas relacionadas con el ejercicio físico, para hacer rutinas de ejercicios y poder adelgazar”* ($d = -,83; t = ,01, p < ,05$) (No riesgo; $M = ,77, DT = ,84$; Riesgo; $M = 1,50, DT = 1,17$), *“has empezado a hacer algún tipo de ejercicio físico, deporte o rutinas de ejercicios, después de ver recomendaciones de las cuentas que sigues (Instagram, youtube, ...)”* ($d = -,91; t = ,00, p < ,05$) (No riesgo; $M = ,88, DT = ,87$; Riesgo; $M = 1,70, DT = 1,16$), *“si recibes estos comentarios, te sientes peor con tu cuerpo”* ($d = -1,49; t = ,00, p$

< ,05) (No riesgo; $M = ,22$, $DT = ,63$; Riesgo; $M = 1,30$, $DT = 1,25$), “sigues a cuentas relacionadas con comida saludable, para cambiar tus hábitos de alimentación y poder adelgazar” ($d = -1,30$; $t = ,00$, $p < ,05$) (No riesgo; $M = ,69$, $DT = ,90$; Riesgo; $M = 1,90$, $DT = 1,10$) y “has cambiado hábitos y alimentos por otros más saludables, después de ver recomendaciones de las cuentas que sigues (Instagram, youtube, ...)” ($d = -1,38$; $t = ,00$, $p < ,05$) (No riesgo; $M = ,86$, $DT = ,87$; Riesgo; $M = 2,10$, $DT = ,99$). Siendo en todas ellas las mujeres de riesgo las que se ven reflejadas con más frecuencia en estas afirmaciones.

En cuanto a las diferencias en mujeres en función de si hay o no preocupación con la imagen corporal y el uso de las RRSS a partir del cuestionario ad-hoc, si se encontraron diferencias significativas en el uso de redes sociales para “comparar mi cuerpo con el de otras personas” ($d = -2,19$; $t = ,00$, $p < ,05$) y afirmaciones como “te sientes mal con tu cuerpo cuando ves fotos de otras cuentas que muestran un cuerpo perfecto” ($d = -1,69$; $t = ,00$, $p < ,05$), “has empezado a hacer algún tipo de ejercicio físico, deporte o rutinas de ejercicios, después de ver recomendaciones de las cuentas que sigues (Instagram, youtube, ...)” ($d = -1,04$; $t = ,00$, $p < ,05$) y “has cambiado hábitos y alimentos por otros más saludables, después de ver recomendaciones de las cuentas que sigues (Instagram, youtube, ...)” ($d = -1,16$; $t = ,00$, $p < ,05$). Obteniendo las chicas con preocupación con su imagen corporal mayores puntuaciones en estos ítems.

En cuanto a las diferencias en hombres en función de si tienen riesgo o no de desarrollar un TCA y el uso de las RRSS a partir del cuestionario ad-hoc, los análisis mostraron diferencias significativas en el uso de *Snapchat* ($d = -1,32$; $t = ,00$, $p < ,05$), siendo los hombres de riesgo los que visitan con más frecuencia la plataforma (No riesgo; $M = ,02$, $DT = ,14$; Riesgo; $M = ,40$, $DT = ,89$). En referencia a para qué usan las redes sociales, los análisis mostraron diferencias significativas en “comparar mi cuerpo

con el de otras personas” ($d = -1,63$; $t = ,00$, $p < ,05$) y en “utilizas filtros y efectos para tapar o disimular zonas de tu cuerpo que no te gustan” ($d = -1,19$; $t = ,01$, $p < ,05$), siendo en todos con más frecuencia en hombres de riesgo (No riesgo; $M = ,21$, $DT = ,54$; $M = ,29$, $DT = ,54$; Riesgo; $M = 1,20$, $DT = 1,09$; $M = 1$, $DT = 1$, respectivamente).

Con lo que respecta a las diferencias en hombres en función de si hay o no preocupación con la imagen corporal y el uso de las RRSS a partir del cuestionario ad-hoc, si se encontraron diferencias significativas en uso de redes sociales para “comparar mi cuerpo con el de otras personas” ($d = -1,73$; $t = ,00$, $p < ,05$) y afirmaciones como “te sientes mal con tu cuerpo cuando ves fotos de otras cuentas que muestran un cuerpo perfecto” ($d = -1,77$; $t = ,00$, $p < ,05$) y “has cambiado hábitos y alimentos por otros más saludables, después de ver recomendaciones de las cuentas que sigues (Instagram, youtube, ...)” ($d = -,77$; $t = ,04$, $p < ,05$). Obteniendo los chicos con preocupación con su imagen corporal mayores puntuaciones en estos ítems.

Discusión y Conclusiones

Este estudio tuvo como objetivo analizar la relación entre el uso de las redes sociales con las conductas alimentarias de riesgo, la insatisfacción corporal y la ansiedad en jóvenes, teniendo en cuenta el género.

Respecto al uso de las RRSS, los resultados de este estudio han puesto de manifiesto que los jóvenes usan con mucha frecuencia plataformas como WhatsApp, Instagram, Tik Tok y YouTube, para comunicarse, actualizar información sobre sus amigos y compartir información personal sobre ellos mismos. Estos hallazgos son consistentes con los de la literatura que muestra que el 98% de los jóvenes de entre 18 y

24 años usan las redes sociales (Gao et al., 2020). Los jóvenes de este estudio empleaban las RRSS principalmente para compartir información sobre ellos mismos, ya sean lugares que han visitado o imágenes donde aparecen ellos y las utilizan para visitar contenidos sobre influencers, hábitos de vida saludables o para compararse con otras personas.

En cuanto a las relaciones encontradas en las variables evaluadas en función del género, los resultados revelaron que las conductas alimentarias de riesgo (EAT-26), la preocupación por la imagen corporal (BSQ), la ansiedad estado (A/E) y la adicción a las RRSS (TARS) se relacionaban de manera positiva y significativa en el caso de las mujeres. Estos hallazgos son similares a la literatura existente que muestra que las jóvenes que pasan más tiempo en las redes sociales se preocupan más por su imagen corporal y presentan más conductas alimentarias de riesgo (Fardouly et al., 2015). Y es que, tal y como pone de manifiesto nuestro estudio, las mujeres que presentaban riesgo de TCA o presencia de preocupación por la imagen corporal, comparaban su cuerpo con el de otras cuentas y se sentían mal frente a cuentas que mostraban cuerpos “perfectos”, llegando a cambiar sus rutinas o hábitos de alimentación. Tal y como señala la literatura, los jóvenes que pasan mayor tiempo usando las redes sociales y publican más contenido personal tienden a preocuparse más por su imagen en línea y se sienten más presionados por encajar y ser aceptados, además sugieren que la exposición a contenido idealizado en estas plataformas puede afectarles negativamente en su identidad y autoestima, lo que puede repercutir en su satisfacción corporal y conductas alimentarias (Manago et al., 2017).

En cuanto a los hombres, no se encontró que el uso de las RRSS estuviera relacionado con las conductas alimentarias de riesgo ni con la preocupación por la imagen corporal. Aunque tanto hombres como mujeres pueden verse afectados por el uso desmesurado de las redes sociales en cuanto a su imagen corporal y las conductas alimentarias de riesgo, las mujeres tienen una mayor tendencia que los hombres a percibir mayor preocupación por la imagen corporal, y a presentar con mayor frecuencia conductas alimentarias de riesgo, y además, son más propensas que los hombres a utilizar las redes sociales como medio para compararse con otros en términos de apariencia y peso (Mitchison et al.,2017).

Los análisis de relación, tanto en hombres como en mujeres, revelaron una relación positiva entre la preocupación con la imagen corporal y el uso de las RRSS para comparar sus cuerpos con el de otras cuentas, además de informar de haberse sentido mal frente a publicaciones de cuentas que muestran cuerpos “perfectos”. Además, con respecto al uso de Snapchat, se observó una relación significativa en hombres entre las conductas alimentarias de riesgo y la preocupación de la imagen corporal y el uso de esta plataforma. Aunque, fue en las mujeres en las que se observó una correlación positiva y significativa entre informar haber cambiado sus hábitos tanto de ejercicio como de alimentación para perder peso, y las variables conductas alimentarias de riesgo, la preocupación por la imagen corporal y la ansiedad estado. Estos resultados son similares a los obtenidos por Holland y Tiggemann (2017) y Al-Menayes y Al-Qadfan (2019), en los que también fueron las mujeres las que informaban de cambios en su dieta y ejercicio para perder peso.

En cuanto a los resultados obtenidos sobre las diferencias con respecto al género, no se mostraron diferencias significativas en las conductas alimentarias de riesgo, la insatisfacción corporal, la ansiedad y el uso de las RRSS entre hombres y mujeres. Dichos resultados son diferentes a los que muestra la literatura donde se observa que las mujeres presentan mayores puntuaciones en estas variables que los hombres (Feingold y Mazzella, 1998; Striegel-Moore et al., 2009). Quizá este resultado se deba a que el tamaño muestral del grupo de chicos era muy pequeño.

Los resultados de este estudio si mostraron que las chicas usaban con más frecuencia que los chicos *Tik Tok* y frecuentaban contenidos de influencers, además de hacer uso de filtros para ocultar partes de su cuerpo y se sentían mal frente a cuentas que mostraban cuerpos perfectos. Tal y como se observa en otros estudios, existe una asociación en las chicas que presentan mayor preocupación por la imagen corporal y conductas alimentarias de riesgo con el uso de *Tik Tok* y contenidos relacionados con influencers fitness (Tamura et al., 2021). Alperstein et al., (2021) examinó la relación entre el uso de *Tik Tok* y la imagen corporal en adolescentes japoneses. Los resultados mostraron que las chicas tenían una preocupación significativamente mayor por la imagen corporal que los chicos y que el uso de *Tik Tok* se asoció con una mayor insatisfacción corporal y frecuencia de conductas alimentarias de riesgo en ellas.

En cuanto a las diferencias encontradas entre mujeres con o sin riesgo de TCA con respecto al uso de RRSS, los resultados mostraron que las mujeres con riesgo de desarrollar un TCA usaban con mayor frecuencia *Tik Tok* y comparaban su cuerpo con el de otras cuentas, comunicando sentimientos negativos hacia cuentas que muestran un cuerpo perfecto y afirmando haber cambiado sus hábitos alimentarios y deportivos. Del

mismo modo, con lo que respecta a las diferencias encontradas entre mujeres con o sin preocupación por la imagen corporal y el uso de RRSS, los resultados mostraban una mayor comparación y sentimientos negativos frente a cuentas que muestran cuerpos perfectos en las mujeres con mayor preocupación por su imagen corporal. Estos resultados son congruentes con la literatura que señala que el uso de las RRSS puede aumentar la presión social para lograr una imagen corporal "perfecta" y desencadenar la comparación social con los demás y, sugiere que la exposición a imágenes de cuerpos idealizados y a dietas restrictivas en las RRSS pueden aumentar el riesgo de trastornos de la conducta alimentaria en mujeres jóvenes (Perloff, 2014).

Con lo que respecta a los hombres, se encontraron diferencias entre los hombres con mayor o menor riesgo de TCA con respecto a la frecuencia de uso de Snapchat siendo los hombres con riesgo los que usaban más esta plataforma. Además de informar de un mayor uso de las redes sociales para comparar su cuerpo con el de otras personas y utilizar filtros y efectos para disimular zonas de su cuerpo que no les gustan. Estos hallazgos son similares a los resultados obtenidos en el estudio de Holland y Tiggemann (2017) donde examinaban el impacto de Snapchat en la imagen corporal en hombres jóvenes. Dichos resultados mostraron que los que utilizaban Snapchat con mayor frecuencia mostraban una mayor preocupación por su apariencia física y una mayor insatisfacción corporal.

Asimismo, en los hombres con preocupación por la imagen corporal se observó un mayor uso de las redes sociales para comparar su cuerpo con el de otras personas, sentirse mal con su cuerpo al ver fotos de cuentas que muestran un cuerpo "perfecto" y adoptar hábitos y alimentos más saludables después de ver recomendaciones en las

redes sociales. Estos resultados son congruentes con la literatura que señala que existe una mayor tendencia en hombres que siguen cuentas fitness o relacionados con dietas a participar en comportamientos de control alimentario y mostrar insatisfacción corporal (Fardouly et al., 2015).

Tal y como muestran los resultados de este estudio, es importante considerar la relación que tienen las RRSS con la insatisfacción con la imagen corporal, la ansiedad y síntomas propios del trastorno alimentario sobre todo en las mujeres jóvenes.

Sin embargo, existen limitaciones que cabe considerar. Con lo que respecta a los instrumentos empleados para conocer el uso de RRSS, contenidos que visitan e información que comparten, al tratarse de un cuestionario elaborado ad-hoc no se han constatado sus propiedades psicométricas. Para futuras investigaciones sería necesario contar con instrumentos validados y con adecuadas propiedades psicométricas.

Otra limitación es el tamaño muestral, así como el diferente tamaño muestral entre el grupo de hombres y de mujeres, que puede haber influido en los resultados obtenidos. Para futuros estudios sería necesario contar con muestras representativas de hombres y mujeres.

A pesar de las limitaciones, este estudio ha aportado información sobre la relación entre el uso de las redes sociales con las conductas alimentarias de riesgo, la insatisfacción corporal y la ansiedad en jóvenes, considerando las diferencias en función del género. Y ha analizado en detalle y aportado información novedosa respecto la relación de estas variables en función del género con aspectos concretos del uso de las

RRSS como son los motivos por los que usan las RRSS, los contenidos que comparten y los que visitan con mayor frecuencia.



Referencias

- Ackermann, M., Hyman, K., Ludwig, B., y Wilhelm, K. (2009). Helloworld: An open source, distributed and secure social network. In *W3C Workshop on the Future of Social Networking*.
<https://citeseerx.ist.psu.edu/document?repid=rep1&type=pdf&doi=ff20647006a503a20a5215a4cf9fd2cfe1f943c6>
- Al-Menayes, J. J., y Al-Qadfan, E. A. (2019). The impact of social media on body dissatisfaction, eating disorder and mood among university students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 24(3), 325-333. doi: 10.1080/02673843.2018.1555518
- Alperstein, N. M., Martinez-Martin, N., y Fardouly, J. (2021). Social media influencers and body dissatisfaction and eating disorders in adolescents: A systematic review. *Adolescent Psychiatry*, 11(1), 30-45. doi: 10.2174/2210676608666210125123655
- Alsuraihi, A. K., Almaqati, A. S., Abughanim, S. A. y Jastaniah, N. A. (2016). Use of social media in education among medical students in Saudi Arabia. *Korean Journal of Medical Education*, 28(4), 343-354. <https://doi.org/10.3946%2Fkjme.2016.40>
- Avilés Tapia, K.B., y Peralta Chiriguay, E.E. (2020). *Análisis comunicacional de la Red Social "TIK TOK" y su influencia en la construcción de Identidad cultural en adolescentes de 13 a 17 años en el cantón Daule*. Guayaquil-Ecuador: Universidad de Guayaquil. Recuperado de <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/52955>

- Bernal-Bravo, C., y Angulo-Rasco, J. F. (2013). Interacciones de los jóvenes andaluces en las redes sociales. *Comunicar: Revista Científica de Comunicación y Educación*, 20(40), 25-30. <http://dx.doi.org/10.3916/C40-2013-02-02>
- Carpenter, J. P., y Harvey, S. (2020). Perceived benefits and challenges of physical educators' use of social media for professional development and learning. *Journal of Teaching in Physical Education*, 39(4), 434-444. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2020-0002>
- Cravero Igarza, S., y Alza, M. E. (2012). Comunicación de destinos en tiempos de social media marketing. *Notas en Turismo y Economía*, 5, 7-27. <http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/31269>
- Cooper, P. J., Taylor, M. J., Cooper, Z., y Fairbum, C. G. (1987). The development and validation of the Body Shape Questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, 6(4), 485-494. [https://doi.org/10.1002/1098-108X\(198707\)6:4%3C485::AID-EAT2260060405%3E3.0.CO;2O](https://doi.org/10.1002/1098-108X(198707)6:4%3C485::AID-EAT2260060405%3E3.0.CO;2O)
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., y Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body image*, 13, 38-45. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002>
- Feingold, A., & Mazzella, R. (1998). Gender Differences in Body Image Are Increasing. *Psychological Science*, 9(3), 190–195. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00036>
- Ferguson, C. J., Muñoz, M. E., Garza, A. y Galindo, M. (2014). Concurrent and prospective analyses of peer, television and social media influences on body dissatisfaction,

eating disorder symptoms and life satisfaction in adolescent girls. *Journal of Youth and Adolescence*, 43(1), 1- 14.

Fernández, J., González, I., Contreras, O. y Cuevas, R. (2015). Relación entre imagen corporal y autoconcepto físico en mujeres adolescentes. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47(1), 25-33. [https://doi.org/10.1016/S0120-0534\(15\)30003-0](https://doi.org/10.1016/S0120-0534(15)30003-0)

Gao, J., Zheng, P., Jiao, Y., Hu, Y., Liu, H., y Tao, R. (2020). Usage and Effects of Social Media Among Young People in the United States. *Journal of medical internet research*, 22(6), e17102. <https://doi.org/10.2196/17102>

Gandarillas, A., Zorrilla, B., Muñoz, P., Sepúlveda, A. R., Galan, I., y Leon, C. (2002). Validez del Eating Attitudes test (EAT-26) para cribado de trastornos del comportamiento alimentario. *Gaceta Sanitaria*, 1, 40-2.

Gutiérrez-Maldonado, J., Ferrer-García, M., Pla-Sanjuanelo, J., Andreu-Gracia, A., Fernández-Aranda, F., y Vilalta-Abella, F. (2021). The influence of exposure to idealized images on Instagram on body dissatisfaction and eating behavior in young women. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(2), 91-97.

Guadarrama, R., Carrillo, S., Márquez, O., Hernández, J. y Veytia, M. (2014). Insatisfacción corporal e ideación suicida en adolescentes estudiantes del Estado de México. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 5(2), 98-106. <https://doi.org/10.22201/fesi.20071523e.2014.2.304>

Harvey, S., Carpenter, J. P., y Hyndman, B. (2020). Introduction to social media for Professional Development and Learning in Physical Education and Sport

Pedagogy. *Journal of Teaching in Physical Education*, 39(4), 425–433.

<https://doi.org/10.1123/jtpe.2020-0004>

Hernández-Lalinde, J., Franklin, J., Peñaloza, M. E., y Rodríguez, J. E. (2018). Sobre el uso adecuado del coeficiente de correlación de Pearson: definición, propiedades y suposiciones. *AVFT—Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 37(5), 587–595.

Holland, G., y Tiggemann, M. (2017). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*, 23, 148-156. doi: 10.1016/j.bodyim.2017.10.002

Horrocks, J. E. (2012). *Psicología de la adolescencia*. México: Trillas.

IAB Spain (2022). *Estudio de Redes Sociales*. Recuperado de <https://iabspain.es/estudio/estudio-de-redes-sociales-2022/>

Jorquera, M., Botella-Garneria, C., Guillen, V., Marco, H., Baños, R.M., Botella, C. y Perpiñá, C. (2006). *El “Test de Actitudes hacia la Comida-26”*: Validación en una muestra española. Recuperado de <http://psiqu.com/1-3261>

Mabe, A. G., Forney, K. J. y Keel, P. K. (2014). Do you 'like' my photo? Facebook use maintains eating disorder risk. *International Journal of Eating Disorders*, 47(5), 516-523. doi:10.1002/eat.22254

Manago, A. M., Graham, M. B., Greenfield, P. M., y Salimkhan, G. (2017). Self-presentation and belonging on Facebook: How personality influences social media use and motivations. *Personality and Individual Differences*, 116, 69-74.

- Mitchison, D., Mond, J., Slewa-Younan, S., y Hay, P. (2017). Sex differences in health-related quality of life impairment associated with eating disorder features: A general population study. *International Journal of Eating Disorders*, 50(8), 906-916.
- Monje, J. B., Fernández, A. R., Basterretxea, J. J., y Pedrosa, I. (2013). Adicción a las redes sociales: creación y validación de un instrumento de medida. *Revista de Investigación y Divulgación en Psicología y Logopedia*, 3(1), 2-8.
- Pacheco Amigó, B.M. (2014). Agresividad escolar e ideas suicidas en escuelas secundarias. *Revista Educación y Humanismo*, 16(27), 27-38. Recuperado de <https://revistas.unisimon.edu.co/index.php/educacion/article/view/2332>
- Panicker, J., y Sachdev, R. (2014). Relations among loneliness, depression, anxiety, stress and Problematic internet use. *International Journal of Research in Applied, Natural and Social Sciences*, 2(9), 1-10.
- Perloff, R. M. (2014). Social media effects on young women's body image concerns: Theoretical perspectives and an agenda for research. *Sex Roles*, 71(11-12), 363-377.
- Puertas, D. G. (2020). Influencia del uso de Instagram sobre la conducta alimentaria y trastornos emocionales. Revisión sistemática. *Revista española de comunicación en salud*, 11(2), 244-254. <https://doi.org/10.20318/recs.2020/5223>
- Raich, R., Mora, M., Soler, A., Avila, C., Clos, I., y Zapater, L. (1996). Adaptation of a body dissatisfaction assessment instrument. *Clínica y salud*, 7, 51-66.

- Reeve, J. (2010). *Motivación y emoción* (5ªed.). México DF: Mac Graw-Hill.
- Renau, V., Oberst, U., y Carbonell, X. (2013). Construcción de la identidad a través de las redes sociales online. *Anuario de Psicología*, 43(2), 159–170. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=97029454002>
- Rodríguez-García, Y. M. (2017). Reconceptualización de la educación en la era digital: educomunicación, redes de aprendizaje y cerebro. Factores claves en los actuales escenarios de construcción de conocimiento. *Revista de Comunicación de la SEECI*, (42), 85-118. <https://doi.org/10.15198/seeci.2017.42.85-118>
- Romero, Y. S., Fernández, A. A., Meneses, E. L., Almenara, J. C., y Gómez, J. I. A. (2012). *Las tecnologías de la información en contextos educativos: nuevos escenarios de aprendizaje*. Santiago de Cali: Universidad Santiago de Cali.
- 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. <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0713>
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., y Lushene, R. E. (1994). *Manual STAI, Cuestionario de Ansiedad Estado Rasgo*. Madrid: TEA Ediciones.
- Striegel-Moore, R., Rosselli, F., Perrin, N., DeBar, L., Wilson, G. T., May, A. y Kraemer, H. (2009). Gender differences in the prevalence of eating disorders symptoms. *International Journal of Eating Disorders*, 42, 471-474.

Tamura, H., Maeda, Y., Kashiwakura, M., Kato, Y., y Murakami, H. (2021). Association between TikTok use and body dissatisfaction and eating behavior in Japanese adolescents. *BMC Public Health*, 21(1), 1-8. DOI: 10.1186/s12889-021-10384-4

Todorovich, E. (2021). La pandemia de las Redes sociales. *RADI, Empresas y Servicios de Ingeniería*, 9(17). Recuperado de <https://confedi.org.ar/wp-content/uploads/2021/05/Articulo8-RADI17.pdf>

Tuğtekin, E. B., y Dursun, Ö. Ö. (2020). Examining virtual identity profiles of social network users with respect to certain variables. *Pegem Journal of Education and Instruction*, 10(2), 427-464. <https://doi.org/10.14527/pegegog.2020.015>

Vidales Gonzáles, C. (2011). El relativismo teórico en comunicación. Entre la comunicación como principio explicativo y la comunicación como disciplina práctica. *Comunicación y sociedad*, (16), 11-45. Recuperado de https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0188-252X2011000200002&script=sci_arttext

Anexo 1

Cuestionario ad-hoc redes sociales

1. ¿Cuáles son las redes sociales que usas y con qué frecuencia?

Redes sociales	Tiempo de uso			
	Muy Frecuentemente	Frecuentemente	Poco Frecuente	Nunca
WhatsApp				
Snapchat				
Twitter				
Facebook				
Instagram				
LinkedIn				
YouTube				
Otras				

2. ¿Para qué usas las redes sociales?

	0. Nada	1. Algo	2. Bastante	3. Mucho
Comunicarme con mis amigos				
Tener más información sobre mis amigos				
Ver lo que hacen otras personas (deporte, alimentación, ...)				
Hablar de mi				
Subir fotos donde aparece mi cuerpo (selfie, en un espejo, ...)				
Compartir videos y fotografías sobre aspectos interesantes para mi (paisajes, animales, moda, ...)				
Comparar mi cuerpo con el de otras personas				
Hacer anuncios políticos, apoyar causas				
Utilizar el Chat para hablar con la gente				
Encontrar a nuevos amigos				
Compartir videos donde aparece mi cuerpo (bailando, en un espejo, ...)				
Ver videos sobre aspectos interesantes para mi (paisajes, animales, moda, ...)				

Ver las fotos de la gente				
Actualizar mi perfil				
Hacer comentarios sobre los perfiles/fotografías/vídeos				
Jugar				
Encontrar información sobre la actualidad, el tiempo, el horóscopo, etc.				
Unirse a grupos				
Crear grupos				
Consultar los perfiles de la gente				
Otros:				

3. Relacionado con lo anterior, ¿qué contenido es el que compartes sobre ti y con qué frecuencia?

	Muy Frecuentemente	Frecuentemente	Poco Frecuente	Nunca
Lugares que visitas				
Deporte que realizas y rutinas de ejercicios				
Productos que compras (ropa, videojuegos, maquillaje, ...)				
Aparece tu cuerpo (bailando, en un espejo, selfies...)				
Rutina de alimentación que sigues				
Mascotas o animales en general				
Otras				

4. Dentro de las diferentes redes sociales que utilizas, ¿qué contenidos te gusta visitar y con qué frecuencia?

	Muy Frecuentemente	Frecuentemente	Poco Frecuente	Nunca
Destinos o lugares con encanto para viajar				
Alimentación saludable				
Relacionadas con la moda y tendencias				
Gamers o relacionadas con los videojuegos				
Perfiles de personas fitness				
Influencers				
Cantantes o relacionadas con la música				

Rutinas de ejercicios para perder peso				
Maquillaje				
Bailarines y relacionadas con el baile en general				
Otros:				

5. En relación con las redes sociales, ¿cuáles de estas afirmaciones reflejan en mayor o menor medida el uso que realizas de las redes sociales?

	0. Nada	1. Algo	2. Bastante	3. Mucho
Utilizas filtros y efectos para tapar o disimular zonas de tu cuerpo que no te gustan				
Te sientes mal con tu cuerpo cuando ves fotos de otras cuentas que muestran un cuerpo perfecto				
Comentas publicaciones de otros perfiles haciendo referencia a su figura				
Te fijas en otras cuentas antes de subir una publicación				
Te sientes bien con tu cuerpo cuando ves fotos de otras cuentas que muestran un cuerpo perfecto				
Sigues a cuentas relacionadas con el ejercicio físico, para hacer rutinas de ejercicios y poder adelgazar				
Has empezado a hacer algún tipo de ejercicio físico, deporte o rutinas de ejercicios, después de ver recomendaciones de las cuentas que sigues (Instagram, youtube, ...)				
Recibes comentarios en tus publicaciones relacionados con tu físico				
Si recibes estos comentarios, te sientes peor con tu cuerpo				
Si recibes estos comentarios, te sientes mejor con tu cuerpo				
Si recibes estos comentarios, te sientes igual con tu cuerpo				
Antes de subir una nueva publicación, revisas que tu figura y tu rostro se vean bien en la foto/vídeo				
Antes de subir una nueva publicación, preguntas a otras personas sobre su opinión de la foto/vídeo				
En caso de que su opinión sea negativa con respecto a la foto/vídeo, influye en que subas o no la publicación				
Sigues a cuentas relacionadas con comida saludable, para cambiar tus hábitos de alimentación y poder adelgazar				
Has cambiado hábitos y alimentos por otros más saludables, después de ver recomendaciones de las cuentas que sigues (Instagram, youtube, ...)				



INFORME DE EVALUACIÓN DE INVESTIGACIÓN RESPONSABLE DE 1. TFM (Trabajo Fin de Master)

Elche, a 28 de septiembre del 2022

Nombre del tutor/a	Yolanda Quiles Marcos
Nombre del alumno/a	Sandra García Cartagena
Tipo de actividad	Uso de datos procedentes de humanos
Título del 1. TFM (Trabajo Fin de Master)	Uso de las redes sociales y su relación con la insatisfacción con la imagen corporal, la ansiedad y conductas alimentarias de riesgo en jóvenes
Código/s GIS estancias	-
Evaluación Riesgos Laborales	Conforme (Autodeclaración)
Evaluación Ética	Favorable
Registro provisional	220602135621
Código de Investigación Responsable	TFM.MPG.YQM.SGC.220602
Caducidad	2 años

Una vez atendidas las observaciones/condiciones mencionadas en el informe adjunto del Servicio de Prevención de Riesgos Laborales, en caso de que las hubiera, se considera que el presente proyecto/contrato/prestación de servicios carece de riesgos laborales significativos para las personas que participan en el mismo, ya sean de la UMH o de otras organizaciones y, por tanto, es conforme.

La necesidad de evaluación ética del trabajo titulado: Estudio descriptivo transversal en el que evaluar la prevalencia de conductas alimentarias de riesgo y su relación con la insatisfacción de la imagen corporal, la ansiedad y el uso de las redes sociales, ha sido realizada en base a la información aportada en el formulario online: "TFG/TFM: Solicitud Código de Investigación Responsable (COIR)" y "Condiciones de prevención de riesgos laborales" (si procede) y de la documentación aportada por correo electrónico. Es importante destacar que si la información aportada en dichos formularios no es correcta este informe no tiene validez.

Por todo lo anterior, **se autoriza** la realización de la presente actividad.

Atentamente,

Alberto Pastor Campos
Secretario del CEII
Vicerrectorado de Investigación

Domingo L. Orozco Beltrán
Presidente del CEII
Vicerrectorado de Investigación

Información adicional:

- En caso de que la presente actividad se desarrolle total o parcialmente en otras instituciones es responsabilidad del investigador principal solicitar cuantas autorizaciones sean pertinentes, de manera que se garantice, al menos, que los responsables de las mismas están informados.
- Le recordamos que durante la realización de este trabajo debe cumplir con las exigencias en materia de prevención de riesgos laborales. En concreto: las recogidas en el plan de prevención de la UMH y en las planificaciones preventivas de las unidades en las que se integra la investigación. Igualmente, debe promover la realización de reconocimientos médicos periódicos entre su personal; cumplir con los procedimientos sobre coordinación de actividades empresariales en el caso de que trabaje en el centro de trabajo de otra empresa o que personal de otra empresa se desplace a las instalaciones de la UMH; y atender a las obligaciones formativas del personal en materia de prevención de riesgos laborales. Le indicamos que tiene a su disposición al Servicio de Prevención de la UMH para asesorarle en esta materia.

La información descriptiva básica del presente trabajo será incorporada al repositorio público de Trabajos fin de Grado y Trabajos Fin de Máster autorizados por la Oficina de Investigación Responsable de la Universidad Miguel Hernández en el curso académico 2020/2021. También se puede acceder a través de <https://oir.umh.es/tfg-tfm/>

