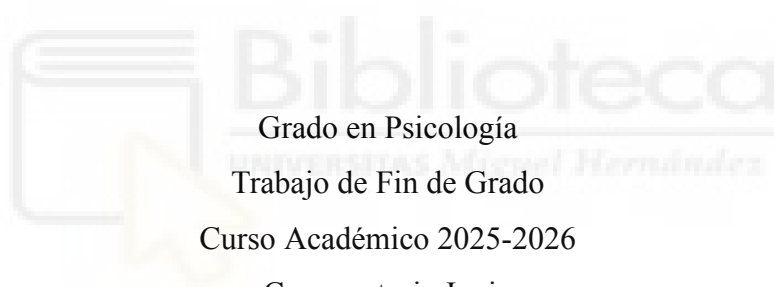




UNIVERSITAS
Miguel Hernández



Grado en Psicología
Trabajo de Fin de Grado
Curso Académico 2025-2026
Convocatoria Junio

Modalidad: Revisión sistemática

Título: *Contenido relacionado con la imagen corporal en redes sociales y desarrollo de un trastorno de la conducta alimentaria en adolescentes: una revisión sistemática.*

Autora: Lucía Román Fernández-Pacheco.

Tutora: Maria José Quiles Sebastian.

COIR: 260331072022.

ÍNDICE.

1. RESUMEN.....	3
2. INTRODUCCIÓN.....	5
3. METODOLOGÍA.....	8
3.1. Estrategia de búsqueda	
3.2. Criterios de inclusión y exclusión	
3.3. Herramienta de evaluación de riesgo de sesgos	
4. RESULTADOS.....	12
4.1. Riesgo de sesgos	
4.2. Resumen de las publicaciones	
4.3. Variables resultado	
4.4. Resultados correlacionales	
4.5. Resultados cualitativos	
5. DISCUSIÓN.....	28
6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	32
7. ANEXOS.....	35

1. RESUMEN.

La adolescencia es una etapa vulnerable para la configuración de la identidad, la autoestima y la percepción de la imagen corporal. Actualmente, las redes sociales constituyen un entorno de gran influencia en las vidas de los adolescentes, no solo como medio de interacción y entretenimiento, sino también como un espacio en el que se difunden de forma constante los ideales estéticos, modelos corporales poco realistas y mensajes centrados en la apariencia física. La exposición reiterada a este tipo de contenido puede favorecer procesos de comparación social, insatisfacción corporal y malestar psicológico, factores que se relacionan con el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria (TCA), o a encontrarse en riesgo de sufrirlos.

El objetivo de la revisión sistemática pretende examinar la relación entre la exposición a este tipo de contenido y el desarrollo de un TCA o el riesgo de padecerlo en adolescentes de entre 10 y 19 años. Para ello, se realizó una búsqueda sistemática en las bases de datos Scopus, PubMed y Web of Science, siguiendo las directrices del protocolo PRISMA. Tras el cribado de los 101 artículos y la aplicación de los criterios de inclusión y exclusión establecidos, se seleccionaron 9 estudios empíricos. Los resultados evidencian una asociación entre el uso de las redes sociales y la sintomatología alimentaria, insatisfacción corporal y riesgo de TCA. Asimismo, se identifican variables mediadoras relevantes, como la comparación ascendente, vergüenza corporal, miedo a la evaluación negativa, baja autoestima, ansiedad y sintomatología depresiva. Por lo tanto, las redes sociales constituyen un factor psicosocial relevante en la comprensión del riesgo de TCA en adolescentes, lo que subraya la necesidad de implementar estrategias de prevención, alfabetización digital e intervención temprana.

Palabras clave: redes sociales, imagen corporal, insatisfacción corporal, trastornos de la conducta alimentaria, riesgo de TCA y adolescentes.

ABSTRACT.

Adolescence is a vulnerable developmental stage for the formation of identity, self-esteem, and body image perception. Nowadays, social media constitutes a highly influential environment in adolescent's lives, not only as a means of interaction and entertainment, but also as a space in which aesthetic ideals, unrealistic body models, and messages focused on physical appearance are constantly disseminated. Repeated exposure to this type of content may promote processes of social comparison, body dissatisfaction, and psychological distress, all of which are factors associated with the development of eating disorders (EDs) or with being at risk of developing them.

The aim of this systematic review is to examine the relationship between exposure to this type of content and the development of an ED, or the risk of developing one, in adolescents aged between 10 and 19 years. To this end, a systematic search was conducted in the Scopus, PubMed and Web of Science databases, following the PRISMA protocol. After the screening of the 101 articles, 9 of which met the established inclusion criteria were ultimately selected. The results show an association between social media use and disordered eating symptomatology, body dissatisfaction, and risk of EDs. Furthermore, relevant mediating variables were identified, such as upward comparison, body shame, fear of negative evaluation, low self-esteem, anxiety, and depressive symptomatology. Therefore, social media constitutes a relevant psychosocial factor in understanding the risk of EDs in adolescents, highlighting the need to implement prevention strategies, digital literacy, and early intervention.

Keywords: social media, body image, body dissatisfaction, eating disorders, risk of eating disorders and teenagers.

2. INTRODUCCIÓN.

El uso de las redes sociales ha aumentado de manera significativa en los últimos años, en especial en los adolescentes, quienes se encuentran en una etapa evolutiva caracterizada por una especial vulnerabilidad psicológica y social (Rodgers et al., 2020). Según UNICEF España (2021), un 92,5% de los adolescentes participa en al menos una red social, y el 75,8% en tres o más. Además, casi un 9% de los chicos y chicas de entre 10 y 20 años dedica más de cinco horas diarias a las redes sociales entre semana, cifra que se eleva hasta prácticamente el 20% durante el fin de semana. Este aumento se encuentra dentro del contexto de la transformación digital, en el cual las redes sociales son más populares que los medios tradicionales (Malhotra et al., 2025).

Por lo tanto, actualmente las redes sociales conforman uno de los principales lugares de interacción, socialización, autoexpresión y construcción de la propia identidad, ocupando un lugar importante en la vida diaria de los jóvenes (Pérez-Jiménez et al., 2025; Rodgers et al., 2020). Estas plataformas permiten crear, compartir y consumir contenido (Malhotra et al., 2025), del mismo modo que recibir retroalimentación a través de los comentarios y “me gusta” (Fernandez et al., 2026), lo que podría generar preocupaciones sobre la evaluación social digital (Fatt y Fardouly, 2023). A pesar de que ofrecen oportunidades de conexión e intercambio, su uso se ve asociado a diferentes consecuencias para la salud mental, entre las que destacan la ansiedad, depresión, alteraciones del sueño y un mayor malestar vinculado a la imagen corporal (Pérez-Jiménez et al., 2025; Sjöström et al., 2024; Taylor y Armes, 2024).

Dentro de estas consecuencias, una de las áreas que más preocupación ha generado en la literatura científica es el análisis de la relación entre el uso de las redes sociales y el desarrollo de insatisfacción corporal, conductas alimentarias desordenadas y trastornos de la conducta alimentaria (TCAs) (Sauve et al., 2025). Estos trastornos constituyen un grave problema de salud mental, caracterizados por alteraciones persistentes en la conducta alimentaria y en el control del peso, y cuentan con repercusiones a nivel físico, psicológico y social (López-Gil et al., 2024; Pérez-Jiménez et al., 2025). Además, existe una brecha en el tratamiento, puesto que gran parte de las personas que lo sufren nunca llegan a recibirlo (Fitzsimmons-Craft et al., 2020).

En este contexto, las conductas alimentarias desordenadas, como la restricción de la ingesta, los atracones, el ejercicio excesivo, los vómitos autoinducidos o el uso de laxantes y diuréticos, representan un riesgo para la salud y pueden actuar como determinantes para el desarrollo de un TCA (López-Gil et al., 2024; Wang et al., 2023). Este riesgo puede verse

incrementado por el uso de plataformas en las que predominan elementos visuales, como lo son *Instagram*, *Snapchat* o *TikTok*, donde los adolescentes se exponen de forma continuada a imágenes y videos que están altamente seleccionados, editados y, en la mayoría de los casos, poco realistas, lo que favorece la comparación social y la internalización de ideales corporales difíciles de alcanzar (Dahlgren et al., 2024; Rodgers et al., 2020), lo que genera a su vez presión por ajustarse a ellos (Malhotra et al., 2025).

Para comprender los mecanismos subyacentes a esta relación, distintos modelos teóricos han tratado de explicar cómo las redes sociales pueden influir en la imagen corporal y conducta alimentaria. El modelo biopsicosocial y las teorías socioculturales afirman que los trastornos alimentarios no se deben a una única causa, sino a la interacción de varias, destacando los factores biológicos, psicológicos y sociales (Pérez-Jiménez et al., 2025; Rodgers et al., 2020). Desde esta perspectiva, se defiende que la exposición a los ideales estéticos promovidos por los medios y las redes sociales pueden favorecer a la internalización de dichos ideales como estándares personales de referencia (Fioravanti et al., 2024; Rodgers et al., 2020). Asimismo, el modelo de influencia tripartita, señala que la presión procedente de los medios, los iguales y la familia actúa sobre la imagen corporal a través de dos mecanismos: internalización del ideal de apariencia y la comparación corporal (Dahlgren et al., 2024). Dentro de este proceso, las comparaciones sociales desempeñan un papel importante. Las redes sociales aumentan las probabilidades de realizar comparaciones ascendentes, es decir, con personas más atractivas o más cercanas al ideal corporal, por lo que puede aumentar la percepción de discrepancia entre el propio cuerpo y el ideal socialmente deseado (Rodgers et al., 2020; Sjöström et al., 2024). Como consecuencia, muchos adolescentes experimentan una mayor insatisfacción corporal, junto con sentimientos de inferioridad, vergüenza corporal y deseo de cambiar su apariencia (Fioravanti et al., 2024; Wang et al., 2023).

Además de los factores sociales, existen factores psicológicos individuales que aumentan la vulnerabilidad de los adolescentes ante estos mensajes. La baja autoestima y el afecto negativo, haciendo especial mención a la presencia de sintomatología depresiva, se vinculan con un mayor riesgo de insatisfacción corporal, ya que se hace una interpretación más negativa de los propios atributos físicos y el ideal social es percibido como más lejano (Dahlgren et al., 2024; Rodgers et al., 2020). Del mismo modo, el miedo a la evaluación negativa puede actuar como mecanismo mediador entre la comunicación sobre el cuerpo en redes sociales y determinadas conductas alimentarias de riesgo.

A esta problemática se le suma la presencia de comunidades *online* que promueven conductas alimentarias desordenadas, el ideal de delgadez o prácticas dañinas de pérdida y

control de peso (Fitzsimmons-Craft et al., 2020). Contenidos como el “*thinspiration*”, imágenes y texto que inspiran la pérdida de peso y un estilo de vida relacionado con los TCA, o el “*fitspiration*”, imágenes diseñadas para inspirar a comer sano y hacer ejercicio, pueden resultar muy perjudiciales.

En los últimos años, *TikTok* ha adquirido un papel especial dentro de esta problemática. Se trata de una de las plataformas más populares entre los adolescentes y destaca por su formato visual, breve, dinámico y personalizado mediante algoritmos que adaptan el contenido a las preferencias del usuario (Davis et al., 2023; Sauve et al., 2025). Contiene gran variedad de contenidos relacionados con la alimentación, el ejercicio físico, las dietas, recetas y recuperación de un TCA (Sjöström et al., 2024). Aunque en algunos casos se percibe este contenido como fuente de inspiración para conseguir unos hábitos más saludables, se señala que incluso contenidos orientados a la salud, concienciación o recuperación pueden incluir elementos problemáticos, reforzar ideales corporales o activar conductas de riesgo en personas que sean más vulnerables (Sjöström et al., 2024). A ello se suma la presencia de *influencers* del *fitness* o creadores de contenido sin cualificación profesional que difunden recomendaciones sobre nutrición y ejercicio que carecen de rigor científico (Pérez-Jiménez et al., 2025; Sjöström et al., 2024).

En conjunto, la evidencia disponible sugiere que las redes sociales pueden constituir un importante factor de riesgo en la aparición y mantenimiento de la insatisfacción corporal y de los trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes. Esta relación depende de múltiples variables individuales, psicológicas y contextuales, como el tiempo e intensidad de uso de las plataformas (Rodgers et al., 2020; Sauve et al., 2025), el tipo de contenido visual consumido (Sjöström et al., 2024), la internalización de ideales de apariencia y la comparación social ascendente (Rodgers et al., 2020), insatisfacción corporal (Rodgers et al., 2020; Sauve et al., 2025), autoestima y sintomatología depresiva (Rodgers et al., 2020; Sauve et al., 2025), sintomatología ansiosa, calidad del sueño y la presencia previa de vulnerabilidad clínica ante los TCA (Sauve et al., 2025).

Con ello, el objetivo del siguiente estudio es realizar una revisión sistemática sobre la relación entre el contenido relacionado con la imagen corporal en las redes sociales y el desarrollo de un TCA o encontrarse en riesgo de sufrirlo en adolescentes de 10 a 19 años.

3. METODOLOGÍA.

3. 1. Estrategia de búsqueda.

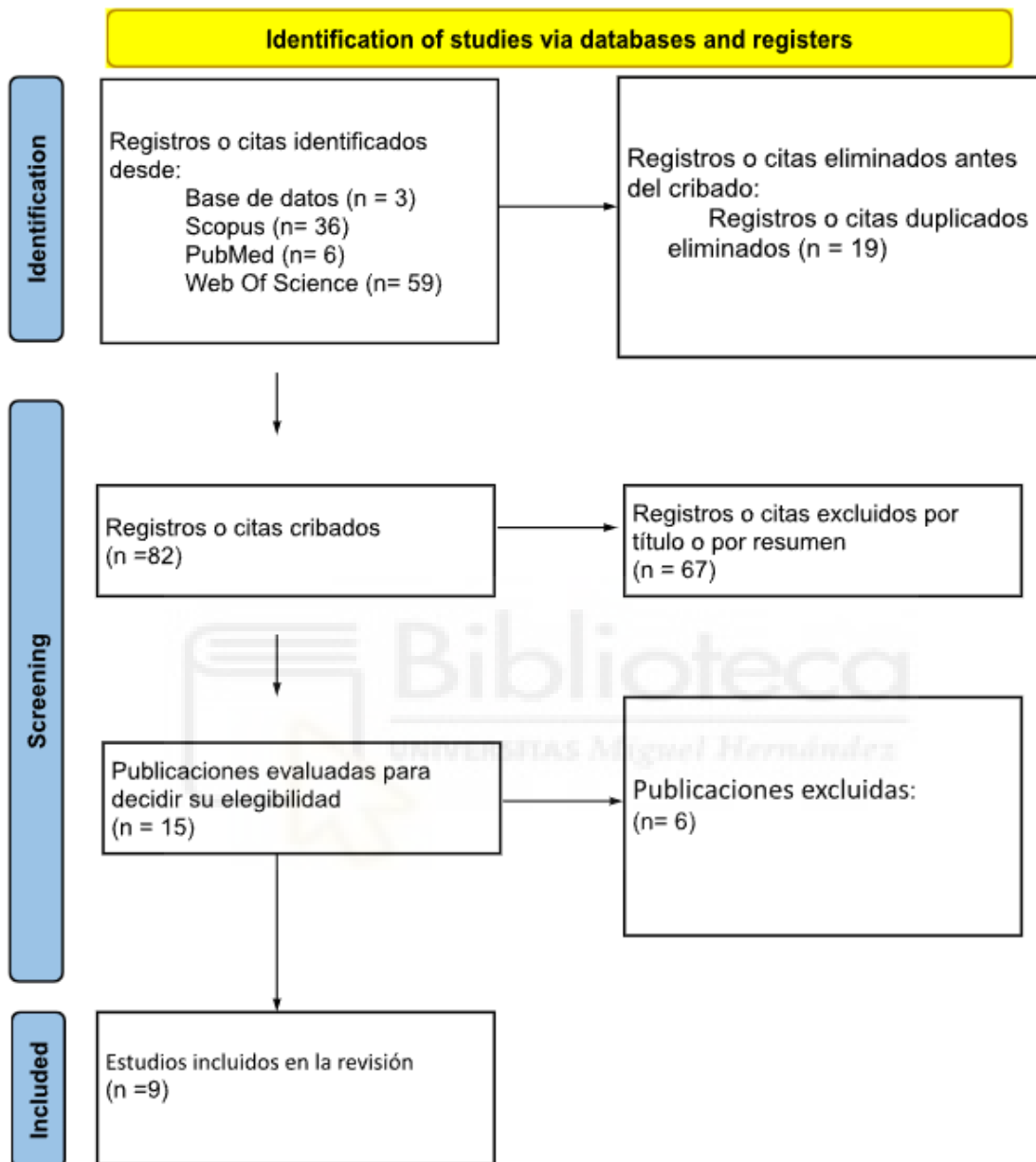
Con el objetivo de identificar estudios acordes a esta revisión sistemática, entre los meses de marzo y abril, se realizaron búsquedas sistemáticas en las bases de datos Scopus, PubMed y Web of Science y se utilizó el programa Zotero.

Con las tres bases de datos se utilizó la misma ecuación de búsqueda: ("TikTok") OR ("redes sociales") OR ("social media") AND ("imagen corporal") OR ("body image") OR ("percepción del cuerpo") OR ("body perception") OR ("body dissatisfaction") OR ("insatisfacción corporal") OR ("appearance comparison") AND ("trastornos de la conducta alimentaria") OR ("eating disorder") OR ("disordered eating") OR ("TCA") OR ("eating disorder risk") OR ("anorexia nervosa") OR ("bulimia nervosa") OR ("binge eating disorder") AND ("adolescentes") OR ("teenagers") OR ("adolescents") OR ("adolescent"). Con esta ecuación, se obtuvieron 36 artículos en Scopus, 6 en PubMed y 59 en Web of Science.

Se identificaron un total de 101 resultados potencialmente relevantes a partir de las tres bases de datos. Tras eliminar los estudios duplicados, se obtuvo una muestra de 82 resultados. Después, en la fase de cribado, se llevó a cabo un proceso de discriminación a partir de la lectura del título y resumen de cada uno de los artículos, eliminando aquellos en los que el foco no se centraba en contenido de redes sociales y trastornos de la conducta alimentaria, lo cual dejó un total de 15 artículos para la evaluación a texto completo. De estos, 1 fue eliminado por no disponer de acceso completo al documento. En cuanto a los 14 restantes, fueron analizados aplicando los criterios de inclusión y exclusión, tras lo cual se descartaron 5 más al no cumplir con esto. Véase el diagrama de flujo.

Figura 1.

Diagrama de flujo del proceso de revisión de artículos.



Finalmente, se obtuvieron 9 estudios de las bases de datos que están incluidos en la revisión.

3. 2. Criterios de inclusión y exclusión.

Los criterios de inclusión y exclusión que se utilizaron en los artículos con el fin de observar si éstos se incluyen en la revisión sistemática con los siguientes:

Criterios de inclusión:

- Población: estudios llevados a cabo en adolescentes de entre 10 y 19 años.
- Estudios empíricos: cuantitativos o cualitativos.
- Texto completo del estudio disponible.
- Idiomas: inglés y español.
- Fecha de publicación: entre el 2022 y el 2026.

Criterios de exclusión:

- Población: estudios sobre personas menores de 10 años o mayores de 19.
- Revisiones sistemáticas, metaanálisis, revisiones narrativas u otros estudios secundarios que no aporten datos empíricos originales.
- Estudios sin acceso al texto completo.
- Idiomas distintos al inglés y español.
- Estudios publicados con anterioridad al año 2022.

3. 3. Herramienta de evaluación de riesgo de sesgos.

La herramienta de evaluación de riesgo de sesgos constó de 12 criterios a partir de los instrumentos “*Study Quality Assessment Tools*” (National Institute of Health, 2021) y “*Academy of Nutrition and Dietetics Quality Criteria Checklist: Primary Research Tool*” (Academy of Nutrition and Dietetics, 2022) (Tabla 1). Se adaptó el instrumento EPHPP para una mejor evaluación, adaptando sus categorías. Por lo que en lugar de ser valoraciones de fuerte/débil, se utilizó un sistema de puntuación directa: se obtiene una puntuación de 1 si el estudio cumple el criterio y un 0 si éste no lo cumple. Además, los criterios clasificados como NC (no determinable) y NA (no aplicable), no se puntuaron.

Tabla 1.

Criterios del instrumento de evaluación de sesgos.

Criterio 1	¿Se ha formulado claramente el objetivo de la investigación?
Criterio 2	¿La población del estudio se ha especificado y definido claramente?
Criterio 3	¿Es la muestra representativa de la población objetivo y se justifica su tamaño?
Criterio 4	¿Se describe detalladamente el método?

Criterio 5	¿Las variables independientes están claramente definidas y son fiables?
Criterio 6	¿Las medidas de resultado (variables dependientes) estaban claramente definidas, eran válidas, fiables y se aplicaban de forma coherente en todos los participantes del estudio?
Criterio 7	¿Los investigadores estaban cegados a la condición de los participantes?
Criterio 8	¿Se midieron y ajustaron estadísticamente las principales variables de confusión potenciales?
Criterio 9	¿Los participantes fueron asignados de forma aleatoria?
Criterio 10	¿Fue el análisis estadístico apropiado para el diseño del estudio y el tipo de indicadores?
Criterio 11	¿Las conclusiones se apoyan en resultados que tienen en cuenta los sesgos y las limitaciones?
Criterio 12	¿El artículo incluye una declaración de intereses financieros que pudieran haber influido en el trabajo presentado?

4. RESULTADOS.

Tal como muestra el diagrama de flujo PRISMA (Figura 1), se encuentran los resultados del proceso de búsqueda y selección de los estudios.

4. 1. Riesgo de sesgos en los estudios analizados.

La evaluación de riesgo de sesgo de los artículos se recoge en la Tabla 2. Las puntuaciones de calidad de éstos se encontraron entre los 6 y los 10 puntos, siendo el máximo a obtener 12. Los estudios obtuvieron una puntuación media de 8,3 puntos (DE = 1,41). Si se diferencia por diseño, los estudios transversales obtuvieron una puntuación media de 8,9 puntos (DE = 1,07), mientras que los análisis temáticos reflexivos obtuvieron una media de 6,5 puntos (DE = 0,71). Por lo tanto, según el sistema de valoración establecido, la calidad metodológica de los estudios fue considerada positiva.

Tabla 2.

Evaluación del riesgo de sesgos.

	C1	C2	C3	C4	C5	C6	C7	C8	C9	C10	C11	C12	T	C
F. Rodgers et al. (2020).	1	1	0	1	1	1	0	1	NA	1	1	1	9	+
Davis et al. (2023).	1	1	0	1	NA	1	NA	NA	NA	1	1	1	7	+
Sauve et al. (2025).	1	1	0	1	1	1	0	0	NA	1	1	NC	7	+
López-Gil et al. (2024).	1	1	1	1	1	1	NC	1	NA	1	1	1	1	+
Wang et al. (2023).	1	1	0	1	1	1	NC	1	NA	1	1	1	9	+
Pérez Jiménez et al. (2025).	1	1	0	1	1	1	NC	1	NA	1	1	1	9	+
Dahlgren et al. (2024).	1	1	0	1	1	1	NC	0	NA	1	1	1	8	+
Delgado-Ron et al. (2026).	1	1	1	1	1	1	NC	1	NA	1	1	1	1	+
Sjöström et al. (2024).	1	1	0	1	NA	1	0	NA	NA	N A	1	1	6	+

Nota. NC, no determinable; NA, no aplicable

T = puntuación total; C = clasificación

+ = valoración positiva

4. 2. Resumen de las publicaciones seleccionadas.

Los datos que fueron recabados de los 9 artículos se recogen en la Tabla 1. Las categorías incluidas han sido las siguientes: autores, fecha de publicación, objetivo, muestra, diseño, instrumentos, variables y resultados.

Con respecto a la muestra, los estudios incluidos presentaron una notable heterogeneidad en cuanto al tamaño y la composición de los participantes. El tamaño muestral osciló entre 14 y 35.067 adolescentes. Aunque en 6 estudios incluyeron muestras mixtas (Dahlgren et al., 2024; Delgado-Ron et al., 2026; López-Gil et al., 2024; Pérez-Jiménez et al., 2025; Rodgers et al., 2020; Wang et al., 2023), 2 estuvieron formados exclusivamente por mujeres (Sauve et al., 2025; Sjöström et al., 2025). En conjunto, la distribución media por sexo fue un 63,9% de mujeres y 36,1% de hombres. Respecto a la edad, todos los estudios se centraron en población adolescente, con rangos comprendidos entre los 10 y los 19 años, predominando las edades correspondientes a la adolescencia media y tardía.

Teniendo en cuenta el tipo de estudio, siete fueron estudios transversales en los que se informaba sobre distintas variables asociadas con el uso de las redes sociales, el bienestar psicológico, la imagen corporal, la conducta alimentaria y sintomatología de los trastornos de la conducta alimentaria, así como indicadores de la salud física, sueño y factores contextuales (Dahlgren et al., 2024; Delgado-Ron et al., 2026; López-Gil et al., 2024; Pérez-Jiménez et al., 2025; Rodgers et al., 2020; Sauve et al., 2025; Wang et al., 2023); y dos fueron análisis temáticos reflexivos en los que las variables asociadas están relacionadas con la propia red social que estudian, en este caso, con *TikTok* (Davis et al., 2023; Sjöström et al., 2025). Las plataformas más estudiadas fueron *Instagram*, *TikTok* y *Snapchat*, aunque es cierto que en algunos de los trabajos se incluyeron también plataformas como *Facebook*, *Twitter*, *Youtube*, *Pinterest* o incluso *WhatsApp* (Dahlgren et al., 2024; Delgado-Ron et al., 2026; López-Gil et al., 2024; Sauve et al., 2025; Rodgers et al., 2020).

En relación a los estudios de carácter transversal, se utilizaron metodologías cuantitativas basadas en cuestionarios autoinformados y en análisis estadísticos para analizar la relación entre el uso de las redes sociales y las variables de imagen corporal y conducta alimentaria. Se utilizaron encuestas y escalas validadas para medir variables relacionadas con el tiempo de uso de las redes sociales, el uso problemático, sintomatología alimentaria, insatisfacción corporal, internalización de ideales corporales y la restricción de la

ingesta (Dahlgren et al., 2024; Delgado-Ron et al., 2026; López-Gil et al., 2024; Pérez-Jiménez et al., 2025; Rodgers et al., 2020). Además, estos estudios identificaron asociaciones directas y los mecanismos psicológicos que explican esto como la comparación, vergüenza corporal o el miedo a una evaluación negativa (Delgado-Ron et al., 2026; Rodgers et al., 2020; Wang et al., 2023). En cuanto a los instrumentos, los estudios emplearon principalmente cuestionarios autoinformados y escalas estandarizadas para evaluar el uso de redes sociales, imagen corporal, sintomatología alimentaria y variables psicológicas asociadas.

Los estudios pueden dividirse en tres categorías: 1) Examinar la relación entre el uso de las redes sociales y diferentes variables relacionadas con la imagen corporal, TCA y conductas desordenadas (Dahlgren et al., 2024; Delgado-Ron et al., 2026; López-Gil et al., 2024; Pérez Jiménez et al., 2025; Rodgers et al., 2020; Wang et al., 2023); 2) Analizar el contenido existente en redes sociales relacionado con la alimentación y los ideales corporales (Davis et al., 2023; Sjöström et al., 2024); y 3) Investigar el papel que tienen las redes sociales en adolescentes con un TCA, beneficios y riesgos durante el proceso de recuperación (Sauve et al., 2025; Sjöström et al., 2024).

Otros estudios se centraron en el uso problemático o adictivo de las redes sociales (López-Gil et al., 2024), el *body talk* (Wang et al., 2023), la exposición a videos de *#WhatIEatInADay* en la plataforma de *TikTok* (Davis et al., 2023), el consumo de contenido acerca de la nutrición y ejercicio (Perez-Jimenez et al., 2025) y la experiencia con el contenido de recuperación en *TikTok* en adolescentes con un TCA (Sjöström et al., 2024).

4. 3. Variable resultado: evaluación de la imagen corporal.

Una de las principales variables resultado se trata de la imagen corporal, que ha sido medida mediante indicadores como la insatisfacción corporal, vergüenza corporal, percepción corporal y preocupación por la apariencia. Algunos estudios utilizaron escalas amplias de imagen corporal y preocupación por el peso y figura, como el *“Eating Disorder Examination Questionnaire (EDE-Q)”*, (Rodgers et al., 2020) y el *“Body Shape Questionnaire (BSQ)”*, (Sauve et al., 2025; Pérez-Jiménez et al., 2025). Sin embargo, en otros estudios se utilizaron instrumentos más específicos centrados en la presión estética y la internalización de los ideales corporales, como el *“Sociocultural Attitudes Toward Appearance Questionnaire-4 Revised (SATAQ-4R)”*, (Dahlgren et al., 2024) o medidas de vergüenza corporal y percepción del cuerpo, como el *“Objectified Body Consciousness Scale for Youth (OBCS-Youth)”*, (Wang et al., 2023).

4. 3. Variable resultado: evaluación de la sintomatología alimentaria.

Para evaluar la sintomatología alimentaria, varios estudios usaron cuestionarios validados y ampliamente utilizados en el cribado de las conductas alimentarias de riesgo o desordenadas. Entre los que se encuentran el “*Youth Development Instrument (YDI)*”, (Delgado-Ron et al., 2026), el “*Eating Attitudes Test-26 (EAT-26)*”, (Pérez-Jiménez et al., 2025), el “*Sick, Control, One, Fat, Food (SCOFF)*”, (López-Gil et al., 2024), el “*Eating Disorder Examination Questionnaire Short (EDE-QS)*”, (Dahlgren et al., 2024), el “*Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ)*”, (Wang et al., 2023; Rodgers et al., 2020) y el “*Eating Disorder Inventory-2 (EDI-2)*”, (Sauve et al., 2025). A pesar de que estos instrumentos son diferentes en cuanto a formato y alcance, todos ellos se encargan de evaluar dimensiones como la conducta alimentaria desordenada, la restricción de la ingesta, el riesgo de TCA o la gravedad de la sintomatología alimentaria.

4. 3. Variable resultado: evaluación del malestar psicológico.

En el caso de la variable resultado relacionada con el malestar psicológico, existe más variedad en cuanto a el uso de instrumentos. Algunos de ellos incluyeron medidas como la depresión y la autoestima, como es el caso de Rodgers et al. (2020), mientras que en otros se incluyeron variables más específicas como el miedo a la evaluación negativa y la vergüenza corporal, como el estudio de Wang et al. (2023). En los estudios con muestras clínicas, Sauve et al. (2025), se incorporaron medidas de depresión, ansiedad y calidad del sueño; y Sjöström et al. (2024), investigó el malestar psicológico a través de entrevistas en profundidad. Por lo que, aunque no existe un instrumento predominante para evaluar esta variable, sí que es necesario incluirla como una dimensión importante que se ve asociada al uso de las redes sociales.

4. 4. Resultados correlacionales.

Los estudios transversales tuvieron por objetivo examinar si el uso de las redes sociales estaba significativamente relacionado con la imagen corporal, la sintomatología alimentaria y las diferentes variables del malestar psicológico. Los resultados mostraron que un mayor tiempo de uso, una mayor intensidad o un uso problemático, se asociaban de manera significativa con una mayor conducta alimentaria desordenada o riesgo de sufrir un TCA (Dahlgren et al., 2024; Delgado-Ron et al., 2026; López-Gil et al., 2024; Pérez-Jiménez et al., 2025; Rodgers et al., 2020; Wang et al., 2023). Además, se asociaba con la

insatisfacción corporal y con un aumento de la presión estética e internalización de los ideales corporales (Dahlgren et al., 2024; Rodgers et al., 2020).

Diversos estudios observaron una asociación positiva entre el uso de las redes sociales y la sintomatología alimentaria. En el estudio de Rodgers et al. (2020), encontraron que el uso de las redes sociales estaba asociado a la restricción de la ingesta en adolescentes, además de mostrar efectos indirectos significativos sobre esta variable a través de la internalización de los ideales corporales y la comparación ascendente. En el caso de Wang et al. (2023), la comunicación sobre el cuerpo en las redes sociales también estaba relacionada con la restricción de la ingesta, asociación mediada por la imagen y vergüenza corporal. Siguiendo con esto, tanto el estudio de López-Gil et al. (2024), como el de Delgado-Ron. (2026), mostraron que a mayor tiempo de uso de las redes sociales, más probabilidades había de presentar trastornos de la conducta alimentaria.

También se señalaron asociaciones entre el uso de las redes sociales y variables relacionadas con la imagen corporal. En concreto, un mayor uso de las redes sociales se relacionó con una mayor insatisfacción corporal, mayor internalización de los ideales de apariencia y mayor tendencia a la comparación, del mismo modo que la sintomatología alimentaria se asoció positivamente con dicha internalización y con la presión por la apariencia (Dahlgren et al., 2024; Rodgers et al., 2020). Además, en el estudio de Pérez-Jiménez et al. (2025) encontraron que cuando la insatisfacción corporal se combina con una baja autoestima, aumenta el riesgo.

El uso también estaba relacionado con una menor autoestima y mayores síntomas depresivos, a la vez que esto se asociaba a una mayor internalización de los ideales y una mayor comparación (Rodgers et al., 2020). Relacionado con esto, Sauve et al. (2025), observaron que adolescentes con un TCA que pasaban más tiempo consumiendo las redes, presentaban mayor gravedad clínica, con mayor sintomatología alimentaria, peor calidad de sueño y mayores niveles de depresión y ansiedad.

Por último, se observaron diferencias según algunas características personales y contextuales. En general, el riesgo fue mayor en las chicas y en grupos de adolescentes más vulnerables, como ser transgenero o de género expansivo (Delgado-Ron., 2026).

4. 5. Resultados cualitativos.

Dos estudios abordaron la relación entre las redes sociales, la imagen corporal y la conducta alimentaria desde el análisis temático reflexivo (Davis et al., 2023; Sjöström et al., 2024). En estos estudios, el interés se centró en comprender el tipo de contenido que se mueve en las redes sociales y cómo éste es percibido por los adolescentes.

En el estudio de Davis et al. (2023), analizaron el contenido de los videos de *TikTok* etiquetados con *#WhatIEatInADay*, con esto, observaron dos tipos de publicaciones. En primer lugar, están los videos del estilo de vida, caracterizados por una estética cuidada, presentación atractiva de la comida y el ideal de delgadez. En segundo lugar, encontraron videos centrados únicamente en la comida. Con esto, concluyeron que ambos tipos de contenido pueden resultar problemáticos, ya que transmiten mensajes sobre el peso, la alimentación y la apariencia.

En el estudio de Sjöström et al. (2024), analizaron mediante entrevistas en profundidad la experiencia de los adolescentes que estaban en recuperación de un TCA en relación con la plataforma de *TikTok*. Los resultados mostraron el papel ambivalente de ésta, puesto que en algunos casos se percibió como fuente de apoyo, motivación y compañía, mientras que también se describió como un espacio desencadenante, dada la exposición constante a contenido sobre el cuerpo, comida y ejercicio.

Tabla 3.

Resumen de los artículos.

Autores	Objetivo	Muestra	Diseño	Instrumentos	Variables	Resultados
Rodgers et al. (2020).	Examinar la relación entre el uso de las redes sociales y las preocupaciones sobre la imagen corporal, trastornos de la alimentación y conductas de modificación corporal en adolescentes, poniendo a prueba un modelo	681 adolescente s con una edad media de 12,76 años.	Transversal	Frecuencia de uso de las redes Ítem único global CESDR-10 SATAQ-4 SATAQ-3 Upward Physical Appearance Comparison Scale	Uso de redes sociales Autoestima Síntomas depresivos Internalización del ideal muscular Internalización del ideal de las redes sociales Comparación de apariencia ascendente	La internalización del ideal de redes sociales y del ideal muscular, así como las comparaciones de apariencia, se correlacionan positivamente con la insatisfacción corporal, la restricción alimentaria y las conductas de cambio muscular.

biopsicosocial.

EDE-Q

Insatisfacción corporal

DEBQ

Restricción dietética

Body
Inventory

Change

Comportamientos para el
desarrollo muscular

BMI

Índice de masa corporal

Autores	Objetivo	Muestra	Diseño	Instrumentos	Variables	Resultados
Davis et al. (2023).	Evaluar el contenido sobre la alimentación diaria en TikTok mediante el análisis de videos con #WhatIEatInA	100 videos relevantes con el #WhatIEatInADay.	Análisis temático reflexivo	Función de descubrimiento en TikTok	de #WhatIEatInADay Número de visualizaciones y “me gustas” del video Contenido sobre un día de alimentación (temas y subtemas) Orden de popularidad/relevancia	Hay dos temas predominantes: estilo de vida y sólo alimentación. Esta tendencia puede ser peligrosa al promover trastornos de la conducta alimentaria entre personas de alto riesgo.

Day.

Frecuencia de aparición de los temas

Autores	Objetivo	Muestra	Diseño	Instrumentos	Variables	Resultados
Sauve et al. (2025).	Investigar el perfil clínico de adolescentes con anorexia nerviosa en relación con el uso de las redes sociales.	131 adolescentes entre 11 y 18 años.	Observacional, transversal y correlacional	Evaluación del uso de las redes SNAIS PIUQ12 EDI-2 BSQ CDI	Tiempo de uso y número de correspondientes Intensidad de uso con función social y de entretenimiento Uso problemático de internet y la intensidad Sintomatología alimentaria Insatisfacción corporal y preocupaciones sobre el peso y forma del cuerpo Elementos depresivos	A mayor tiempo de uso, mayores dificultades clínicas, mayor gravedad en sintomatología de alimentación y sueño, y mayores niveles de depresión y ansiedad. Un uso adictivo empeora los síntomas.

STAI-Y	Síntomas de ansiedad
PSQI	Calidad y alteraciones del sueño
ISI	Gravedad del insomnio

Autores	Objetivo	Muestra	Diseño	Instrumentos	Variables	Resultados
López-Gil et al. (2024).	Examinar si el uso y la adicción a las redes sociales se asocian con trastornos de la conducta alimentaria.	653 adolescentes al s entre 12 y 17 años	Transversal	Ítem único SNAdds-6S SCOFF FAS-III YAP	Uso de las redes sociales Adicción a las redes sociales Trastornos de la conducta alimentaria Estatus socioeconómico Actividad física y comportamiento sedentario	Tanto el uso como la adicción a las redes sociales están vinculados con trastornos de la conducta alimentaria, el uso de Instagram muestra la mayor asociación. La modificación del estado de ánimo y el conflicto relacionados con el uso también se asocian a estos trastornos.

Autores	Objetivo	Muestra	Diseño	Instrumentos	Variables	Resultados
Wang et al. (2023).	Examinar la relación entre la comunicación sobre el cuerpo en las redes sociales y la restricción alimentaria, así como roles mediadores del miedo a la evaluación negativa de la apariencia y la vergüenza corporal.	1481 estudiantes entre 12 y 19 años.	Transversal y correlacional.	Appearance Conversations with Friends Scale FNAE OBCS-Youth DEBQ SNS use intensity BMI	Diálogo corporal el las redes sociales Miedo a la evaluación negativa de la apariencia Vergüenza corporal Restricción alimentaria Intensidad de uso de las redes sociales Género, edad e índice de masa corporal	La comunicación sobre el cuerpo en redes sociales se relaciona positivamente con la restricción alimentaria, y esta relación se media por la autoimagen negativa y la vergüenza corporal, tanto de forma individual como secuencial. Además, el IMC y la intensidad del uso de redes sociales tienen asociaciones significativas.

Autores	Objetivo	Muestra	Diseño	Instrumentos	Variables	Resultados
Pérez	Examinar la	115	Observaci	EAT-26	Riesgo de trastorno de la	A mayor tiempo de consumo de las

Jiménez et al. (2025).	asociación entre el uso de las redes sociales y la exposición a su contenido con el riesgo de desarrollar trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes.	estudiantes de 12 a 17 años.	onal, descriptivo y transversal	Sociodemographic Scale Rosenberg Self-Esteem Scale BSQ SMDS	conducta alimentaria Datos sociodemográficos y uso de las redes sociales Autoestima Percepción imagen corporal Uso de redes sociales	redes, más probabilidades de presentar factores de riesgo relacionados con el desarrollo del TCA. Relacionado con baja autoestima y la insatisfacción corporal.
-------------------------------	--	------------------------------	---------------------------------	--	--	---

Autores	Objetivo	Muestra	Diseño	Instrumentos	Variables	Resultados
Dahlgren et al. (2024).	Investigar la relación entre 11 plataformas de redes sociales de uso común de adolescentes, las patologías	1558 adolescente s de 16 a 19 años.	Transversal	Sociodemographic Scale EDE-QS SATAQ-4R	Datos sociodemográficos Cogniciones y conductas de los trastornos alimentarios Internalización y presión de los ideales de apariencia	Niveles más altos de TCA en niñas que en niños. Asociaciones positivas entre la patología de los trastornos de la conducta alimentaria, la internalización de los ideales corporales y la presión percibida por parte del entorno tanto en niñas como en niños.

de los TCA, ideales de belleza y la presión para ajustarse a estos ideales.

Yes/no questions

Uso e influencia de las redes sociales

Autores	Objetivo	Muestra	Diseño	Instrumentos	Variables	Resultados
Delgado-Ron et al. (2026).	Evaluar los efectos del tiempo dedicado a las redes sociales sobre los TCA en jóvenes, considerando el género y la orientación sexual.	35067 jóvenes entre 15 y 18 años.	Transversal	YDI	Bienestar Tiempo de uso Alimentación desordenada Identidad de género/orientación sexual Experiencias positivas o negativas en la infancia Nivel socioeconómico y edad	El tiempo dedicado a las redes sociales está asociado con la manifestación de comportamientos desfavorables. No usar redes sociales podría tener un efecto protector, y las experiencias positivas en la infancia pueden reducir el riesgo, lo contrario con las experiencias negativas.

Autores	Objetivo	Muestra	Diseño	Instrumentos	Variables	Resultados
Sjöström et al. (2024).	Comprender, mediante entrevistas en profundidad, cómo los adolescentes con anorexia nerviosa interactúan con TikTok y cómo perciben sus beneficios y prejuicios en relación con la recuperación.	14 mujeres entre 14 y 17 años	Análisis temático reflexivo	Semi-structured interviews	Frecuencia, duración y contenido de TikTok Utilización como apoyo o para comprender la recuperación Impactos percibidos Cambios en el progreso de la recuperación Recomendaciones para mejorar Influencia de TikTok en el desarrollo del TCA	TikTok sirvió como fuente de apoyo e inspiración, mejorando su recuperación y fomentando estilos de vida más saludables. Sin embargo, también presenta riesgos, amplificando los síntomas mediante comparaciones y promoviendo hábitos alimentarios y de ejercicio perjudiciales.

Notas generales.

SNS= Social Media; CESDR-10 = Center for Epidemiologic Studies Depression Scale-revised version for adolescents; SATAQ-3/4 = The Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire; EDE-Q = Eating Disorders Examination Questionnaire; DEBQ = The Dutch Eating Behavior Questionnaire; BMI = IMC (índice de masa corporal); SNAIS = Social Networking Activity Intensity Scale (2 subscales SFUI and EFUI); PIUQ12 = Problematic Internet Use Questionnaire; EDI-2 = Eating Disorder Inventory 2; BSQ = Body Shape Questionnaire; CDI = Children's Depression Inventory; STAI-Y = State-Trait Anxiety Inventory; PSQI = The Pittsburg Sleep Quality Index; ISI = Insomnia Severity Index ; SNAddS-6S = The Short Social Networks Addiction Scale-6 Symptoms; SCOFF = The Sick, Control, One, Fat Questionnaire; FAS-III = Family Affluence Scale; YAP = Youth Activity Profile Physical; FNAE = Fear of Negative Appearance Evaluation Scale; OBCS-Youth = Objectified Body Consciousness Scale for Youth; DEBQ = Dutch Eating Behavior Questionnaire; BMI = IMC (índice de masa corporal); EAT-26 = The Eating Attitudes Test-26; BSQ = Body Shape Questionnaire; SMDS = Social Media Disorder Scale; EDE-QS = The eating disorder examination questionnaire short; SATAQ-4R = The Sociocultural Attitudes Toward Appearance Questionnaire-4; YDI = Youth Development Instrument.

5. DISCUSIÓN

El presente estudio tenía como objetivo realizar una revisión sistemática sobre la relación entre el contenido relacionado con la imagen corporal en redes sociales y el desarrollo de un TCA o encontrarse en riesgo de sufrirlo en adolescentes. Fueron seleccionados nueve artículos que cumplieran los criterios de elegibilidad. A pesar de la variabilidad existente en el tipo de diseño de estudio y los instrumentos utilizados en cada uno, la evaluación de riesgo de sesgos indicó que todos ellos presentaban una valoración positiva. Concluye que el uso de las redes sociales, cuando es elevado, problemático o centrado en contenidos sobre la imagen corporal, alimentación y estilos de vida, se asocia a una mayor probabilidad de sufrir un trastorno de la conducta alimentaria. De este modo, la revisión permite obtener una visión global de los mecanismos que pueden activarse a través del uso de estas plataformas y cómo esto afecta a los adolescentes, lo que permite identificar posibles factores de riesgo y orientar hacia posibles estrategias de prevención, detección precoz e intervención.

De manera general, los resultados sugieren que las redes sociales no actúan sólo como espacio de interacción social, sino que lo hacen también como contexto en el que se refuerzan ideales corporales poco realistas que favorecen procesos de comparación social, autoevaluación negativa y comportamiento alimentario desordenado. Esto aparece tanto en estudios de población general como en muestras clínicas, lo cual refuerza la idea de que las redes sociales pueden llegar a desempeñar un papel relevante en el malestar corporal (Dahlgren et al., 2024; Delgado-Ron et al., 2026; López-Gil., 2024; Pérez-Jiménez et al., 2025; Rodgers et al., 2020).

Uno de los aspectos más relevantes a mencionar se trata de la importancia de la imagen corporal como eje central de la relación entre las redes sociales y el riesgo de conductas alimentarias desordenadas. En relación a esto, los estudios de Rodgers et al. (2020) y Dahlgren et al. (2024), sostienen la idea de que las redes sociales actúan reforzando la internalización de los ideales de delgadez, un bajo porcentaje de musculatura o grasa corporal y favorecen las comparaciones ascendentes con otras personas, especialmente en plataformas que son altamente visuales. En este caso, destacan *Instagram* y *TikTok* como plataformas percibidas por los propios adolescentes como perjudiciales, debido al uso intensivo de filtros, edición y la constante exposición a imágenes idealizadas (Dahlgren et al., 2024). Por lo tanto, la exposición constante a contenido centrado en la apariencia promueve la adopción de estándares corporales poco realistas, que finalmente aumentan la insatisfacción corporal.

También se observó que pasar más de tres horas diarias en redes sociales, incrementaba de manera notable la probabilidad de presentar factores de riesgo, en especial cuando éstas se utilizaban para acceder a contenido sobre nutrición y ejercicio (Pérez-Jiménez et al., 2025). Siguiendo en esta línea, López-Gil et al. (2024), señalaron que tanto el uso de redes sociales como las conductas adictivas relacionadas con ellas estaban vinculadas a TCAs, destacando *Instagram* como la plataforma con mayor asociación. Por último, en el estudio de Delgado-Ron et al. (2026), encontraron una relación dosis-respuesta, indicando que a mayor tiempo en las plataformas, mayores probabilidades de conducta alimentaria desordenada.

Los resultados confirman la presencia de mecanismos psicológicos mediadores que ayudan a explicar la relación. Entre éstos, la comparación social ascendente aparece como uno de los procesos más importantes, esto se respalda en diversos estudios (López-Gil et al., 2024; Rodgers et al., 2020; Sjöström et al., 2024). El modelo biopsicosocial de Rodgers et al. (2020), muestra que la influencia de las redes sociales se puede entender mejor si se integran variables socioculturales, psicológicas y biológicas. Wang et al. (2023), refuerzan esta idea, ya que muestran en su estudio que el miedo a la evaluación negativa de la apariencia y la vergüenza corporal median la relación entre el *bodytalk* y la alimentación restrictiva.

Varios de los estudios muestran que el uso de las redes sociales también se relaciona con el malestar psicológico, con una menor autoestima, mayores síntomas depresivos, ansiedad y problemas con el sueño. De nuevo, Rodgers et al. (2020), señalan que la baja autoestima y los síntomas depresivos están relacionados con la internalización de los ideales corporales y la comparación ascendente. En el caso del estudio de Sauve et al. (2025), encontraron que, en adolescentes con un TCA, el uso de las redes estaba relacionado con una mayor gravedad clínica, peor sintomatología alimentaria, peor calidad de sueño y mayores niveles de depresión y ansiedad.

En relación al tipo de contenido consumido, se observa que *Instagram* y *TikTok* son las plataformas más relevantes. En primer lugar, Davis et al. (2023), descubrieron que los videos en *TikTok* con el *#WhatIEatInADay* se dividen en dos tipos: videos del estilo de vida y vídeos centrados únicamente en la comida. Los primeros se caracterizan por incluir elementos estéticos, presentaciones de alimentación saludable, promoción de la pérdida de peso y el ideal de delgadez, normalización de la alimentación en mujeres con sobrepeso y contenido sobre trastornos alimentarios; mientras que los segundos incluyen música alegre,

énfasis en alimentos muy apetitosos, muestras de ironía, emojis y consumo excesivo; ambos tipos de contenido pueden ser problemáticos. En segundo lugar, Sjöström et al. (2024), mostraron que *TikTok* es una plataforma ambivalente en adolescentes que se encuentran en recuperación de un TCA, ya que, puede actuar ofreciendo apoyo o contenido motivadores para la recuperación, mientras que por el contrario, puede aumentar la comparación ascendente, la ansiedad y la restricción de la ingesta. En tercer lugar, Dahlgren et al. (2024), encontraron en su muestra que una proporción elevada de adolescentes percibió que había plataformas que afectaban de manera negativa a cómo se sentían respecto a su apariencia.

Es necesario tener en consideración las limitaciones de esta revisión. En primer lugar, la mayoría de los estudios son transversales, por lo que no se puede establecer una relación causal entre el contenido de las redes sociales y la relación que tiene esto con el desarrollo de un TCA. Además, es probable la existencia de una relación bidireccional, en la que adolescentes con mayor insatisfacción corporal o mayor sintomatología alimentaria busquen con más frecuencia este tipo de contenido. En segundo lugar, existe una gran heterogeneidad entre estudios. En tercer lugar, algunas de las investigaciones se centran en muestras clínicas muy específicas, lo que limita la posibilidad de generalizar los hallazgos. Por último, aunque varios estudios señalan a *TikTok* e *Instagram* como las más relevantes, aún son escasos los estudios permitan identificar con más exactitud qué aspectos de cada plataforma actúan de manera nociva o protectora.

Los resultados de esta revisión tienen varias implicaciones prácticas. Una de ellas se trata de que refuerzan la importancia de incluir las redes sociales como variable relevante a la hora de realizar una evaluación psicológica y clínica a adolescentes con riesgo de TCA (Lopez-Gil et al., 2024; Pérez-Jiménez et al., 2025; Sauve et al., 2025). También indican la necesidad de desarrollar programas de alfabetización digital que ayuden a cuestionar los ideales estéticos y a reducir la comparación (Dahlgren et al., 2024; Rodgers et al., 2020). Además, diversos estudios sugieren la implicación de las familias, centros escolares y profesionales de la salud en la supervisión y acompañamiento del uso de este tipo de plataformas (Delago-Ron et al., 2026; Sjöström et al., 2024). Por lo tanto, los estudios revisados indican que las intervenciones, además de centrarse en reducir el tiempo de pantalla, deben enseñarles a interpretar los mensajes recibidos, identificar el contenido dañino o perjudicial y fomentar una relación más sana con el cuerpo, la comida y las redes sociales.

En conclusión, los estudios revisados apoyan la idea de que las redes sociales constituyen un factor relevante en la comprensión de la imagen corporal, la conducta

alimentaria y el malestar psicológico en adolescentes. Su influencia parece estar explicada, en gran medida, por la exposición repetida a ideales corporales poco realistas, por la comparación social ascendente y por la insatisfacción de las emociones negativas relacionadas con la apariencia. Los resultados muestran que esto no es uniforme, sino que dependiendo del tipo de plataforma, del contenido consumido, de la forma de uso y de la vulnerabilidad del adolescente. Por ello, comprender mejor estos procesos resulta fundamental a la hora de diseñar estrategias de prevención e intervención eficaces en salud mental adolescente.



6. BIBLIOGRAFÍA.

Rodgers, R. F., Slater, A., Gordon, C. S., McLean, S. A., Jarman, H. K., & Paxton, S. J. (2020). A biopsychosocial model of social media use and body image concerns, disordered eating, and muscle-building behaviors among adolescent girls and boys. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(2), 399-409. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01190-0>

Davis, H. A., Kells, M. R., Roske, C., Holzman, S., & Wildes, J. E (2023). A reflexive thematic analysis of #WhatIEatInADay on TikTok. *Eating Behaviors*, 50, 101759. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2023.101759>

Sauve, A., Silva, C., Costa, D., Da Fonseca, D., Givaudan, M., Charvin, I., & Bat-Pitault, F. (2025). Adolescent girls with anorexia nervosa clinical profiles in relation to their social networks use. *European Eating Disorders Review*, 33(3), 503-510. <https://doi.org/10.1002/erv.3157>

López-Gil, J. F., Chen, S., Jiménez-López, E., Abellán-Huerta, J., Herrera-Gutiérrez, E., Panisello Royo, J. M., Mesas, A. E., & Tárraga-López, P. J. (2024). Are the use and addiction to social networks associated with disordered eating among adolescents? Finding from the EHDLA study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 22, 3775-3789. <https://doi.org/10.1007/s11469-023-01081-3>

Wang, Y., Wang, J., Geng, J., Wang, H., & Lei. L. (2023). Body talk on social networking sites and restrained eating among adolescents: A test of a multiple mediation model. *Body Image*, 45, 145-152. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.03.002>

Pérez-Jiménez. M., Uclés-Torrente, M. del M., Ruiz-Gamarra, G. E., Vaquero-Álvarez, M., Blancas-Sánchez, I. M., Aparicio-Martínez, P., & Vaquero-Abellán, M. (2025). Social media consumption and risk of addiction associated with adolescent disordered eating behaviour: An observational analysis. *Nutrients*, 17(18), 3017. <https://doi.org/10.3390/nu17183017>

Dahlgren, C. L., Sundgot-Borgen, C., Kvaalem, I. L., Wennersberg, A.-L., & Wisting, L. (2024). Further evidence of the association between social media use, eating disorder pathology and appearance ideals and pressure: A cross-sectional study in Norwegian adolescents. *Journal of Eating Disorders*, 12, article 34. <https://doi.org/10.1186/s40337-024-00992-3>

Delgado-Ron, J. A., Whitehead, J., Kaufmann, J., Wu, J., de Arruda Maluf, G., Dhaliwal, H., Coelho, J. S., Toulany, A., & Samji, H. (2026). Gender and sexual orientation differences in the relationship between social media use and disordered eating: Results from a serial cross-sectional youth survey from 2022 to 2024. *Journal of Adolescent Health*, 78(1), 110-118. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2025.08.022>

Sjöström, D. K., Lindström, T. de M., Kapetanovic, S., & Claesdotter-Knutsson, E. (2024). Helpful or not? A qualitative study on female adolescents' experience of TikTok when recovering from anorexia nervosa. *International Journal of Eating Disorders*, 57(11), 2217-2227. <https://doi.org/10.1002/eat.24265>

Malhotra, K., Miles, S., Tan, E. J., & Phillipou, A. (2026). Examining the relationship between time spent on social media platforms and body image concerns. *European Eating Disorders Review*, 34(2), 313-320. <https://doi.org/10.1002/erv.70030>

Fatt, S. J., & Fardouly, J. (2023). Digital social evaluation: Relationship between receiving likes, comments and follows on social media and adolescents' body image concerns. *Body Image*, 47, 101621. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.101621>

Fitzsimmons-Craft, E. E., Krauss, M. J., Costello, S. J., Floyd, G. M., Wilfey, D. E., & Cavazos-Rehg, P. A. (2020). Adolescents and young adults engaged with pro-eating disorder social media: Eating disorder and comorbid psychopathology, health care utilization, treatment barriers, and opinions on harnessing technology for treatment. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 25, 1681-1692. <https://doi.org/10.1007/s40519-019-00808-3>

Fernandez, A. M., Politi, T. M., & Keel, P. K. (2026). From friends to followers: How social media influences the relationship between friends' behaviors and disordered eating in adult men and women. *Eating Behaviors*, 60, 102064. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2025.102064>

Fioravanti, G., Cassioli, E., Rossi, E., Lucherini Angeletti, L., Casale, S., Ricca, V., & Castellini, G. (2024). The relationship between problematic Instagram use and eating disorders psychopathology: An explanatory structural equation model. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 59, 1617-1627. <https://doi.org/10.1007/s00127-023-02477-1>

Taylor, J., & Armes, G. (2024). Social comparison on Instagram, and its relationship with self-esteem and body-esteem. *Discover Psychology*, 4, Article 126. <https://doi.org/10.1007/s44202-024-00241-3>

National Heart, Lung, and Blood Institute (julio de 2021). *Study quality assessment tools*. National Institutes of Health. <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/study-quality-assessment-tools>

Academy of Nutrition and Dietetics. (2022). *Evidence Analysis Manual*. <https://www.andeal.org/evidence-analysis-manual>

UNICEF España, Universidad de Santiago de Compostela, & Consejo General de Colegios Profesionales de Ingeniería en Informática. (2021). *Impacto de la tecnología en la adolescencia. Relaciones, riesgos y oportunidades*. UNICEF España. <https://www.unicef.es/publicacion/impacto-de-la-tecnologia-en-la-adolescencia>

American Psychiatric Association. (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales: DSM-5* (5.ª ed.). Editorial Médica Panamericana.

Centro Cochrane Iberoamericano. (2012). *Manual Cochrane de revisiones sistemáticas de intervenciones, versión 5.1.0*. Centro Cochrane Iberoamericano. https://es.cochrane.org/sites/es.cochrane.org/files/uploads/manual_cochrane_510_web.pdf

Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ...Moher, D. (2021). Declaración PRISMA 2020: Una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. *Revista Española de Cardiología*, 74(9), 790-799. <https://doi.org/10.1016/j.recesp.2021.06.016>

7. ANEXOS.

Otro hallazgo importante se trata de la existencia de diferencias según el género y otras condiciones de vulnerabilidad. Los estudios revisados señalan que por lo general, las chicas adolescentes presentan mayores niveles de insatisfacción corporal, mayor presión por la apariencia y mayor riesgo de sintomatología alimentaria. Pérez-Jiménez et al. (2025), encontraron que las chicas eran más del doble de propensas que los chicos a presentar factores de riesgo asociados a trastornos de la conducta alimentaria, lo que respalda la literatura previa sobre la mayor vulnerabilidad femenina frente a los ideales corporales de delgadez. En el estudio de Delgado-Ron et al. (2026), encontraron altas prevalencias de alimentación desordenada en chicas con orientación sexual minoritaria y en jóvenes transgenero o de género expansivo. Esto es bastante relevante puesto que muestran que las redes sociales deben ser analizadas desde una perspectiva interseccional o desde un enfoque multidimensional.

