



Facultad de Psicología

Grado en Psicología

Trabajo de Fin de Grado

**Las Redes Sociales Basadas en la Fotografía como
Factor de Riesgo para Desarrollar un Trastorno
de la Conducta Alimentaria en Adolescentes. Una
revisión bibliográfica**

Presentado por: Lucía Moreno Martínez

Tutor/a: María Cristina Martínez Brotons

Valencia, a 31 de mayo de 2023

Agradecimientos

A mis padres y a mi hermano por confiar y creer siempre en mí, por ayudarme, apoyarme y animarme en cada momento y hacer que esto sea posible, os quiero.

A mis amigas, por ayudarme aún desde la distancia y ofrecerme todo su apoyo y estar ahí en los momentos difíciles, con vosotras todo es mucho más fácil.

A mi tutora, María Cristina Martínez Brotons, por acompañarme y guiarme en este camino.



Resumen

Introducción: La adolescencia es una etapa de la vida decisiva a la hora de desarrollar una adecuada autoestima e imagen corporal. Sin embargo, las redes sociales que tienen el objetivo de compartir contenido relacionado con el aspecto físico tienen mucha influencia en esta población en lo que se refiere a adoptar comportamientos alimentarios desadaptativos. Los comportamientos pueden llegar a desencadenar en un Trastorno de la Conducta Alimentaria. Estos trastornos suponen una alta tasa de prevalencia y sus consecuencias pueden llegar a ser irreversibles.

Objetivo: Analizar el impacto de las redes sociales centradas en la fotografía en la aparición de comportamientos relacionados con la alimentación y el ejercicio físico que suponen un aumento del riesgo a sufrir un Trastorno de la Conducta Alimentaria en adolescentes.

Metodología: se realizó una revisión bibliográfica a través de las bases de datos de PubMed y EBSCO, con el objetivo de encontrar los artículos más relevantes. Para ello, se establecieron criterios, tanto de inclusión como de exclusión.

Resultados: Se analizaron un total de 19 artículos de diversas características y metodologías. La mayoría muestran una relación significativa entre el uso de las redes sociales y la posible aparición de comportamientos alimentarios desadaptativos.

Conclusiones: Los estudios refuerzan la relación entre las redes sociales y la posible aparición de un Trastorno de la Conducta Alimentaria tras adoptar conductas desadaptativas.

Palabras clave: Adolescencia, Redes Sociales, Trastornos de la Conducta Alimentaria, Insatisfacción Corporal

Abstract

Introduction: Adolescence is a decisive stage of life when it comes to developing adequate self-esteem and body image. However, social networks that aim to share content related to physical appearance are very influential in this population in terms of adopting maladaptive eating behaviors. The behaviors can eventually trigger an Eating Disorder. These disorders have a high prevalence rate and their consequences can be irreversible.

Objective: To analyze the impact of social networks focused on photography in the appearance of behaviors related to food and physical exercise that increase the risk of suffering an Eating Disorder in adolescents.

Method: A bibliographic review was carried out using the PubMed and EBSCO databases, with the aim of finding the most relevant articles. To this end, both inclusion and exclusion criteria were established.

Results: A total of 19 articles of various characteristics and methodologies were analyzed and most of them show a significant relationship between the use of social networks and the possible occurrence of maladaptive eating behaviors.

Conclusions: Studies reinforce the relationship between social networking and the possible onset of an Eating Disorder following maladaptive behaviors.

Keywords: “Adolescence”, “social networks”, “Eating Disorders”, “Body Dissatisfaction”

ÍNDICE

Introducción y Marco Teórico	9
Adolescencia	9
Etapas	9
Cambios Biológicos.....	9
Desarrollo Psicosocial	10
Desarrollo Cerebral	11
Trastornos de la Conducta Alimentaria.....	11
Autoestima.....	14
Imagen Corporal e Insatisfacción Corporal.....	15
Perfeccionismo	16
Ideal de Delgadez	17
Redes Sociales.....	17
Importancia entre Adolescentes	17
Consecuencias	18
Redes Basadas en la Apariencia Física	19
Influencers	20
TCA en las redes	20
Teorías Explicativas	21
Objetivos e Hipótesis	22
Objetivos	22
Objetivo General	22
Objetivos Específicos	22
Hipótesis.....	23
Materiales y Métodos.....	23
Diseño de Estudio	23
Formulación de la Pregunta de Estudio	23
Criterios de Elegibilidad	24
Criterios de Inclusión	24
Criterios de Exclusión	24
Estrategia de Búsqueda	25
Búsqueda Sistemática.....	25
Artículos Obtenidos en Base de Datos.....	26
Diagrama de Flujo para la Selección de Artículos	26

Resultados.....	27
Discusión	32
Conclusiones.....	34
Referencias.....	36



Introducción y Marco Teórico

Adolescencia

Etapas

La adolescencia se inicia entre los diez y los trece años y finaliza entre los dieciocho y los veinticinco años. Su desarrollo psicosocial se produce en un patrón progresivo de tres fases: la adolescencia temprana, que tiene lugar entre los diez y los trece o catorce años; la media, que abarca de los catorce o quince a los dieciséis o diecisiete y, por último, la adolescencia tardía, que se inicia a los diecisiete hasta el final de la etapa adolescente (Gaete, 2015). De estas tres fases, la primera es en la que más factores de riesgo hay para desarrollar inseguridad y ansiedad, ya que es cuando tienen lugar los cambios corporales. Es una etapa crucial en los adolescentes y tendrá un papel importante a la hora de definir cómo afrontar los cambios en el futuro (Allen & Waterman 2019). Además, durante esta primera etapa, las niñas son más vulnerables a llevar a cabo comportamientos alimentarios desordenados debido a la presión por ser aceptadas por parte de los compañeros y a la comparación social (Ayechu-Arrarás, 2022).

Cambios Biológicos

El tránsito entre la niñez y la adultez se caracteriza por importantes cambios fisiológicos, psicológicos y sociales (Palacios, 2019). Dentro de los cambios fisiológicos se observa cómo el crecimiento corporal se acelera provocando también un cambio en las proporciones del cuerpo. En los chicos, esta fase es más larga debido a que las alteraciones se prolongan hasta los dieciocho años; por el contrario, el cese de las modificaciones en las chicas es a los catorce o quince años. Asimismo, se produce un crecimiento y maduración de los caracteres sexuales primarios que se relacionan con la reproducción. En la mujer, se produce un aumento gradual de distintos órganos, como son la vagina, el útero, los ovarios y las trompas de Falopio; en el hombre, los órganos que se desarrollan son el pene, los testículos, la vesícula seminal y los conductos deferentes. Es importante destacar el cambio que se produce en las chicas en cuanto a crecimiento del pecho y al ensanchamiento de las caderas. Además de los caracteres sexuales primarios, también maduran los secundarios que, a diferencia de los primeros, éstos no operan en la reproducción directamente, sino que intervienen en la maduración

sexual. Se refieren a los cambios en la voz y en la piel y al aumento del vello púbico, axilar y del cuerpo en general. La gestación de estos caracteres sexuales son los que producen la menarquía en las chicas y las emisiones nocturnas en los chicos (Alberca, 1996). Cuando un adolescente está significativamente avanzado o atrasado en su proceso de desarrollo en comparación con sus compañeros, puede experimentar dificultades de adaptación y una disminución en su autoestima. Por ejemplo, una niña de once años cuyo cuerpo se ha desarrollado como el de una niña de quince, o un chico de catorce con un cuerpo similar al de uno de diez años (Güemes-hidalgo et al., 2017).

Además de los cambios físicos, también se experimenta una maduración psicológica, gracias a la cual se comienza a formar la identidad personal y a establecer relaciones sociales más complejas. Durante esta etapa, los adolescentes pueden percibir un mayor nivel de autoconciencia, inseguridad y ansiedad. Aunque, también pueden desarrollar habilidades para la toma de decisiones y el razonamiento abstracto (Palacios, 2019).

Desarrollo Psicosocial

En cuanto al crecimiento psicosocial, cabe mencionar cuatro elementos cruciales en la adolescencia. El primero de ellos es el paso de la dependencia a la independencia. En esta etapa de pubertad, la comunicación con los padres suele volverse más complicada y es cuando empiezan a aparecer situaciones de conflicto en las que el adolescente no se siente comprendido por su ambiente familiar. Esto es así hasta que a los quince o diecisiete años se consigue una autonomía que va acompañada de una madurez. En segundo lugar, está la preocupación por el aspecto corporal, la inseguridad e incluso el rechazo del propio cuerpo. Estos son factores que comúnmente están presentes en los adolescentes, especialmente en la adolescencia temprana, debido a la consecuencia de los cambios físicos que se producen. Se prolonga hasta que, en la adolescencia media, empiezan a aceptar su cuerpo, aunque no de manera total, sino parcialmente porque persiste la preocupación por la apariencia externa debido al incremento del interés por la sexualidad. El tercer elemento importante es la integración del grupo de pares y el deseo de aceptación. Para los adolescentes, el componente más crucial para adquirir habilidades sociales y establecer vínculos emocionalmente satisfactorios con los demás son los amigos. Al principio de esta etapa, se forman vínculos estrechos e intensos mientras buscan intereses compartidos que les ayuden a

definir quiénes son hasta que, al llegar a la adolescencia tardía, el grupo de iguales se reduce significativamente. Esta etapa presenta necesidades específicas y diferentes a las de los adultos y están estrechamente relacionadas con la necesidad de movimiento y de establecer vínculos con los iguales (Paricio Del Castillo et al., 2021). Por último, está el desarrollo de la identidad. Cuando da comienzo la adolescencia, se experimenta una necesidad de intimidad y frecuentemente se rechazan los intentos de los padres para mediar en los conflictos. Es solo a medida que crecen cuando comienzan a desarrollar la empatía, a la vez que una capacidad cognitiva más desarrollada y una visión realista de cómo funciona la sociedad hoy en día (Diz, 2013).

Desarrollo Cerebral

Durante la adolescencia, el Sistema Nervioso Central (SNC) atraviesa una etapa de mayor plasticidad neuronal siendo más vulnerable a las influencias del entorno social (Cataldo et al., 2021) y, por defecto, las relaciones con los compañeros pueden llegar a tener un impacto significativo en el comportamiento de los jóvenes. De hecho, varios estudios han demostrado que las relaciones sociales en esta etapa pueden acarrear conductas desadaptativas alarmantes para la salud en el futuro. Muchas veces los adolescentes pueden sentir la presión social para participar en esos comportamientos de riesgo con el objetivo de ser aceptados por su grupo social, como por ejemplo, hacer dieta para lograr una pérdida de peso (Simone et al., 2018).

Las áreas del cerebro que buscan la recompensa se desarrollan mucho antes que la corteza cerebral, que es la zona relacionada con la planificación y el control emocional. Esto justifica la experimentación, exploración y asunción de riesgos, ya que está más relacionado con lo normativo que con lo patológico (Güemes-hidalgo et al., 2017).

Trastornos de la Conducta Alimentaria

Según el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, en su quinta edición (DSM-5):

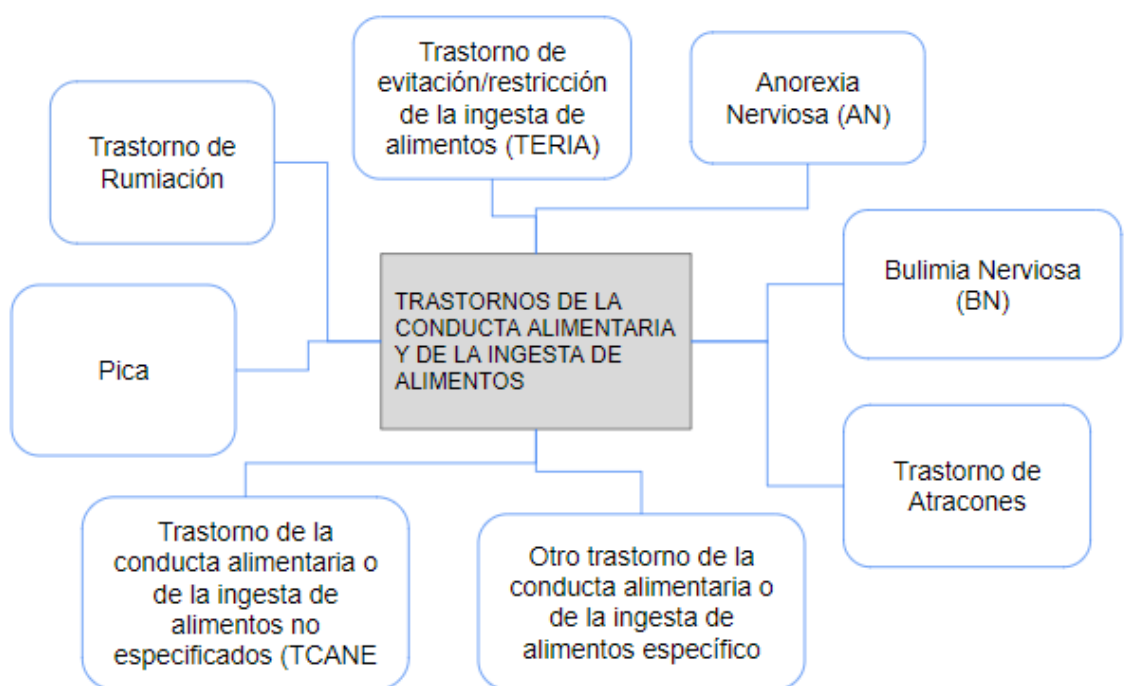
Los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) se caracterizan por una alteración persistente en la alimentación o en el comportamiento relacionado con la alimentación que lleva a una alteración en el consumo o en la absorción de los

alimentos y que causa un deterioro significativo de la salud física o del funcionamiento psicosocial. (APA,2014)

La clasificación de TCA incluye los diagnósticos de Pica, de Trastorno de rumiación, de Trastorno de evitación/restricción de la ingesta de alimentos (TERIA), de Anorexia nerviosa (AN), de Bulimia nerviosa (BN), de Trastorno de atracones (TA), de Otro trastorno de la conducta alimentaria o de la ingesta de alimentos específicos y de Trastorno de la conducta alimentaria o de la ingesta de alimentos no especificados (TCANE). Según la American Psychological Association (APA), los más comunes son la AN, la BN y el TPA.

Figura 1.

Diagnósticos de TCA según el DSM 5



Fuente: Elaboración propia

Las personas afectadas por un TCA se caracterizan por sufrir una preocupación extrema por el peso, la imagen corporal (IC) y las conductas alimentarias, llegando a adoptar conductas centradas en la restricción de comida o en llevar a cabo por ejemplo, dietas extremas (Lucciarini et al., 2021). Los comportamientos que puede adoptar una persona que sufre un TCA son llevados al límite. Entre ellos destacan la ingesta insuficiente o excesiva de alimentos, que suele ir acompañada de purgas; vómitos

autoprovocados y ejercicio excesivo (Pallotti et al., 2018). Como consecuencia de estas inquietudes y acciones se desencadenan enfermedades físicas importantes y, en casos extremos, pueden desembocar en la muerte. Los TCA son la enfermedad mental que más muertes acarrea, por encima de cualquier otro trastorno mental (Patterson & Goodson, 2018). Además de ser la enfermedad mental con la tasa de mortalidad más alta, tiene graves consecuencias para la salud, ya que suele ir enlazada con numerosas comorbilidades que son irreversibles (Wang et al., 2018).

Los estudios realizados por la Asociación Contra la Anorexia y la Bulimia (ACAB) en 2020, informan de una prevalencia del 4,1-4,5% entre los jóvenes de entre doce y veintiún años (ACAB, 2020). Afectan de forma preferente a la población adolescente femenina, en una relación de 9:1 respecto a los hombres, y esto se podría deber a los cambios corporales que tienen lugar durante la adolescencia, que provocan sentimientos de insatisfacción corporal como consecuencia de los ideales estéticos establecidos socialmente (Lucciarini et al., 2021).

Los TCA, en concreto, la AN y la BN pueden ser muy difíciles de tratar. Sin el tratamiento adecuado es común que desarrollen un curso crónico y que las tasas de curación completa no sean muy altas, estando entre un 50-60%. Por el contrario, en el caso de TA un 70% presenta una remisión completa de los síntomas (Gómez-Candela et al., 2018). Una cronificación de estas enfermedades tiene consecuencias muy graves tanto para la salud física como mental. Para que un tratamiento funcione, es indispensable la disposición de la persona que padece un TCA a comprometerse con el tratamiento y llevar a cabo numerosos cambios significativos en su vida (Ayechu-Arrarás, 2022). Esto muchas veces no se consigue porque el paciente no es consciente de su enfermedad y tratará, en la manera de lo posible, de ocultar determinados síntomas (Gómez-Candela et al., 2018). Además, el contexto sociocultural en el que se desarrolla la enfermedad tiene una gran influencia en la incidencia y las manifestaciones futuras (Paricio Del Castillo et al., 2021).

Fairburn et al., (2003) proponen un enfoque transdiagnóstico de los TCA. Esto se refiere a que los pacientes que sufren un TCA, en concreto, AN, BN y TA, tienen características clínicas comunes y suele darse una evolución temporal desde la anorexia hasta la bulimia y, en ocasiones, también hasta el trastorno por atracones (Laporta-Herrero et al., 2020). A continuación, se abordarán algunas de estas características

transdiagnósticas, en concreto la autoestima, la imagen corporal e insatisfacción corporal, el perfeccionismo y el ideal de delgadez.

Autoestima

La autoestima es un constructo que ha tenido controversia a la hora de definirla ya que está estrechamente ligada a otras variables como son el autoconcepto, la autoeficacia y la autoimagen. Dentro del ámbito de la psicología, se podría definir como una actitud vinculada a las creencias personales sobre las propias habilidades, las relaciones sociales y las metas futuras. También se entiende como una evaluación que el sujeto hace de sí mismo teniendo en cuenta factores como el éxito, la capacidad o la dignidad, y mostrará una actitud de aprobación, o por el contrario de desaprobación (Ventura-León et al., 2018). Para autores como Rosenberg (1965), la autoestima se define como el sentimiento, aprecio y consideración que tiene una persona sobre sí mismo.

Se trata de un constructo que se va formando desde la infancia, aunque la etapa en la que más relevancia y fuerza tiene es en la adolescencia. Una autoestima positiva en adolescentes provoca que sean personas estables y con las herramientas adecuadas a la hora de hacer frente a las variaciones que provocan los cambios evolutivos. Es decir, es un gran indicador de cómo los adolescentes se adaptan psicológicamente a los cambios sociales (Falcón, 2018), e influirá a la hora de prevenir conductas de riesgo (Reina, 2010). Por el contrario, una baja autoestima puede desembocar en problemas psicológicos y sociales. Es un factor de riesgo para generar preocupación extrema por la IC, sentimientos de inferioridad al compararse con los demás y un aislamiento social (Falcón, 2018). Además, una baja autoestima es indicador de un posible desarrollo de síntomas propios de un TCA, creando un círculo vicioso, ya que los síntomas de esta enfermedad refuerzan la baja autoestima (Frieiro et al., 2022).

La comparación social es un mecanismo que está muy presente en el desarrollo de la identidad de una persona desde la primera infancia, que es cuando las evaluaciones son más distorsionadas. En cambio, cuando se han desarrollado las habilidades cognitivas, durante la adolescencia, las valoraciones son más realistas. Este mecanismo puede tener una consecuencia tanto positiva como negativa y tiene un gran efecto en la forma de percibirse a uno mismo. Como se ha mencionado antes, la comparación social está estrechamente relacionada con la autoestima, la cual también se ve afectada por la

valoración cognitiva individual. Como consecuencia de esto, las personas con una autoestima más baja tenderán a compararse de manera más continuada con los demás (Cataldo et al., 2021).

A su vez, la autoestima engloba cuatro áreas esenciales: la personal, la académica, la familiar y la social. La primera se refiere a la evaluación que uno hace de sí mismo abarcando tanto la IC como las cualidades que crea tener. El ámbito académico evalúa el desempeño centrándose en la productividad y la capacidad. Siguiendo por el área familiar, esta se centra en analizar la calidad de las interacciones con los miembros de la familia. Finalmente, el área social es la que valora las interacciones sociales (Ventura-León et al., 2018).

Imagen Corporal e Insatisfacción Corporal

La IC se refiere a la manera en la que uno se percibe, imagina, siente y actúa en relación con su propio cuerpo, y suele estar influenciada por factores como la cultura, las redes sociales (RRSS) y los ideales que se promueven en ellas, las experiencias personales y las relaciones sociales interpersonales (Aparicio-Martínez et al., 2019). La IC depende de la coherencia entre la autoevaluación del cuerpo, las propias expectativas sobre el yo físico y las evaluaciones percibidas de los demás (Pallotti et al., 2018). A la hora de desarrollar la IC, hay tres variables que son fuente primordial de influencia: los compañeros, los padres y los medios de comunicación (Vall-Roqué et al., 2023).

La insatisfacción corporal es experimentada por una persona que tiene una evaluación negativa acerca del tamaño y la forma del propio cuerpo teniendo como consecuencias realizar conductas alimentarias de riesgo con el fin de modificar el aspecto corporal para alcanzar el ideal estético implantado socialmente, que se caracteriza por la extrema delgadez (Franco Paredes et al., 2019). Usar RRSS puede llevar al riesgo de comparar el aspecto físico con otras personas y, como consecuencia, se puede desarrollar una insatisfacción (Vall-Roqué et al., 2023).

La insatisfacción corporal puede aparecer tanto en hombres como en mujeres, aunque, en cada caso, se produce por diferentes factores. Para los hombres, está más relacionada con la masa muscular y la altura y, para las mujeres, con factores personales como la baja autoestima, la presión social por estar delgada y la presencia de una afectividad negativa. Asimismo, los síntomas que desarrolla cada uno también son

divergentes, siendo así más común que un hombre desarrolle síntomas que tienen una estrecha relación con BN. Sin embargo, las mujeres, como consecuencia de intentar adecuarse a los ideales sociales, es más común que lleven a cabo dietas restrictivas, desarrollando síntomas propios de AN restrictiva (Canals & Arija Val, 2022).

Perfeccionismo

El perfeccionismo engloba la persecución de altos logros personales en la productividad de todos los ámbitos y, a raíz de estos, se define la autovalía de la persona (Behar et al., 2014). Teniendo esto en cuenta, el perfeccionismo no solo se refiere a la búsqueda por mejorar el rendimiento, también a la necesidad de ser lo más perfecto posible en los diferentes aspectos de la vida. En el ámbito clínico, se relaciona con un enfoque extremo e inflexible hacia la dieta y al control del peso tendiendo a determinar metas poco realistas y muy exigentes, por lo que está estrechamente relacionado con una baja autoestima y una insatisfacción corporal. Como consecuencia, se concluye que esta característica transdiagnóstica contribuye tanto a la aparición, como al mantenimiento y a la cronicidad de los TCA (Laporta-Herrero et al., 2020).

Al ser un constructo que tiene relación con la insatisfacción corporal, la búsqueda de delgadez y el inicio de las dietas y los atracones, se ha considerado un rasgo predominantemente negativo. De hecho, además de tener relación con estas características, también se ha relacionado con algunos síntomas de índole psicológica como la sintomatología depresiva, la obsesivo-compulsiva y la ansiosa y, el malestar psicológico. Por el contrario, también se ha considerado una dimensión positiva o adaptativa que tiene que ver con la búsqueda de logros y estándares elevados de desempeño. Aun así, diversos estudios verificaron que los adolescentes con TCA o con riesgo a sufrirlo, presentaban más perfeccionismo desadaptativo que los que no presentaban ninguna patología alimentaria (Scappatura et al., 2017).

En relación a las personas que sufren un TCA, la gran mayoría presentan un grado de perfeccionismo bastante alto, tienen altas expectativas en el ámbito académico, profesional, social y, en este caso, en la conducta alimentaria. Estas personas tratan de perder peso o de evitar engordar de una manera muy estricta, llegando incluso a una restricción persistente que consideran necesaria para mantener un cuerpo con muy bajo peso. Aunque se hable de muestras no clínicas, el perfeccionismo se relaciona con conductas alimentarias de riesgo (Pamies & Quiles, 2014).

Ideal de Delgadez

La presión social, las RRSS y la necesidad de aceptación han suscitado que la persona interiorice el hecho de que ser delgado es sinónimo de tener éxito, de ser más aceptado a nivel social y de que, cuánta menos grasa corporal, más control y autoestima se tendrá (Saucedo-Molina & Unikel-Santoncini, 2010). Esto provoca una presión, sobre todo en la población adolescente, para lograr mantener una figura corporal idealizada y llevar cabo conductas desadaptativas para lograrlo (Ayechu-Arrarás, 2022). Entre las conductas desadaptativas destacan las dietas y el promover actitudes alimentarias, con la consecuencia de aumentar la insatisfacción corporal (Aparicio-Martinez et al., 2019). Sin embargo, no todas las personas cuentan con las condiciones necesarias para conseguir un cuerpo delgado, originando así, sentimientos de frustración, ineficacia, inseguridad y, en general, baja autoestima. Actualmente, la obsesión por la IC parece funcionar como un prejuicio arraigado, ya que relega la importancia del peso corporal real y su naturaleza inevitable de los cambios que ocurren en las distintas etapas del desarrollo humano (Rayón et al., 2007).

La belleza no se limita a un estándar físico como el peso o la delgadez, sino que es un concepto mucho más complejo que abarca diversos aspectos como puede ser la personalidad, la empatía y las habilidades sociales, entre otros. Es de vital importancia fomentar una visión más amplia y, sobre todo, más saludable de la belleza y del valor personal de las personas (Lucciarini et al., 2021).

A continuación, se abordará la cuestión de las RRSS en los adolescentes y sus posibles consecuencias en la adopción de conductas desadaptativas que pueden desembocar en un posible TCA.

Redes Sociales

Importancia entre Adolescentes

Los adolescentes de hoy en día, pertenecientes a la generación Z, es decir, nacidos entre 1994 y 2010, son los más cercanos a internet y, por ende, a las RRSS, considerándolas una parte fundamental en su vida cotidiana. Éstas son percibidas como una forma de acceder a información más rápida, provocando que la transmisión de información verbal cara a cara sea cada vez menos común (Blázquez - Barba et al., 2018). Inicialmente, las RRSS se crearon para tener un lugar de reunión con los demás

de manera virtual sin necesidad de salir de casa, o para fomentar y actualizar noticias y tendencias (Díaz-Plaza et al., 2022). Actualmente son una herramienta útil para comunicarse, entretenerse y desarrollar habilidades sociales (Palacios, 2019). Un problema que existe actualmente es que el inicio en el uso de las RRSS se está produciendo progresivamente cada vez a edades más tempranas (García-Jiménez et al., 2020). Asimismo, las RRSS no paran de crecer y, por consiguiente, se han convertido en la plataforma más utilizada en comparación con otros medios de comunicación. Esto ha tenido como consecuencia el aumento de la exposición a los ideales de delgadez (Aparicio-Martínez et al., 2019).

Consecuencias

De acuerdo con el marco biopsicosocial, un uso excesivo o problemático de las RRSS en adolescentes puede tener, en el futuro, un impacto significativo en la salud mental y emocional. A nivel biológico puede lograr una alteración de la regulación de los neurotransmisores y del ritmo circadiano, afectando así al sueño y al estado de ánimo. Psicológica y afectivamente es probable que aumente la ansiedad y haya una fluctuación del estado de ánimo, sobre todo provocado por la retroalimentación de las personas en las RRSS. Finalmente, a nivel social, puede haber una necesidad de aceptación y popularidad, pudiendo afectar a la autoimagen y a generar conflictos. Si estos efectos se prolongan o no se tratan adecuadamente, pueden desembocar en trastornos mentales graves, como son los TCA. Según un estudio realizado en adolescentes de Canadá, cuánto más se usen las RRSS con fines de comparación o admiración a otros usuarios, durante mucho tiempo, hay más probabilidad de que se perciban como personas con sobrepeso como consecuencia de una insatisfacción corporal (Cataldo et al., 2021). La relación entre el uso de las RRSS y comportamientos significativos como el ejercicio excesivo y riguroso, saltarse ingestas diarias y el desarrollo de una baja autoestima y mayor insatisfacción corporal, han sido objeto de análisis en numerosos estudios. Todos estos factores, pueden llegar a derivar en un TCA (Lozano-Muñoz et al., 2022).

Aunque las RRSS puedan usarse para buscar información, comunicarse o mantener relaciones, es inevitable que muchas personas terminen comparándose con otros usuarios de la misma red social y puede desembocar en una visión negativa de la autoestima (Frieiro et al., 2022). El hecho de estar expuesto a comparaciones de tipo

físicas tiene más riesgo de que se puedan llegar a adoptar conductas alimentarias desordenadas que podrían desencadenar en trastornos mentales graves (Saunders & Eaton, 2018). Durante la etapa de la adolescencia, el riesgo de padecer un TCA es mayor y aumenta todavía más si los adolescentes están constantemente conectados a RRSS que se centran en la apariencia física. Numerosas encuestas desarrolladas por McLean et al. en 2015 a mujeres, revelaron que cuanto más tiempo se invertía en alterar o editar fotografías, había más presencia de signos propios de la bulimia (Lonergan et al., 2020).

Redes Basadas en la Apariencia Física

Los adolescentes que hacen uso de este tipo de redes en las que el objetivo principal es comentar o publicar fotografías, como Instagram y TikTok, han demostrado tener mayores niveles de interiorización del ideal de delgadez, han manifestado un deseo de estar delgadas y más insatisfacción con su peso actual (Wilksch et al., 2020). Además, la aparición y el uso continuado de las RRSS ha dado lugar al fenómeno del contagio emocional entre los adolescentes (Fondevila-Gascón et al., 2020). A partir de lo expuesto, se ha concluido que el consumo persistente de este tipo de redes está correlacionado con una insatisfacción corporal, una baja autoestima (Vall-Roqué et al., 2021) y una interiorización de conductas alimentarias desordenadas (De Diego Díaz Plaza et al., 2022). Es muy común que los usuarios publiquen fotografías suyas y la exposición a imágenes del cuerpo puede tener efectos negativos en la percepción de la propia IC provocando una insatisfacción ya que aparece una discrepancia entre la imagen real del cuerpo y la imagen deseada (Cataldo et al., 2021). Para muchos adolescentes, las RRSS son una plataforma en la que pueden mostrar una imagen idealizada de sí mismos con el fin de ajustarse a los ideales socioculturales de belleza y valía personal. El hecho de que las imágenes que se publiquen se intenten ajustar al ideal de belleza, provoca una comparación social con los estándares de belleza desencadenando efectos negativos en la autoestima de los usuarios que no cumplan esos estándares impuestos (Losada et al., 2022). Sin embargo, muchos adolescentes se hacen fotografías que nunca llegan a publicar en ninguna red social por un miedo a la evaluación negativa de los demás acerca de su peso y figura corporal. La acción de no querer publicar los selfies se relaciona con una mayor probabilidad de cumplir con los criterios de un TCA, al igual que editar y manipular las fotografías para crear una figura ideal que se aleja de la realidad (Lonergan et al., 2020). El contenido que muchos

usuarios promueven y generan es de tipo comercial y suele estar editado para verse más perfecto y más alejado de la realidad (Rodgers et al., 2020). Estudios actuales señalan la importancia que tienen las RRSS para propagar un ideal de delgadez que no es realista a través de fotografías acompañadas muchas veces de textos que promueven conductas alimentarias desordenadas, además de proporcionar consejos nocivos sobre cómo alcanzar ese ideal de delgadez (Cavazos-Rehg et al., 2020).

Influencers

Dentro de las RRSS están los usuarios llamados *influencers* que, como su nombre indica, consiguen influir tanto en sus seguidores que llegan a compartir los mismos intereses, buscan imitarlos y seguir sus pasos y, para ello, consumen los productos que promocionan (Fondevila-Gascón et al., 2020). Es decir, estos nuevos modelos mediáticos tienen un gran impacto en las últimas tendencias que siguen los adolescentes (Aparicio-Martinez et al., 2019). Muchos de estos influencers suelen publicar contenido en RRSS promoviendo un estilo de vida saludable y motivando a sus seguidores a adoptar estos hábitos. Sin embargo, algunos de estos modelos inspiradores pueden incitar prácticas poco saludables, como dietas extremas o ejercicio excesivo para perder peso provocando, a largo plazo, efectos negativos en la salud mental de los seguidores (Lucciarini et al., 2021).

TCA en las redes

Con el fin de mantener esta enfermedad en secreto, la mayoría de los adolescentes que la sufren buscan información o apoyo en las RRSS en páginas que fomentan contenido dañino y promueven comportamientos que atentan contra la salud. Por ejemplo, Pro-ana y Pro-mia son páginas web que tienen como objetivo exaltar la anorexia y la bulimia para conseguir influir en la gente joven de manera que vean estas enfermedades como algo sano y satisfactorio. Estas páginas difunden contenidos que fomentan un ideal de delgadez irrealista alentando a las personas a perder peso a la vez que dan consejos para adelgazar y mantenerse considerablemente delgados. Los integrantes que forman parte de estas páginas suelen tener una percepción mucho más negativa de la IC y, como consecuencia, más probabilidad de llevar a cabo conductas alimentarias inapropiadas que mantengan la enfermedad (Wang et al., 2018). En consecuencia, algunas plataformas como Instagram han adoptado medidas para intentar frenar la promoción de los TCA. Cuando se intenta buscar la palabra “anorexia” o

“bulimia” se genera automáticamente un mensaje que permite buscar ayuda si la persona está experimentando problemas relacionados con la alimentación. Estos filtros no son una solución completa ya que se puede ignorar el mensaje marcando la casilla de no necesitar ayuda y de esta manera, la persona tendrá acceso a toda la información relacionada con AN y BN.

Investigaciones previas revelan que los adolescentes con baja autoestima y un afán de perfeccionismo, que tienen interiorizado un ideal de delgadez, son los usuarios que más consumen las RRSS para obtener retroalimentación positiva y confirmación por parte de sus iguales como necesidad de sentirse seguros. Asimismo, estudios previos muestran que las RRSS pueden llegar a ser una herramienta más que útil para suscitar cambios positivos en hábitos alimentarios personales o en la percepción de la IC (Pilgrim & Bohnet-Joschko, 2019).

Teorías Explicativas

Atendiendo a la teoría sociocultural (Thompson et al., 1999), los medios de comunicación promueven los ideales contemporáneos de belleza femenina, los cuales se caracterizan por la extrema delgadez. Aunque estos ideales son inalcanzables, muchas mujeres aspiran a ellos, pero casi siempre se ven frustradas al no lograrlos, desarrollando así una insatisfacción corporal. Además, esta teoría sugiere que la representación poco realista de la belleza en las RRSS fomenta que las mujeres internalicen estos ideales y se comparen con ellas, lo que hace que esa insatisfacción corporal se mantenga (Holanda & Tiggemann, 2016). Las teorías socioculturales relacionadas con la insatisfacción corporal y la restricción dietética apuntan a que las presiones ejercidas por las RRSS, la familia y los compañeros, desempeñan un papel importante en la generación y perpetuación de la insatisfacción corporal (McLean et al., 2015).

La teoría de la comparación social de Festinger (1954) plantea que las mujeres evalúan su propia apariencia al compararse con los ideales delgados de belleza sociocultural presentes en los medios de comunicación. Esta comparación suele ser desfavorable, generando insatisfacción con su cuerpo y apariencia (Tiggemann et al., 2018). Según Festinger, el impulso de autoevaluarse lleva a las personas a buscar comparaciones con aquellos que son similares a ellos, en lugar de los que son diferentes.

La teoría de la cognición social de Bandura y Walters (1987) se centra en los aspectos cognitivos y sociales del proceso de aprendizaje para llegar a entender por qué los adolescentes tienden a imitar los estereotipos de la sociedad por la observación de los usuarios que se exponen en las RRSS. Según Romo del Olmo (2020), Bandura y Walters postula que las personas jóvenes aprenden a través de la observación o imitación de modelos significativos en su entorno social, siendo indispensable los componentes basados en la persona, en el entorno y en la conducta.

Objetivos e Hipótesis

Objetivos

Objetivo General

El objetivo general de este trabajo fue analizar, a través de la bibliografía, la relación entre el uso de las RRSS centradas en la apariencia o en la fotografía y la aparición de conductas relacionadas con la alimentación y el ejercicio físico que implican un aumento del riesgo a desarrollar un TCA en individuos adolescentes.

Objetivos Específicos

- Examinar los factores de riesgo que pueden influir en la relación entre el uso de las RRSS basadas en la fotografía y las características transdiagnósticas de los TCA como son la autoestima, la IC, la insatisfacción corporal, el perfeccionismo y el ideal de delgadez.
- Investigar la relación entre el uso de filtros y la edición de fotografías en RRSS y el desarrollo de conductas alimentarias desadaptativas.
- Revisar los efectos de la comparación social y la presión de grupo en el uso de las RRSS basadas en la fotografía.
- Indagar en la influencia de la publicidad y la promoción de productos alimentarios en RRSS en la percepción de la IC.

Hipótesis

De acuerdo con los objetivos específicos planteados las hipótesis expuestas fueron las siguientes:

- Un uso de las RRSS basadas en la fotografía se relacionará con un mayor riesgo a desarrollar síntomas transdiagnósticos propios de los TCA, es decir, desarrollar una baja autoestima, una insatisfacción corporal e interiorizar el ideal de belleza centrado en la delgadez.
- El uso de filtros y la edición de las fotografías en RRSS tendrá como consecuencia la internalización de conductas alimentarias desadaptativas como, por ejemplo, la adopción de dietas.
- La comparación social que se produce al usar RRSS basadas en la fotografía estará asociada con el hecho de que los usuarios lleven a cabo ejercicio físico excesivo y dietas estrictas.
- La publicidad y la promoción de alimentos en RRSS se relacionará con un desarrollo de una baja autoestima y una insatisfacción corporal.

Materiales y Métodos

Diseño de Estudio

Se realizó una revisión sistemática, un análisis transversal mediante un estudio descriptivo en el que se examinan publicaciones de diversas bases de datos.

Formulación de la Pregunta de Estudio

Para desarrollar la pregunta de investigación se utilizó el método PICO, que permite, de una forma simplificada, desempeñar una pregunta clínica dirigida al objetivo del trabajo y facilita la búsqueda precisa de la información necesaria.

Figura 2.*Formulación método PICO*

P	Población ADOLESCENTES
I	Intervención REDES SOCIALES BASADAS EN LA APARIENCIA
C	Comparación NO HAY GRUPO DE COMPARACIÓN
O	Resultados ALTERAR CONDUCTAS QUE AUMENTEN EL RIESGO DE DESARROLLAR UN TCA

Fuente: elaboración propia

Por consiguiente, la pregunta de investigación fue la siguiente: ¿El empleo de las plataformas de RRSS basadas en la apariencia conlleva la posibilidad de generar cambios en la conducta que incrementen la probabilidad de que los adolescentes desarrollen un TCA?

Criterios de Elegibilidad***Criterios de Inclusión***

A la hora de seleccionar los artículos de búsqueda, para reducir el contenido, se establecieron los siguientes criterios de inclusión:

- Revisiones sistemáticas y ensayos
- Publicaciones desde 2018 hasta 2023
- Artículos tanto en inglés como en español

Criterios de Exclusión

De la misma manera, los criterios de exclusión que se establecieron, a través de los cuáles se eliminaron estudios, fueron:

- Artículos duplicados

- Publicaciones que mencionaba el tema a tratar, pero no lo desarrollaban.

Estrategia de Búsqueda

Con el fin de optimizar la búsqueda, los términos seleccionados fueron los siguientes:

- Trastornos de la Conducta Alimentaria / Eating Disorders / Anorexia / Bulimia
- Redes Sociales / Social Networks
- Adolescentes / Jóvenes / Teenagers / Young population
- Conducta Alimentaria / Eating behavior
- Uso saludable de redes sociales / Healthy use of social networks
- Factor de riesgo / Risk factor
- Factor de predisposición / Predisposing factor
- Influencia de las redes sociales / Influence of social networks

Búsqueda Sistemática

La búsqueda bibliográfica se realizó en las bases de datos “PubMed” y “EBSCO”. Dentro de esta última, por su relación con el tema tratado, se consultó en las siguientes bases de datos:

- Psychology and Behavioral Sciences Collection
- APA PsycInfo
- CINAHL Complete
- MEDLINE Complete

La ecuación de búsqueda planteada fue: “Social Networks” AND (“eating disorders” or anorexia or bulimia or “disordered eating”) AND (teenagers or adolescents or “young adults”). En EBSCO se obtuvieron un total de 82 artículos y en PubMed, 19.

Tras leer el título y el resumen de cada uno de ellos se descartaron numerosos artículos por no cumplir los criterios de elegibilidad o estar repetidos, quedando un total de 23 artículos finales, 22 artículos en EBSCO y 1 en PubMed. Sin embargo, al leer todos y cada uno de los artículos finales, se excluyeron 4 de ellos por no aportar

información útil respecto al tema tratado. Por lo tanto, la revisión se ha realizado con un total de 19 artículos.

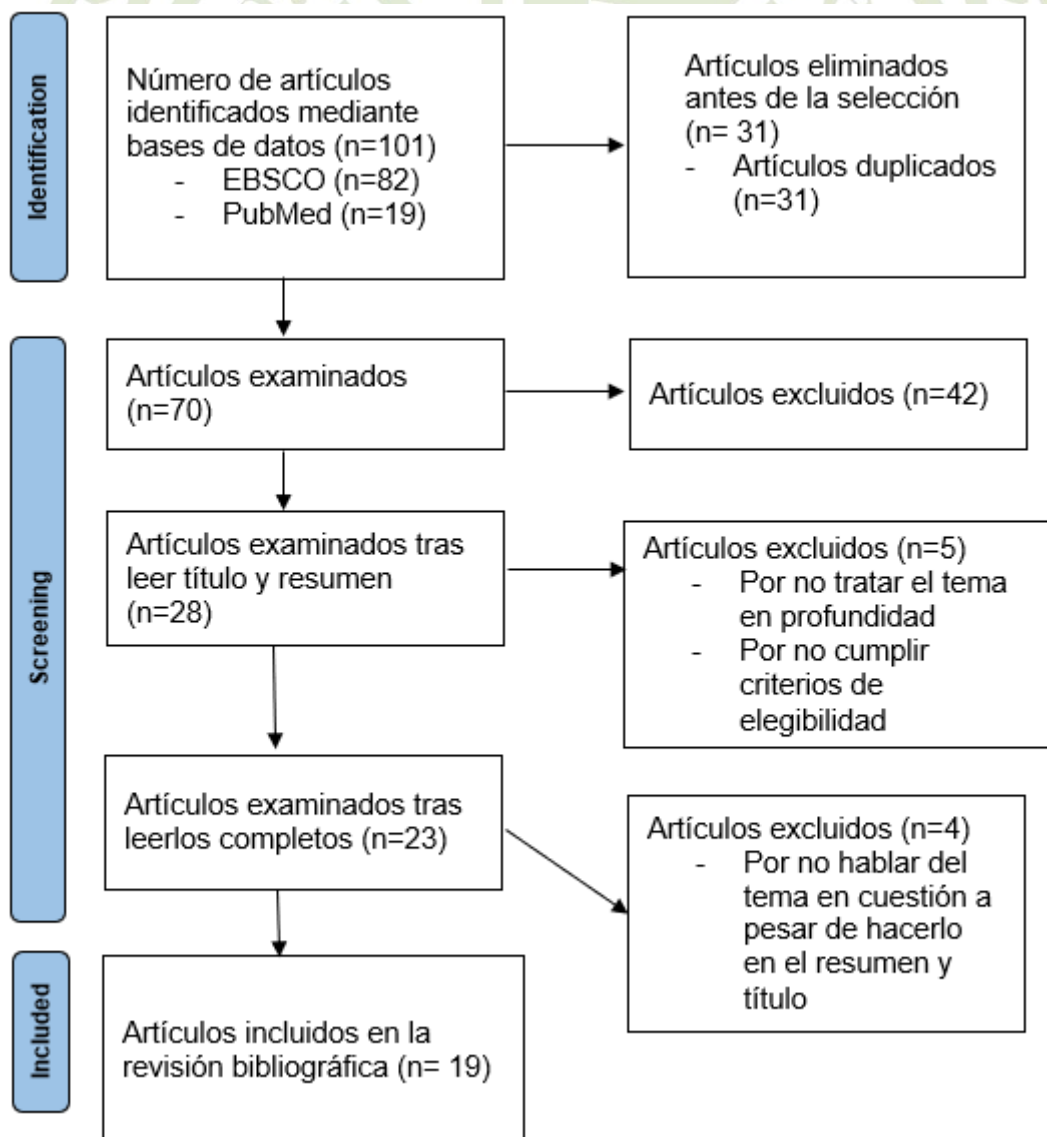
Una vez se empezó a realizar el trabajo se fueron encontrando estudios adicionales a través de la selección de artículos de revisión de los cuáles se ha extraído información relevante para desarrollar la revisión.

Artículos Obtenidos en Base de Datos

Diagrama de Flujo para la Selección de Artículos

Figura 3.

Diagrama de flujo PRISMA



Resultados

A continuación, mediante tablas, se exponen los datos más relevantes, presentados por orden alfabético de los autores, con las principales características de los estudios incluidos:

Tabla 1.

Estudios Utilizados en la Revisión Sistemática

Autores	Diseño del Estudio	Objetivos	Resultados
(Aparicio-Martínez et al., 2019).	Estudio Transversal	Determinar la relación entre los factores socioculturales y las conductas alimentarias desordenadas de jóvenes universitarias.	Los resultados manifiestan que hay una relación entre la IC, las preocupaciones por el físico y las conductas alimentarias desordenadas.
(Blázquez Barba et al., 2018).	Estudio descriptivo transversal	Describir las páginas de internet consultadas por adolescentes para consultar información sanitaria.	Un 53,8% busca información sanitaria, lo que conlleva un riesgo en población tan susceptible e influenciabile.
(Canals & Arijá Val, 2022).	Revisión bibliográfica	Analizar los factores de riesgo que propician el desarrollo de un TCA y estudiar los diferentes programas de prevención actuales.	La insatisfacción corporal es uno de los factores psicológicos que predice el desarrollo de un TCA, al igual que problemas emocionales y presiones sociales. En cuanto a los programas de intervención, se necesitan muchos más que sean innovadores.
(Cataldo et al., 2021)	Revisión sistemática	Exponer las consecuencias cognitivas, psicológicas y sociales de un uso excesivo de las RRSS en población adolescente.	Los resultados muestran que un uso estable en el tiempo de las RRSS puede provocar, en un futuro, síntomas característicos de la depresión, la ansiedad, los TCA y los trastornos del neurodesarrollo.

Autores	Diseño del Estudio	Objetivos	Resultados
(Cavazos-Rehg et al., 2020)	Estudio Longitudinal	Asimilar las ventajas y desventajas de usar RRSS centradas en IC.	La ventaja más repetida es la motivación para seguir un comportamiento que es apoyado socialmente. Por el contrario, las desventajas abarcan desde sentimientos negativos por enfrentarse a las opiniones de los demás hasta el hecho de adoptar conductas propias de un TCA.
De Diego Díaz Plaza et al., 2022)	Revisión bibliográfica	Estudiar el papel que tienen las RRSS a la hora de desarrollar un TCA.	En numerosas RRSS centradas en la imagen como Instagram y YouTube se hacen apología a los TCA como una forma de vida defendiendo los comportamientos dañinos.
(Frieiro et al., 2022)	Estudio Transversal	Examinar la influencia de la autoestima y la socialización a través de las RRSS en relación con los TCA en la adolescencia.	Se demostró que una baja autoestima incentiva los comportamientos relacionados con un TCA y que socializar a través de las RRSS aumenta los TCA durante la adolescencia.
(Lonergan et al., 2020).	Estudio Transversal	Examinar si los comportamientos en las distintas RRSS están asociados con algún criterio de un TCA.	Los resultados mostraron que el hecho de evitar publicar fotografías o publicarlas retocadas, se relacionó con mayor probabilidad de cumplir criterios para un TCA.
(Lozano-Muñoz et al., 2022)	Revisión sistemática	Estudiar la influencia de las RRSS en el desarrollo de la AN y la BN en adolescentes.	Los adolescentes son vulnerables a las RRSS pudiendo llegar a adoptar comportamientos alimentarios desordenados.
(Pallotti et al., 2018).	Estudio Transversal	Analizar los efectos de las redes personales en la IC y los TCA.	El entorno social, independientemente de que sea a través de RRSS o cara a cara, agrava las distorsiones de la IC.

Autores	Diseño del estudio	Objetivos	Resultados
(Patterson & Goodson, 2018)	Estudio Transversal	Analizar las relaciones sociales y el ejercicio compulsivo en mujeres universitarias.	Las relaciones con personas significativas protegían del ejercicio compulsivo. Por el contrario, la insatisfacción corporal y el ideal de belleza predisponía al ejercicio compulsivo.
(Pilgrim & Bohnet-Joschko, 2019).	Estudio Transversal no experimental	Explorar la información que transmiten los <i>influencers</i> en las RRSS y el impacto que provocan.	Los resultados muestran que estas personas aseguran que, al comprar sus productos, alcanzaran la apariencia ajustada al ideal social, creando necesidades entre sus seguidores.
(Rodgers et al., 2020)	Estudio longitudinal	Evidenciar un modelo entre adolescentes que defendía que el uso de RRSS está asociado a preocupaciones por el aspecto físico en cuanto a delgadez y musculatura.	El uso de las RRSS tiene un efecto directo en la internalización del ideal de delgadez en mujeres y de la musculatura en varones.
(Saunders & Eaton, 2018).	Estudio Transversal	Comprobar el impacto de las RRSS de Instagram, Facebook y Snapchat en el desarrollo de un TCA.	Se demostró una relación positiva entre comparaciones sociales en las distintas plataformas y desarrollar un TCA.
(Simone et al., 2018).	Estudio Transversal	Analizar la influencia de las amistades en la adolescencia en referencia al control de peso.	Los resultados apoyan que las amistades en la adolescencia tienen un papel fundamental a la hora de ejercer control en el peso corporal.
(Vall-Roqué et al., 2021)	Estudio Transversal	Este estudio tuvo como objetivo analizar el impacto COVID-19 en el uso de RRSS y explorar si está asociado con alteraciones de la IC y baja autoestima.	Se hallaron relaciones significativas entre el uso de RRSS, la insatisfacción corporal, el ideal de delgadez y la baja autoestima.

Autores	Diseño de estudio	Objetivos	Resultados
(Wang et al., 2018)	Estudio transversal	Explorar cómo se comunican los individuos a través de las RRSS en cuanto a comportamientos relacionados con un TCA.	Las personas que sufren un TCA interactúan en las RRSS a favor de la enfermedad a la vez que muestran una importancia excesiva a la IC y a la dieta.
(Wilksch et al., 2020).	Estudio Transversal	Explorar la relación entre el uso de las RRSS y los TCA en la adolescencia.	Los adolescentes muestran comportamientos relacionados con un TCA como consecuencia de un uso continuado de RRSS.

Tras los datos obtenidos de los diferentes estudios, se han agrupado los estudios en función de los objetivos y se procede a redactar aquellos más acordes con los objetivos de este trabajo:

Respecto a la posible relación entre los componentes socioculturales y los comportamientos alimentarios disfuncionales, tras el análisis realizado con muestras representativas, con un total de casi 1600 participantes, incluyendo tanto adolescentes como mujeres universitarias, se concluyó que los factores culturales y sociales, ya sea a través de las RRSS o en interacciones cara a cara, distorsionan la IC, exigen un ideal de belleza casi inalcanzable y provocan que se lleve a cabo un ejercicio físico excesivo y un mayor control del peso (Aparicio-Martínez et al., 2019; Palloti et al., 2018; Patterson y Goodson, 2018 y Simone et al., 2018).

En cuanto a la relación entre el uso de las RRSS y el posterior desarrollo de un TCA, se concluyó, a través de revisiones bibliográficas, que tanto el tiempo como el tipo de uso que se les dé a las RRSS se correlaciona directamente con una mayor insatisfacción corporal y con un posterior TCA, ya que los adolescentes son una población muy vulnerable y muy fácilmente influenciada (Cataldo et al., 2021; De Diego Diaz Plaza et al., 2022 y Lozano-Muñoz et al., 2022).

En relación con los beneficios y las limitaciones de las RRSS que se centran en la IC, tras el análisis con una muestra de 598 adolescentes con una edad media de 19,77 años que cumplía el requisito de que alguna vez habían publicado contenido en su

RRSS relacionado con alguna característica transdiagnóstica de los TCA, se encontró que entre las ventajas de hacer un uso de este tipo de RRSS estaba la motivación para estar delgado, desahogarse emocionalmente y socializar. Por el contrario, las desventajas halladas fueron: agravar la insatisfacción corporal, desarrollando a su vez, una baja autoestima, una obsesión con la delgadez y, desarrollar un miedo a cómo van a reaccionar y qué van a comentar el resto de los usuarios en las fotografías publicadas (Cavazos-Rehg et al., 2020).

Respecto a la relación que hay entre usar RRSS y desarrollar conductas de un TCA en adolescentes chicos y chicas, se obtuvo una muestra de 6563 adolescentes con el fin de cumplimentar cuestionarios como el Eating Attitudes Test-26 (EAT.26), la Escala de Autoestima de Rosenberg y otros cuestionarios de autoinforme. Tras analizar los resultados, se verificó que un uso excesivo de RRSS se asocia con mayor incidencia de TCA, sobre todo si se invierte tiempo en editar fotografías para después publicarlas, en realizar comparaciones con el físico y si se llevaban a cabo comportamientos desadaptativos como el ejercicio excesivo o las dietas estrictas (Frieiro et al., 2022; Lonergan et al., 2020; Saunders y Eaton, 2018, y Wilksch et al., 2020).

En cuanto al impacto que tienen los *influencers* en sus seguidores, se analizaron un total de 50 cuentas, 8 de influencers masculinos y 42 femeninas, con más de 100.000 seguidores cada una. En base a los análisis, se encontró que cuando más influencia tenían estas cuentas era cuando se compartía contenido relacionado con la salud, la nutrición y el ejercicio, y las consecuencias recaen directamente en un desarrollo de una baja autoestima y una interiorización del ideal de delgadez (Pilgrim y Bohnet-Josc, 2019).

Sobre las conductas y las inquietudes adquiridas por los adolescentes a través de las RRSS, se midió a través de un marco biopsicosocial con una muestra de 681 pacientes con una edad media de 12,76 años, las variables siguientes: el uso de las RRSS, la autoestima, los síntomas depresivos, la internalización de ideales musculares, la comparación física, la insatisfacción corporal, la restricción dietética y el índice de masa corporal. Una vez analizados los resultados se concluyó que el uso de las RRSS tenía consecuencias directas en gran medida, en todas las variables analizadas, especialmente en la internalización del ideal social tanto muscular en niños, como en apariencia en niñas. A raíz de esto, se verificó que el modelo biopsicosocial es de

utilidad para explicar todos los factores que influyen a la hora de que los adolescentes sean influenciados por el contenido de las RRSS (Rodgers et al., 2020).

Centrándose en cómo se relacionan los adolescentes que padecen un TCA en las diferentes plataformas sociales, se halló que la gran mayoría de los usuarios interaccionaban con otros con su misma condición, es decir, que también sufría un TCA, con el fin de retroalimentarse y promover conductas a favor de la enfermedad ya que, según ellos, es así como se conseguía el éxito, estando cada vez más delgado. Los sentimientos que estos usuarios presentaban son bastante preocupantes, mostrando emociones negativas relacionadas con el aislamiento social, la autculpa y el rechazo (Wang et al., 2018).

Discusión

Los hallazgos de investigaciones previas respaldan la hipótesis inicial de que el uso de las RRSS centradas en la fotografía está asociado con un mayor riesgo de desarrollar síntomas transdiagnósticos propios de los TCA. Numerosos estudios han demostrado consistentemente que el uso de estas plataformas puede tener un impacto negativo en varios aspectos de la salud mental. Uno de los principales efectos perjudiciales es la baja autoestima (Cavazos-Rehg et al., 2020). Las RRSS tienden a enfocarse en la apariencia física y promueven ideales de belleza inalcanzables. Los usuarios pueden verse expuestos constantemente a imágenes retocadas y vidas aparentemente perfectas, lo que puede generar comparaciones y sentimientos de insuficiencia. Esto conlleva una disminución de la autoestima y una percepción negativa de uno mismo (Rodgers et al., 2020). Asimismo, la exposición constante a imágenes de cuerpos supuestamente ideales lleva a cabo una idealización de esos estándares y una búsqueda desesperada de alcanzarlos. Los usuarios pueden comenzar a adoptar comportamientos alimentarios desordenados, como la restricción extrema de alimentos o la adopción de dietas peligrosas (Aparicio-Martínez et al., 2019; Palloti et al., 2018). Otro efecto preocupante es la insatisfacción corporal. Al realizar comparaciones constantemente con los cuerpos “perfectos” que se muestran en línea, los usuarios pueden experimentar sentimientos de insatisfacción con su propia apariencia. Esto puede generar malestar psicológico y contribuir al desarrollo de un TCA (Patterson y Goodson, 2018 y Simone et al., 2018).

Los resultados de investigaciones adicionales respaldan de manera consistente la segunda hipótesis planteada, que sugiere que el uso de los filtros y la edición de las fotografías en las RRSS tendrá como consecuencia la internalización de conductas alimentarias desadaptativas. La presión por alcanzar el ideal de promoción sociocultural de delgadez en estas plataformas puede influir de manera significativa en los comportamientos relacionados con la alimentación (Frieiro et al., 2022; Lonergan et al., 2020). Al buscar la aprobación social y la validación en las RRSS, muchos usuarios pueden sentir la necesidad de encajar en los estándares de belleza distorsionados que se presentan. La internalización de estas conductas alimentarias desadaptativas puede manifestarse en la adopción de dietas estrictas y restricciones alimentarias peligrosas (Cavazos-Rehg et al., 2020). Los usuarios pueden verse influenciados por imágenes retocadas y cuerpos “perfectos”, y creer que solo mediante la adopción de comportamientos alimentarios restrictivos podrán lograr una apariencia similar. Esto puede conducir a un ciclo destructivo de obsesión por la comida, la pérdida de peso extrema y el desarrollo de TCA (Saunders y Eaton, 2018, y Wilksch et al., 2020).

Los estudios también respaldan la tercera hipótesis, que sugiere que los *influencers* tienen una influencia significativa entre sus seguidores, lo cual puede llevar a cabo el desarrollo de una baja autoestima y a intentar alcanzar el ideal de delgadez impuesto a través de dietas estrictas o ejercicio físico excesivo. Los *influencers* en las RRSS, especialmente aquellos que se centran en la belleza y la apariencia física, suelen ser figuras atractivas y exitosas que generan envidia y admiración entre sus seguidores. Cuando promueven activamente la delgadez extrema como un ideal, ya sea a través de imágenes retocadas o compartiendo consejos sobre dietas restrictivas y ejercicios intensos, pueden generar una presión significativa sobre sus seguidores para que se ajusten a esos estándares. Esta influencia puede tener graves consecuencias en la salud mental y física de los seguidores (Pilgrim y Bohnet-Josc, 2019). La baja autoestima puede desarrollarse cuando los usuarios se comparan constantemente con las imágenes que ven en las RRSS y sienten que no pueden alcanzar ese nivel de perfección. Además, la adopción de dietas estrictas o el ejercicio excesivo pueden llevar a desequilibrios nutricionales, daños físicos y TCA (Cavazos-Rehg et al., 2020).

Por último, el último supuesto también se respalda con los resultados obtenidos en diversos estudios. Se ha demostrado que la publicidad y la promoción de alimentos en las RRSS pueden tener consecuencias negativas en la IC, ya que los *influencers*

suelen dar consejos sobre qué alimentos ingerir y cuáles no. Esto puede provocar alteraciones en la conducta alimentaria de los usuarios, especialmente a los que son más vulnerables a los mensajes que promueven la delgadez (Pilgrim y Bohnet-Josc, 2019). Los alimentos promocionados a menudo son aquellos que se consideran saludables o bajos en calorías, lo que puede llevar a los usuarios a creer que necesitan seguir una dieta estricta para alcanzar el ideal de belleza que se les muestra. Además, muchos influencers también promueven suplementos dietéticos y productos adelgazantes que pueden ser peligrosos para la salud (Cavazos-Rehg et al., 2020).

Es importante destacar que las RRSS han cambiado la forma en que las personas interactúan entre sí y cómo se perciben a sí mismas. Con la aparición de la edición de fotografías y los filtros de belleza, las RRSS han creado una cultura que idealiza ciertos estándares de belleza y cuerpos perfectos, lo que puede tener un impacto negativo en la autoestima y la IC de los usuarios. Además, las redes pueden fomentar la competencia entre los usuarios en términos de apariencia y estilo de vida, lo que puede llevar a la adopción de comportamientos alimentarios desordenados y sociales peligrosos en un esfuerzo por intentar alcanzar esos ideales inaccesibles. A medida que las plataformas de RRSS aumentan de popularidad y alcance, se vuelve cada vez más importante comprender cómo estas plataformas influyen en la salud mental y física de las personas, especialmente en lo que respecta a los TCA. La investigación en curso es necesaria para proporcionar una comprensión más completa de la relación entre las RRSS y los TCA, lo que puede llevar a la implementación de interrupciones afectivas y políticas públicas para reducir el impacto negativo de las RRSS en la salud.

Conclusiones

Las RRSS basadas en la fotografía pueden llegar a afectar negativamente a los adolescentes a la hora de desarrollar factores que desencadenan y mantienen los comportamientos asociados a los TCA. El propósito de este trabajo fue analizar la relación entre las RRSS y la manifestación de comportamientos vinculados con la alimentación y el ejercicio físico que pueden aumentar la probabilidad de padecer un TCA en población adolescente. Una vez analizados los resultados, podemos concluir que esa relación entre RRSS y un riesgo a desarrollar un TCA sí que es existente y cada vez en muestras más jóvenes. A partir de esta revisión bibliográfica, se intenta dar respuesta a la pregunta inicial: ¿El empleo de las plataformas de RRSS basadas en la

aparición conlleva la posibilidad de generar cambios en la conducta que incrementen la probabilidad de que los adolescentes desarrollen un TCA?

Son muchos los artículos revisados que evidencian cómo el uso de las RRSS puede dar pie en los usuarios a tender a compararse, y la causa de esto se debe a la visualización de imágenes de personas cercanas, *influencers* o cualquier perfil al que se pueda acceder. Así pues, el uso de las RRSS puede fomentar comportamientos de riesgo en relación a los TCA.

Otra de las causas por las cuales se relacionan las RRSS con la posible aparición de un TCA es por el uso que se les da a éstas, ya que tienen un formato que permite compartir imágenes, vídeos, comentarios y *likes*. Varios estudios analizados demuestran que el hecho de publicar una fotografía en una red social está íntimamente ligado a la creación de un ideal de belleza. Esto se desarrolla ya sea a través de la aplicación de filtros o la edición de imágenes para que el usuario se ajuste todo lo posible a ese ideal que no es otra cosa que irreal. Subir una fotografía puede ir acompañado de comentarios negativos que desembocan en una insatisfacción corporal en el usuario y muchas veces una baja autoestima.

La mayoría de los estudios se han realizado con muestra de adolescentes, concluyendo que, un uso de RRSS centradas en la imagen como son Instagram o TikTok puede desencadenar comportamientos de riesgo en los usuarios que influyen a llegar a convertirse en un TCA y en casos extremos, ser irreversibles. En síntesis, se puede concluir que las RRSS son un factor de riesgo para personas con TCA, pero también para aquellas personas que las usan a diario.

Referencias

- Alberca, J. P. (1996). Adolescencia: cambios físicos y cognitivos. *Ensayos: Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 11, 121-128.
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2282696.pdf>
- Allen, B., & Waterman, H. (2019). Etapas de la adolescencia. *Healthy children. Etapas de la adolescencia*. (s. f.). HealthyChildren.org.
<https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/Paginas/Stages-of-Adolescence.aspx>
- Aparicio-Martinez, Perea-Moreno, Martinez-Jimenez, Redel-Macías, Pagliari, & Vaquero-Abellan. (2019). Social Media, Thin-Ideal, Body Dissatisfaction and Disordered Eating Attitudes: An Exploratory Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(21), 4177.
<https://doi.org/10.3390/ijerph16214177>
- Associació Contra l'Anorèxia i la Bulímia (ACAB). (2020, 7 julio). ¿Qué son los TCA?. <https://www.acab.org/es/los-trastornos-de-conducta-alimentaria/que-son-los-tca>
- Ayechu-Arrarás, S. (2022). Las redes sociales como factor relevante en la aparición de trastornos de conducta alimentaria en adolescentes.
- Bandura, A.; Walters, R. H. (1987). Aprendizaje social y desarrollo de la personalidad. Alianza Editorial.
- Behar, R., Gramegna, G., & Arancibia, M. (2014). Perfeccionismo e insatisfacción corporal en los trastornos de la conducta alimentaria. *Revista chilena de neuropsiquiatría*, 52(2), 103-114.
- Blázquez Barba, M., Gómez Romero, D., Frontaura Fernández, I., Camacho Ojeda, A., Rodríguez Salas, F. M., & Toriz Cano, H. (2018). Uso de Internet por los adolescentes en la búsqueda de información sanitaria. *Atención Primaria*, 50(9), 547-552. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2017.06.005>
- Canals, J., & Arijá Val, V. (2022). Risk factors and prevention strategies in eating disorders. *Nutrición Hospitalaria*. <https://doi.org/10.20960/nh.04174>
- Cataldo, I., Lepri, B., Neoh, M. J. Y., & Esposito, G. (2021). Social Media Usage and Development of Psychiatric Disorders in Childhood and Adolescence: A Review. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 508595.
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.508595>

- Cavazos-Rehg, P. A., Fitzsimmons-Craft, E. E., Krauss, M. J., Anako, N., Xu, C., Kasson, E., Costello, S. J., & Wilfley, D. E. (2020). Examining the self-reported advantages and disadvantages of socially networking about body image and eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 53(6), 852-863. <https://doi.org/10.1002/eat.23282>
- De Diego Díaz Plaza, M., Novalbos Ruiz, J. P., Rodríguez Martín, A., Santi Cano, M. J., & Belmonte Cortés, S. (2022). Social media and cyberbullying in eating disorders. *Nutrición Hospitalaria*. <https://doi.org/10.20960/nh.04180>
- De Jesús Saucedo-Molina, T., & Santoncini, C. U. (2010). Conductas alimentarias de riesgo, interiorización del ideal estético de delgadez e índice de masa corporal en estudiantes hidalguenses de preparatoria y licenciatura de una institución privada. *Salud mental*, 33(1), 11-19.
- Diz, J. I. (2013). Desarrollo del adolescente: aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatr Integral*, 17(2), 88-93.
- Falcón, D. D., Suárez, I. F., & De La Caridad Senra Pérez, N. (2018). Adolescencia y autoestima: su desarrollo desde las instituciones educativas. *Revista Conrado*, 14(64), 98-103. <http://scielo.sld.cu/pdf/rc/v14n64/1990-8644-rc-14-64-98.pdf>
- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Fondevila-Gascón, J.-F., Gutiérrez-Aragón, Ó., Copeiro, M., Villalba-Palacín, V., & Polo-López, M. (2020). Influence of Instagram stories in attention and emotion depending on gender. *Comunicar*, 28(63), 41-50. <https://doi.org/10.3916/C63-2020-04>
- Franco Paredes, K., Díaz Reséndiz, F., & Bautista Díaz, M. L. (2019). Estatus de peso, conductas alimentarias de riesgo e insatisfacción corporal en mujeres adolescentes y jóvenes: Conductas alimentarias de riesgo en adolescentes y jóvenes. *Archivos de Medicina (Manizales)*, 19(2). <https://doi.org/10.30554/archmed.19.2.3283.2019>
- Frieiro, P., González-Rodríguez, R., & Domínguez-Alonso, J. (2022). Self-esteem and socialisation in social networks as determinants in adolescents' eating disorders. *Health & Social Care in the Community*, 30(6). <https://doi.org/10.1111/hsc.13843>
- Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista Chilena de Pediatría*, 86(6), 436-443. <https://doi.org/10.1016/j.rchipe.2015.07.005>

- García-Jiménez, A., López-de-Ayala López, M. C., & Montes-Vozmediano, M. (2020). Características y percepciones sobre el uso de las plataformas de redes sociales y dispositivos tecnológicos por parte de los adolescentes. *ZER - Revista de Estudios de Comunicación*, 25(48), 269-286. <https://doi.org/10.1387/zer.21556>
- Gómez-Candela, C., Milla, S. P., Miján-de-la-Torre, A., Ortega, P. R., Martín, P. M., Kohen, V. L., & Alija, M. J. C. (s. f.). Consenso sobre la evaluación y el tratamiento nutricional de los trastornos de la conducta alimentaria: Anorexia nerviosa, bulimia nerviosa, trastorno por atracón y otros. Resumen ejecutivo. *Nutr Hosp.*
- Güemes-Hidalgo, M., Ceñal González-Fierro, M. J., & Hidalgo Vicario, M. I. (2017). Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatría integral*, 21(4), 233-244.
- Holanda, G. y Tiggemann, M. (2016). Una revisión sistemática del impacto del uso de sitios de redes sociales en la imagen corporal y los resultados de trastornos alimentarios. *Imagen corporal*, 17, 100-110.
- Laporta-Herrero, I., Delgado, M. P., Rebollar, S., & Lahuerta, C. (2020). El perfeccionismo en adolescentes con trastornos de la conducta alimentaria. *European Journal of Health Research*, 6(1), 97. <https://doi.org/10.30552/ejhr.v6i1.205>
- Lonergan, A. R., Bussey, K., Fardouly, J., Griffiths, S., Murray, S. B., Hay, P., Mond, J., Trompeter, N., & Mitchison, D. (2020). Protect me from my selfie: Examining the association between photo-based social media behaviors and self-reported eating disorders in adolescence. *International Journal of Eating Disorders*, 53(5), 755-766. <https://doi.org/10.1002/eat.23256>
- Losada, A. V., Stamatiou, S., & Potes, M. V. (2022). Empleo de redes sociales e internalización del ideal de delgadez en mujeres adolescentes. *Psicoespacios*, 16(28), 1-24. <https://doi.org/10.25057/21452776.1454>
- Lozano-Muñoz, N., Borrallo-Riego, Á., & Guerra-Martín, M. D. (2022). Impact of social network use on anorexia and bulimia in female adolescents: A systematic review. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, 45(2), e1009. <https://doi.org/10.23938/ASSN.1009>
- Lucciarini, F., Losada, AV y Moscardi, R. (2021). Anorexia y uso de redes sociales en adolescentes. *Avances en Psicología*, 29 (1), 33-45.
- McLean, SA, Paxton, SJ, Wertheim, EH y Masters, J. (2015). Photoshopping the selfie:

la autoedición de fotos y la inversión fotográfica están asociadas con la insatisfacción corporal en las adolescentes. *Revista Internacional de Trastornos de la Alimentación*, 48 (8), 1132-1140.

- Palacios, X. (2019). *Adolescencia: ¿una etapa problemática del desarrollo humano?* 17.
- Pallotti, F., Tubaro, P., Casilli, A. A., & Valente, T. W. (2018). “You See Yourself Like in a Mirror”: The Effects of Internet-Mediated Personal Networks on Body Image and Eating Disorders. *Health Communication*, 33(9), 1166-1176.
<https://doi.org/10.1080/10410236.2017.1339371>
- Pamies, L., & Quiles, Y. (2014). Perfeccionismo y factores de riesgo para el desarrollo de trastornos alimentarios en adolescentes españoles de ambos géneros. *Anales de psicología*, 30(2), 620-626.
- Paricio Del Castillo, R., Mallol Castaño, L., Díaz De Neira, M., & Palanca Maresca, I. (2021). Trastornos de la conducta alimentaria en la adolescencia en época COVID: ¿una nueva pandemia? *Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil*, 38(4), 9-17. <https://doi.org/10.31766/revpsij.v38n4a3>
- Patterson, M. S., & Goodson, P. (2018). The Role of Ego Networks in Compulsive Exercise Behavior Among a Sample of College Sorority Women. *Journal of Physical Activity and Health*, 15(10), 755-762.
<https://doi.org/10.1123/jpah.2017-0570>
- Pilgrim, K., & Bohnet-Joschko, S. (2019). Selling health and happiness how influencers communicate on Instagram about dieting and exercise: Mixed methods research. *BMC Public Health*, 19(1), 1054. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7387-8>
- Rayón, G. A., García, M. D. L. N., Díaz, J. M. M., Arévalo, R. V., & Téllez-Girón, M. T. O. (2007). Interiorización del ideal de delgadez, imagen corporal y sintomatología de trastorno alimentario en mujeres adultas. *Psicología y Salud*, 17(2), 251-260.
- 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>
- Romo del Olmo, M. (2020). Influencia de las redes sociales en la satisfacción de la

- imagen corporal de las adolescentes. Un proyecto de prevención [trabajo de pregrado, Universidad de Cádiz]. <http://hdl.handle.net/10498/23419>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self image*. Princeton: Princeton University Press.
- Saunders, J. F., & 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>
- Scappatura, M. L., Bidacovich, G., Banasco Falivelli, M. B., & Rutzstein, G. (2017). Dimensiones del perfeccionismo (adaptativo y desadaptativo) en adolescentes con trastorno de la conducta alimentaria. *Revista mexicana de trastornos alimentarios*, 8(2), 131-141.
- Simone, M., Long, E., & Lockhart, G. (2018). The Dynamic Relationship between Unhealthy Weight Control and Adolescent Friendships: A Social Network Approach. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(7), 1373-1384. <https://doi.org/10.1007/s10964-017-0796-z>
- Tiggemann, M., Hayden, S., Brown, Z. y Veldhuis, J. (2018). El efecto de los "me gusta" de Instagram en la comparación social de las mujeres y la insatisfacción corporal. *Imagen corporal*, 26, 90-97.
- Thompson, JK, Heinberg, LJ, Altabe, M. y Tantleff-Dunn, S. (1999). *Belleza exigente: teoría, evaluación y tratamiento de la alteración de la imagen corporal*. Asociación Americana de Psicología.
- Vall-Roqué, H., Andrés, A., González-Pacheco, H., & Saldaña, C. (2023). Women's body dissatisfaction, physical appearance comparisons, and Instagram use throughout the COVID-19 pandemic: A longitudinal study. *International Journal of Eating Disorders*, 56(1), 118-131. <https://doi.org/10.1002/eat.23827>
- Vall-Roqué, H., Andrés, A., & Saldaña, C. (2021). The impact of COVID-19 lockdown on social network sites use, body image disturbances and self-esteem among adolescent and young women. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 110, 110293. <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2021.110293>
- Ventura-León, J., Caycho-Rodríguez, T., Barboza-Palomino, M., & Salas, G. (2018). EVIDENCIAS PSICOMÉTRICAS DE LA ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG EN ADOLESCENTES LIMEÑOS. *Revista Interamericana de Psicología*, 1.

Wang, T., Brede, M., Ianni, A., & Mentzakis, E. (2018). Social interactions in online eating disorder communities: A network perspective. *PLOS ONE*, *13*(7), e0200800. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0200800>

Wilksch, S. M., O'Shea, A., Ho, P., Byrne, S., & Wade, T. D. (2020). The relationship between social media use and disordered eating in young adolescents. *International Journal of Eating Disorders*, *53*(1), 96-106. <https://doi.org/10.1002/eat.23198>

