



UNIVERSIDAD PERUANA
CAYETANO HEREDIA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA

REDES SOCIALES Y DESARROLLO DE TRASTORNOS ALIMENTARIOS EN ADOLESCENTES

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

ALISSON LUCERO RUTH FLORES IBARRA

LIMA - PERÚ

2024

REDES SOCIALES Y DESARROLLO DE TRASTORNOS ALIMENTARIOS EN ADOLESCENTES

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	idoc.pub Fuente de Internet	1%
2	hdl.handle.net Fuente de Internet	1%
3	1library.co Fuente de Internet	1%
4	www.researchgate.net Fuente de Internet	1%

MIEMBROS DEL JURADO

Dr. GIANCARLO OJEDA MERCADO

Presidente

Mg. EMIR ALBERTO CONDORI BENAVIDES

Vocal

Mg. BRIGITTE ANA LUCIA AGUILAR SALCEDO

Secretaria

ASESORA DE TESIS

Mg. DIANA MARIZOL PACHECO PONCE

Dedicatoria

A Dios, mi lugar seguro y fortaleza, quien ha guiado cada paso de este camino académico y ha sido luz en los momentos de oscuridad.

A mis amados abuelos, ejemplo de superación.

A mi papá y mis hermanos, Huevo Frito y Marce: gracias por ser la amistad más pura y leal.

A coquito, por acompañarme cada noche.

A mi querida madre, gracias infinitas por darme amor incondicional y apoyo inquebrantable, y por nunca dejar de creer en mí.

A cada uno de ustedes, mi familia, le dedico este logro con profundo agradecimiento y cariño.

Agradecimientos

Expreso mi total gratitud a mi querida casa de estudios, por brindarme el espacio y los recursos necesarios para cultivar mis conocimientos. La universidad no solo me permitió conocer increíbles profesionales, sino también grandes amistades, a quienes hoy puedo llamar colegas. Les doy gracias a los docentes, por ser modelos de sabiduría y guía a lo largo de estos años, por su calidad profesional y humana; todos han sido piezas clave de mi perspectiva académica y profesional. Gracias especiales a Diana, por darme la oportunidad de ser su practicante; estoy agradecida por su guía, paciencia y recomendaciones a lo largo del camino.

Ahora bien, una no solo es un gran profesional por aquello que conoce, sino también por tener un corazón empático que se enriquece a través de las historias y experiencias compartidas con los pacientes. A ellos, mi más profunda gratitud por su confianza y calidez humana; acompañarlos es un honor que atesoro profundamente.

Finalmente, gracias a mi familia por ser mi apoyo incondicional y darme las fuerzas para alcanzar mis metas. Este logro es nuestro, fruto de la paciencia y el sacrificio que han entregado. Gracias, mamá, por no dejarme sola y creer en mí más que nadie, por ti sé lo que es la constancia, la determinación y la perseverancia. Este logro lo comparto con ustedes, quienes me han acompañado en este camino; mi corazón rebosa de gratitud.

TABLA DE CONTENIDOS

Resumen

Abstract

1	Introducción	1
1.1	Presentación y justificación del tema	1
1.2	Objetivo general	6
1.3	Objetivos específicos	7
1.4	Metodología	7
1.5	Conceptualización del tema	9
1.5.1	Las RS	9
1.5.1.1	RS conocidas	11
1.5.1.2	Tendencias	12
1.5.1.3	Comunidades en línea	14
1.5.1.4	Modelos teóricos	15
1.5.2	TCA	18
1.5.2.1	Modelos teóricos	20
1.5.3	La adolescencia	27
1.6	Factores que influyen en el desarrollo de los TCA	33
1.6.1	Factores biológicos	33
1.6.2	Factores psicológicos	35
1.6.3	Factores socioculturales	36
1.7	Impacto del uso de las RS en el desarrollo de los TCA en adolescentes	38
1.8	Intervención correctiva y preventiva	50
1.9	Evaluación psicológica	60
1.9.1	RS	60

1.9.2	TCA	62
1.10	Aplicabilidad a la realidad peruana de los hallazgos obtenidos	68
2	Análisis	73
2.1	Reflexiones teóricas sobre el tema	73
2.2	Impacto teórico y social del tema	91
3	Conclusiones	99
3.1	Limitaciones	101
3.2	Recomendaciones para futuras investigaciones	102
3.3	Aporte personal	103
	Referencias bibliográficas	105
	Anexos	

Lista de figuras

Figura 1. <i>Teoría de la comparación social de Festinger</i>	16
Figura 2. <i>Teoría de cultivo de Gerbner</i>	17
Figura 3. <i>Principios del aprendizaje social de Bandura</i>	18
Figura 4. <i>Modelo transdiagnóstico de Fairburn</i>	25
Figura 5. <i>Modelo biopsicosocial de Garner</i>	27

Lista de tablas

Tabla 1. *Aspectos psicosociales relevantes durante la adolescencia*

30

Lista de anexos

Anexo 1. Ficha de recolección de datos de la investigación documental

Anexo 2. Social networking addiction scale (Shahnawaz y Rehman, 2020)

Anexo 3. Social media addiction scale for adolescents (Ozgenel, Canpolat, y Eksi, 2019)

Resumen

Las redes sociales (RS) se han convertido en una manera de estructurar cómo se vinculan los sujetos con los demás, por lo que se han convertido en una forma de estar con otros. En la actualidad, los adolescentes viven inmersos en un mundo digital, donde la proliferación de mensajes que muestran modelos de delgadez inalcanzables y estándares rígidos de belleza es cada vez mayor (Saul y Rodgers, 2018), y esto contribuye al desarrollo de la insatisfacción con el propio cuerpo y favorece el riesgo de desarrollar un trastorno de la conducta alimentaria (TCA) (Ahern, Bennett, Kelly y Hetherington, 2011). Este tipo de trastorno, caracterizado por una alteración en el comportamiento relacionado con la alimentación (Asociación Americana de Psiquiatría [APA], 2014), es considerado un problema de salud pública, debido al deterioro significativo que causa en la salud física y el funcionamiento psicosocial, específicamente en los adolescentes (González, Clarke y Kohn, 2007).

Frente a ello, el presente estudio documental tiene como objetivo general analizar el uso de las RS y el desarrollo de TCA en adolescentes a través de la revisión de investigaciones empíricas realizadas entre el 2013 y 2023. Para ello, el proceso se adhiere a la recopilación de estudios científicos realizados en los últimos 10 años, tanto a nivel internacional como nacional. En cuanto a los objetivos específicos, se busca delimitar de manera conceptual el significado y la implicancia de los TCA, así como identificar los principales modelos de evaluación, intervención y prevención de los TCA.

Finalmente, se hace una síntesis integrada respecto a la revisión realizada y se brindan algunas recomendaciones en materia del tema propuesto que

permitan a futuras investigaciones ahondar en este tema tan importante para la salud y llevar a cabo más programas de prevención.

Palabras clave: redes sociales, trastornos alimentarios y adolescentes.

Abstract

Social media has become a way of structuring the way we relate to others, becoming a way of being with others. Nowadays, teenagers live immersed into a digital world, where the proliferation of messages that show models of unattainable thinness and rigid standards of beauty is increasing (Saul & Rodgers, 2018), and this would contribute to the development of dissatisfaction with one's own body, favoring the risk of developing an eating disorder (ED) (Ahern et al., 2011). This type of mental illness is characterized by a disordered behavior related to eating (American Psychiatric Association [APA], 2014), and these disorders are considered as a public health problem due to the significant deterioration consequences in physical and mental health, specifically in young people (González et al., 2007).

To face this, the general objective of this documentary study is to analyze the use of social media and the development of EDs in adolescents through the review of empirical research carried out between 2013 and 2023. In response to the specific objectives of the research, it aims to conceptually delimit the meaning and implication of EDs, as well as to identify the main models of evaluation, intervention and prevention of EDs.

Finally, as a conclusion, an integrated synthesis regarding the review carried out is presented, and some recommendations are given in order to allow future research to delve into this important topic and carry out more prevention programs in this area.

Keywords: social media, eating disorders and teenagers.

1 Introducción

1.1 Presentación y justificación del tema

En los últimos años se ha identificado el crecimiento masivo de las RS. De acuerdo con la propuesta de Vdijck (2019), se vive en una sociedad conectada. Las personas no solo se encuentran conectadas a una plataforma digital por un mayor tiempo, sino que dichas plataformas se han convertido en una manera de estructurar y condicionar las relaciones con los demás, por lo que son una forma de estar con otros.

Con esto, es evidente que existen un antes y un después de las RS, lo que la autora denominó una coevolución entre las nuevas tecnologías y los usuarios consumidores: existe una dualidad entre ambos, porque los sujetos no son los mismos tras la existencia de las RS, ni estas dejan de cambiar con las nuevas tendencias que van desarrollando los usuarios (Vdijck, 2019).

Así, millones de personas en el mundo, particularmente los adolescentes y jóvenes, adoptan estas nuevas tecnologías en su vida cotidiana, en sus comunicaciones y en sus conexiones personales (Guan y Subrahmanyam, 2009). A nivel global, se estima que más de 3000 millones de individuos están activos en RS, lo que constituye aproximadamente el 49 % de la población mundial (Clement, 2020). Tan solo en Perú, el 65 % de la población de 12 a 18 años hace uso de estas plataformas; de hecho, estos son los mayores usuarios de internet (Instituto Nacional de Estadística e Informática [INEI], 2018). Es así como el uso extensivo de las RS por parte de los adolescentes conduce a una reflexión sobre

las nuevas dinámicas y los riesgos de esta novedosa forma de comunicarse en línea.

La adolescencia es una etapa determinante en el desarrollo humano, puesto que implica importantes hitos y experiencias que contribuyen a la búsqueda y la formación de la identidad y el autoconcepto (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2016). Asimismo, la importancia del círculo social se vuelve significativa, al transformarse en un punto de referencia crítico para moldear varios de los aspectos de la personalidad, lo que puede tener un impacto contraproducente cuando se trata de la difusión de contenidos negativos o descalificadores (Arab y Díaz, 2015).

En ese sentido, hoy día es habitual observar en las RS publicaciones que vinculan la felicidad y el éxito a un ideal de belleza física. Los adolescentes, en el proceso de descubrir quiénes son, se encuentran particularmente susceptibles a estas ideas (Lezama, 2022), especialmente aquellos que presentan bajos niveles de autoestima y un fuerte deseo de aprobación externa (Sáez, 2022).

El contenido en las RS muchas veces impresiona por la divulgación, la difusión y la promoción de conductas alimentarias de riesgo (CAR), entendidas como acciones cuyo único propósito es la pérdida de peso de forma dañina para la salud: dietas restrictivas, uso excesivo e indebido de laxantes, enemas, anorexígenos, actividad física excesiva, vómito autoinducido, etc. (Unikel et al., 2017).

Al respecto, Sáez (2022) sostuvo que el uso de RS, especialmente aquellas que se centran en contenido altamente visual, relacionado con la salud física y la representación del cuerpo ideal, contribuye al desarrollo de TCA. Es a través de

estas plataformas que se transmite una presión sobre la apariencia física, la cual conlleva a una insatisfacción corporal. De este modo, los usuarios comparan su cuerpo con el de sus supuestos modelos a seguir, por lo que internalizan la creencia de que un cuerpo delgado es lo ideal e incorporan los estereotipos o modelos socioculturales como normas en su forma de pensar, sentir y actuar en torno a su apariencia física (Pedersen et al., 2018).

Así las cosas, la insatisfacción corporal es uno de los principales factores de riesgo para desarrollar un TCA y esta genera cambios en la alimentación, la adquisición de comportamientos riesgosos e inadecuados, y una disminución perjudicial en el funcionamiento psicológico de las personas (Modica, 2020). Además, a través de diferentes herramientas digitales, muchos usuarios modifican su imagen con la finalidad de acercarse a los modelos que encuentran en las RS, lo cual es reflejo de la insatisfacción corporal que experimentan al compararse con los demás (Modica, 2020).

Es así como la necesidad de publicar una imagen perfecta, ser aceptado y encajar con estos estándares repercute en la importancia que los adolescentes dan a los *likes* y comentarios. De esa manera, tales interacciones en línea tienen implicaciones en cuanto al bienestar psicológico de los adolescentes, especialmente en cómo se perciben a sí mismos (Romo del Olmo, 2020). Por tanto, la sobreexposición en línea hacia modelos de delgadez inalcanzables es una forma de presión mediática que incrementa la probabilidad de que los usuarios comparen constantemente sus cuerpos, lo cual puede contribuir a problemas de la conducta alimentaria y, eventualmente, desencadenar un TCA (Lucciarini et al., 2021).

En consecuencia, son varias las investigaciones que han vinculado el uso de las RS con niveles considerables de ejercicio riguroso, omisión de comidas, disminución del autoestima e insatisfacción corporal; y todos estos elementos podrían conducir al desarrollo de un TCA (Lozano et al., 2022). Más aún, se ha encontrado que un mayor uso de plataformas visuales, como Facebook, representa una mayor tendencia a realizar comparaciones físicas en mujeres adolescentes (Mabe et al., 2014), lo que lleva a usar programas para retocar el cuerpo y acercarse al ideal de delgadez (Meier y Gray, 2013). Finalmente, esto se relaciona con una mayor preocupación sobre el cuerpo, lo que incrementa el riesgo de desarrollar un TCA (Wick y Keel, 2020).

Asimismo, Rodgers et al. (2020) encontraron una diferenciación entre el uso de las RS por sexo, en tanto que mientras las adolescentes mujeres reportaban que un mayor uso de las RS representaba una mayor resistencia y restricción alimentaria, en los hombres un mayor uso de estas plataformas estaba asociado a la presencia de comportamientos para aumentar la musculatura corporal. Sin embargo, en ambos grupos, se identificó que no lograr estos estándares de belleza implicaba menores niveles de autoestima y una mayor insatisfacción corporal.

En cuanto a la frecuencia y el uso, un mayor tiempo dedicado a las RS se relaciona con una mayor preocupación por la imagen corporal y el riesgo a desarrollar un TCA (Murray et al., 2016). Lo anterior, en tanto que, al destinar mayor tiempo a estas plataformas, la percepción física del propio usuario se ve afectada por la comparación constante con personajes socialmente atractivos. Así, las repercusiones de estas comparativas entre los usuarios y sus modelos a seguir representa un riesgo de desarrollar TCA, pues los comentarios negativos que

puedan recibir repercuten en la disminución de los niveles de autoestima y la satisfacción corporal (Saunders y Eaton, 2018).

Frente a lo expuesto, se deduce que la proliferación de estas plataformas entre los adolescentes representa nuevos riesgos para el desarrollo de TCA (Saul y Rodgers, 2018), y este tipo de desórdenes se contempla como una cuestión de alto impacto en la salud pública, por el deterioro significativo que causa en la salud física y el funcionamiento psicosocial (APA, 2014). En el mundo hay más de 70 millones de personas que padecen estos trastornos (Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2009), lo cual termina por posicionar a los TCA como la tercera condición crónica de mayor prevalencia entre las adolescentes mujeres de países industrializados (González et al., 2007). Respecto a ello, de acuerdo con la OMS, aproximadamente el 1 % de los adolescentes a nivel global sufre de anorexia, mientras que el 4,1 % se ve afectado por la bulimia (Sainos et al., 2015). De hecho, en los últimos 20 años, la incidencia de la población con TCA pasó de 3,4 % a 7,8 % (Galmiche et al., 2019).

En el Perú, el 99 % de los pacientes con TCA reportados en el año 2022 pertenecen a menores cuyas edades oscilan entre los 12 y 17 años. Asimismo, la cifra va en aumento progresivo, en tanto que durante el 2013 el porcentaje de menores de edad con diagnóstico de TCA estaba por debajo de la mitad del total de diagnósticos relacionados con la salud mental; no obstante, 10 años después, estos casos representan el 62 % del total de diagnósticos (Ciriaco, 2023).

Frente a lo expuesto, se justifican la relevancia y la pertinencia de la presente investigación, dado el uso generalizado de las RS entre los adolescentes,

el impacto de estas plataformas en la autoimagen y la percepción corporal, y la necesidad de intervenciones y políticas preventivas efectivas.

En ese sentido, en primer lugar, el presente estudio posee relevancia teórica, por cuanto la investigación de tipo documental permite la revisión, la consolidación y la síntesis de la información empírica dispersa en materia de RS y el riesgo de desarrollar TCA en adolescentes, con lo que se brinda un panorama global y objetivo sobre los trabajos realizados.

En segundo lugar, a nivel social, se justifica la importancia de ejecutar el presente estudio debido a la gravedad y la complejidad de estos trastornos, pues estos, además de afectar la salud integral de quienes lo padecen y de su entorno, deja consecuencias a corto, mediano y largo plazo, lo que incluso puede provocar la muerte del paciente (Ayuzo y Covarrubias, 2019).

En tercer lugar, a nivel práctico, resulta sumamente importante evaluar las fortalezas, las limitaciones y los vacíos de los hallazgos encontrados hasta el momento, con el propósito de brindar información favorable y útil para la toma de decisiones en el desarrollo de futuras estrategias de intervención y/o programas preventivos promocionales. Además, es fundamental una detección precoz de TCA para prevenir las posibles complicaciones psiquiátricas y físicas que generan estos trastornos en la salud de los adolescentes afectados.

1.2 Objetivo general

Analizar el uso de las RS y el desarrollo de TCA en adolescentes a través de la revisión de investigaciones empíricas a nivel global en los últimos 10 años.

1.3 Objetivos específicos

- Delimitar de manera conceptual el significado y la implicancia de los TCA.
- Identificar los principales modelos de evaluación, intervención y prevención de los TCA.

1.4 Metodología

En cuanto a la metodología empleada para el estudio y el análisis de las RS y los TCS, esta fue de tipo documental y del paradigma cualitativo (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018), y ello permitió seleccionar, organizar, sistematizar y analizar la información recopilada, con lo que se puede incrementar el conocimiento sobre la materia de estudio.

De otra parte, las unidades de análisis fueron artículos científicos en formato digital, en idioma español o inglés, publicados entre los años 2013 y 2023, y realizados en poblaciones adolescentes a nivel mundial. Los estudios sometidos a revisión presentaron un enfoque cuantitativo, por lo que se sirvieron de la característica peculiar de este enfoque, el cual hace posible cuantificar y estimar la magnitud de los temas de estudio (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018). Este tipo de enfoque se sirve de pasos sistematizados con la intencionalidad de medir una variable de manera objetiva, para así contrastar hipótesis y obtener leyes “universales” y causales.

Igualmente, respecto al tipo de diseños empleado, este muestra una tendencia a ser no experimental, en tanto que gran parte de los estudios revisados buscan investigar el nivel o tipo de variable, y analizar y evaluar una situación,

comunidades, eventos o fenómenos (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018). Sin embargo, también se analizaron un par de estudios experimentales, los cuales buscaron indagar sobre la repercusión de una variable en otra.

En lo que concierne a las herramientas de búsqueda de información empleadas como fuentes, estas fueron las bases de datos PsycInfo, ProQuest, SciELO, PubMed, Science Direct, Redalyc y Dialnet. Asimismo, se consideraron buscadores, como Google Académico. Todos estos garantizan la recolección de información confiable y evaluada con antelación, a fin de respaldar la veracidad del estudio.

Por otra parte, los criterios de inclusión para la selección de artículos a revisar incluyeron la publicación en revistas académicas, el idioma español o inglés, una vigencia de los últimos 10 años, y la población de adolescentes. En cuanto a los criterios de exclusión, se apartaron los estudios de periodos superiores a los últimos 10 años.

Ahora bien, el procesamiento de datos para la selección de los artículos que fueron sometidos a revisión inició con la búsqueda de información sobre las RS y los TCA, y la expresión de búsqueda utilizada en estas plataformas fue la siguiente: (“social media” OR “social network sites” OR “SNS” OR “Facebook” OR “Instagram”) AND (“eating disorder” OR “disordered eating”) AND (“adolescents” OR “teenagers” OR “young adults” OR “young people”). Posteriormente, se exportaron las primeras referencias de texto completo de la búsqueda, con el fin de eliminar los duplicados, repetidos o que no cumplieran con los criterios de inclusión y exclusión. Una vez realizados los filtros correspondientes y la eliminación de los artículos pertinentes, se dio paso al

análisis y la interpretación de los resultados. Cada estudio fue evaluado detalladamente y discutido en torno a los hallazgos obtenidos para establecer nuevas reflexiones, aportes personales y conclusiones finales.

Por último, cabe destacar que el presente trabajo fue evaluado por la plataforma de Turnitin, con la finalidad de validar la autenticidad del documento y mantener los estándares establecidos por la APA respecto a la producción académica, el plagio, la falsificación de información y la duplicación de la publicación.

1.5 Conceptualización del tema

1.5.1 *Las RS*

Para Rodado et al. (2021), las RS han contribuido al fortalecimiento de múltiples aspectos de la vida humana, lo que les ha permitido a los usuarios conectarse con otros para trascender barreras físicas y compartir intereses, preocupaciones o necesidades. Para los adolescentes, estas plataformas constituyen un elemento clave en su vida diaria, dado que representan un medio innovador y poderoso para interactuar con los demás. Al haber nacido en la era digital, ellos son quienes están más familiarizados con el internet y todas sus capacidades, pues han crecido rodeados de dispositivos tecnológicos y acceso a la red (Moreira et al., 2021).

De esa manera, las RS se han convertido en espacios en donde los ideales de belleza poco realistas se popularizan y promueven. Lozano et al. (2022) remarcaron la presión que ejercen los medios de comunicación en la concepción de lo que es atractivo o no para la sociedad, especialmente a través de las RS, que

son cada vez más utilizadas por los adolescentes. Estas plataformas bombardean a los usuarios con publicidad sobre dietas, imágenes de cuerpos perfectos y consejos de *influencers* que siguen los estándares de moda, con lo que se promueve un ideal de belleza excesivamente ligado al estereotipo de delgadez.

En ese sentido, el uso de las RS centrado en la apariencia física y el desarrollo de TCA es un tema relevante en la actualidad, especialmente cuando los jóvenes consideran estas plataformas como sus principales medios de comunicación (Lucciarini et al., 2021). Frente a ello, Saul y Rodgers (2018) encontraron una serie de características relevantes de las RS para los TCA; estas se listan a continuación:

- Alto contenido y componente visual (predominancia de fotos e imágenes sobre poco texto).
- Capacidad de influenciar y ser influenciado: son instrumentos interactivos que integran las influencias de los medios de comunicación, la presión social y la retroalimentación de los compañeros.
- Capacidad para formar comunidades y redes de apoyo entre personas con intereses similares, lo que facilita la normalización de síntomas de TCA.
- Fácil accesibilidad.
- Carencia de control y vigilancia.
- Incentivos económicos (sectores de alimentación, belleza y bienestar físico).

1.5.1.1 RS conocidas

Facebook: se trata de una de las RS más populares a nivel global. Con usuarios de todas las edades, Facebook se destaca por ser un entorno altamente visual, donde se comparten tanto imágenes como videos. Según García (2020), esta plataforma tiene dos finalidades principales: compartir contenido visual y obtener reacciones de otros usuarios sobre dicho contenido. Se han identificado dos factores de riesgo principales en esta RS: el tipo de contenido compartido, como imágenes manipuladas digitalmente que promueven estándares de belleza poco realistas, y los comentarios y evaluaciones realizados por el grupo de pares. Estos aspectos han demostrado tener consecuencias perjudiciales para los usuarios, como una mayor insatisfacción corporal, preocupación por el peso y la forma del cuerpo, y problemas de autoestima relacionados con la apariencia.

Instagram: es una plataforma basada en imágenes, es decir, de alto contenido visual. De acuerdo con un artículo de *The Wall Street Journal*, Instagram contribuye al empeoramiento de los problemas de imagen corporal en 1 de cada 3 adolescentes (Riley, 2021). Fair Play for Kids (2022), una organización que protege a los menores frente a los intereses de las empresas tecnológicas, llevó a cabo una investigación titulada *La burbuja de los trastornos alimentarios de Instagram*; en esta, se descubrió una amplia cantidad de perfiles que promueven, normalizan o celebran los TCA. Estos perfiles que glorifican los TCA aprovechan la capacidad de las RS para difundir imágenes de manera viral, y utilizan intencionadamente *hashtags* que han sido prohibidos con el fin de continuar propagando su contenido (Fair Play for Kids, 2022).

TikTok: es una de las aplicaciones de video más populares del mundo. Desde el comienzo de la pandemia de COVID-19, no solo se reportó un incremento de usuarios en esta plataforma, sino que también se ha registrado un aumento en la cantidad de videos proAna y proMia (Jordan et al., 2021). Los videos con mayor cantidad de vistas son aquellos que exaltan la pérdida de peso y presentan la comida como un medio para alcanzar la salud y la delgadez, con lo que se favorece una mayor fijación en la apariencia física y los comportamientos alimentarios de riesgo a través de la divulgación de dietas, comidas y rutinas de deporte que pueden ser dañinas.

1.5.1.2 Tendencias

Los adolescentes están cada vez más inmersos en las RS, pues estas son el principal espacio para establecer relaciones. En la actualidad, los usuarios no solo las utilizan como medio de comunicación, sino que también se han convertido en consumidores importantes de las tendencias en línea (Moreira et al., 2021). Para Griffiths et al. (2018), ciertas tendencias son especialmente relevantes en el contexto de la insatisfacción corporal y los trastornos alimentarios.

Thinspiration: Griffiths et al. (2018) explicaron que el término es producto de la combinación de las palabras *delgado* e *inspiración* en inglés. Los autores señalaron que este tipo de contenido se caracteriza por la representación idealizada de cuerpos extremadamente delgados, la promoción de la restricción calórica extrema y las CAR asociadas con la delgadez, y el apoyo emocional y la validación entre aquellos que luchan por mantener su delgadez. Las publicaciones de este tipo parecen tener un mayor impacto al desencadenar TCA en los usuarios,

dado que fomentan conductas de riesgo y perpetúan ideales corporales poco realistas y poco saludables (Hung, 2022). Al respecto, diferentes investigaciones de carácter cuantitativo han indicado que la exposición a este tipo de contenido reduce la satisfacción con el cuerpo y agrava los síntomas del trastorno alimentario (Griffiths y Stefanovski, 2019).

Fitspiration: esta tendencia abarca mensajes y citas motivacionales que animan a los usuarios a ejercitarse y alimentarse de forma específica (Chansiri, Wongphothiphan y Shafer, 2020). En cuanto a sus características, se ha identificado que la mayoría de las imágenes presentan un único tipo de cuerpo: delgado y tonificado (Talbot et al., 2017). Si bien la fitspiration se presenta como una alternativa saludable, Talbot et al. (2017) mencionaron diferentes estudios que han sugerido que la exposición a este tipo de contenido podría provocar una mayor insatisfacción corporal y una disminución de la autoestima. Además, Lezama (2022) señaló que el auge de la cultura fitness promovida en las RS se relaciona en particular con la ortorexia nerviosa (ON), un trastorno caracterizado por la conducta obsesiva hacia alimentos catalogados como “buenos” y “malos” por supuestos expertos en nutrición y entrenamiento, lo que limita su ingesta diaria únicamente a los alimentos considerados como “buenos”.

En este punto, cabe señalar que Griffiths et al. (2018) encontraron que la exposición a la *thinspiration* evidencia asociaciones más fuertes con la gravedad de los síntomas y/o las CAR que la exposición a la *fitspiration*. Sin embargo, es importante destacar que, aunque las publicaciones de *fitspiration* resultan ser menos radicales que las de *thinspiration*, la primera respalda actitudes problemáticas hacia lo *fitness*, la imagen corporal y la alimentación restrictiva en

la búsqueda de un cuerpo ideal delgado y en forma (Alberga et al., 2018). Frente a ello, Hogue et al. (2023) sugirieron que las mujeres podrían preferir la *fitspiration* sobre la *thinspiration* porque perciben que la primera promueve la salud y el bienestar físico, lo que sirve como una alternativa “saludable”. Sin embargo, la promoción de la salud por parte de la *fitspiration* no deja de ser cuestionable.

1.5.1.3 Comunidades en línea

De acuerdo con Wang et al. (2018), se identifican dos tipos de comunidades: una grande o mayoritaria que refuerza los comportamientos alimentarios desordenados, y una segunda comunidad que apoya los esfuerzos para recuperarse de la enfermedad.

Sitios pro Ana, Mia y Alisa: estos mantienen una postura que glorifica los TCA como un estilo de vida, como una elección en lugar de una enfermedad, y se caracterizan por la difusión de un ideal inalcanzable y poco realista de la delgadez. Tales sitios buscan “inspirar” a las personas a perder peso a través de la difusión de consejos sobre cómo adelgazar y mantener esa delgadez extrema. De ese modo, los sitios proAna hacen referencia a la anorexia, los proMia a la bulimia y, recientemente, ha surgido el fenómeno proAlisa, que glorifica la alimentación “sana” en alusión a la ON, caracterizada por la obsesión con la alimentación “saludable”.

Sitios prorrecuperación: en estas comunidades los usuarios expresan su preocupación por lo que el contenido pro trastorno podría desencadenar, ya sea en el desarrollo o el empeoramiento de los trastornos alimentarios en usuarios vulnerables (Branley y Covey, 2017). Así, estos lugares brindan apoyo en forma

de empatía, compasión y comprensión; y en ellos se habla de las diferencias individuales en el proceso de recuperación, donde se narran experiencias propias y objetivos de recuperación (Greene et al., 2023). Estos espacios brindan a los usuarios una esperanza de vida frente a las consecuencias letales de la patología.

1.5.1.4 Modelos teóricos

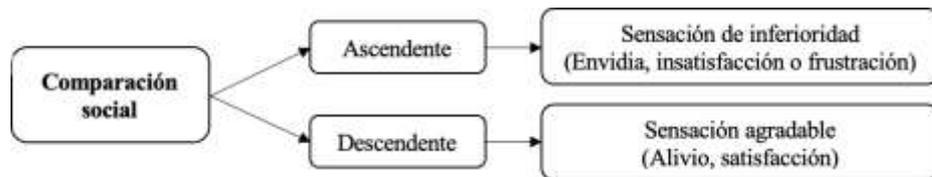
Finalmente, también es importante remarcar aquellos modelos que destacan la importancia y la influencia de los medios de comunicación sobre el comportamiento humano.

La teoría de la comparación social: en 1954, Festinger intentó explicar diferentes conductas en diversos contextos basadas en comparaciones entre el sujeto mismo y los demás; esto, dado que, para el autor, las comparaciones son una fuente crucial de información acerca de uno mismo (Neira-Vallejos y Ortiz, 2020). Bajo esta teoría, se evalúan las habilidades y opiniones en función de la comparación con los pares, y estas comparaciones parecen esclarecer si las propias características están alineadas en función del comportamiento social, con lo que se reduce la incertidumbre que ello puede generar (Neira-Vallejos y Ortiz, 2020).

En cuanto a la dirección que pueden tomar las comparaciones, Pérez y Quiroga (2019) explicaron que estas pueden darse de forma ascendente o descendente: ascendente cuando la persona se compara con individuos que considera superiores o en una posición más favorable que la suya, por lo que este tipo de comparación puede generar sentimientos de frustración e inferioridad, especialmente cuando existe una gran disparidad entre ambas posiciones. Por otro

lado, la comparación descendente ocurre cuando se compara con otras personas que se perciben en una situación inferior, lo cual puede generar sentimientos de superioridad y alivio en relación con la propia situación.

Figura 1. Teoría de la comparación social de Festinger

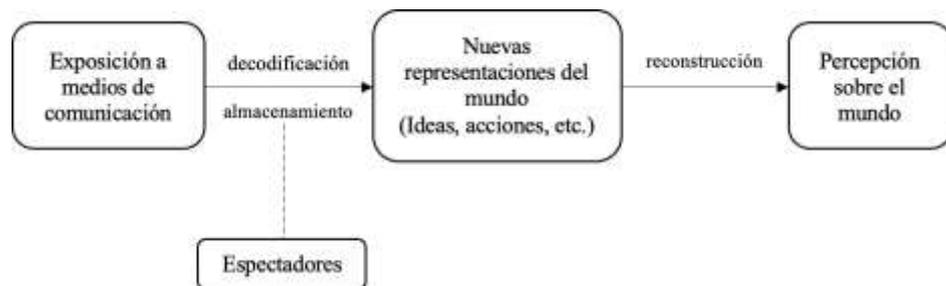


La teoría de cultivo: esta fue desarrollada en los años 60 por George Gerbner, cuando el principal medio de comunicación visual era la televisión. El autor explicó que los comportamientos coinciden con los significados que se interpretan del entorno, lo cual determina cómo se aprende, comparte y actúa (Rosales, 2019). Rosales (2019) sostuvo que los medios de comunicación cultivan un conjunto de pensamientos y valores representativos de una cultura específica, con lo que se desarrolla una manera particular de ver la sociedad. De ese modo, los espectadores adoptan como normales y naturales ciertos comportamientos promovidos por estos medios mientras rechazan otros, y lo mismo ocurre con las ideas y la formación del pensamiento crítico, que también se ven afectadas por esta influencia mediática.

Hoy día, se habla del internet y las nuevas tecnologías –incluidas las RS– como las instituciones modernas que influyen en la educación y la formación de patrones de comportamiento (Rosales, 2019). Así, cuanto mayor sea la exposición a estos medios, mayor es la distorsión entre el mundo real versus el mundo retratado en los medios (Saunders y Eaton, 2018). Esto puede ser perjudicial para

el desarrollo de un posible TCA. Más aún, Sánchez y Pulido (2021) explicaron que, cuanto mayor sea la exposición hacia las plataformas digitales y los medios de comunicación que promuevan estándares de belleza irreales y rígidos, mayor ha de ser la internalización de este tipo de imagen corporal.

Figura 2. *Teoría de cultivo de Gerbner*



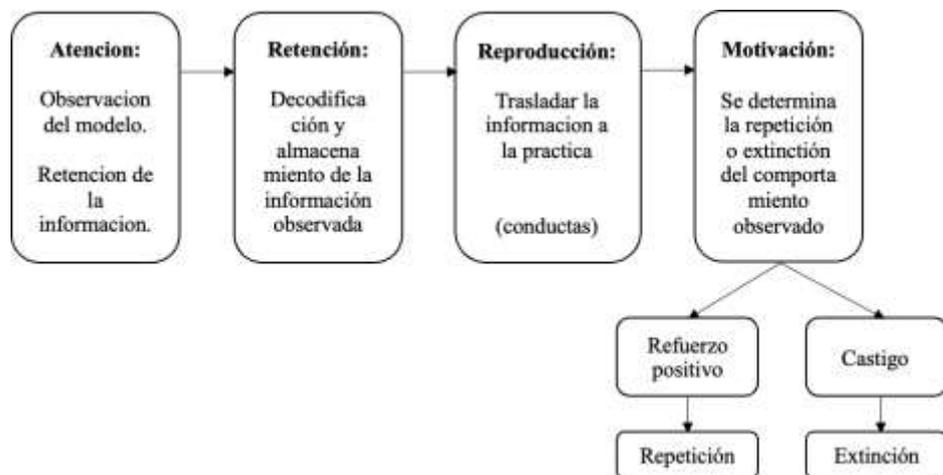
La teoría del aprendizaje social: para Bandura, el comportamiento de una persona es aprendido por el entorno social o contexto, el cual es tomado por el individuo como un punto de referencia. El aprendizaje ocurre al observar la conducta modelada por otros; de este modo, el entorno y la conducta de los “modelos” en la transmisión de normas sociales durante el proceso de desarrollo cobra gran relevancia (Vander, 2019). Mean (2023) explicó que el aprendizaje se da a través del modelado, el cual consta de cuatro etapas:

1. Atención: el observador o imitador es capaz de notar algo que atrae su atención. Se destinan los recursos atenciones para observar al modelo.
2. Retención: el sujeto trata de interiorizar aquello que acaba de observar. Lo observado es almacenado y retenido.
3. Reproducción: se procede a la puesta en práctica de lo observado. El sujeto ejecuta la conducta.

4. Motivación: esta etapa hace referencia a los incentivos tras la ejecución de lo aprendido. Tras notar las consecuencias de la conducta, el sujeto determina si repetirla o extinguirla.

En ese sentido, hoy día la propuesta de Bandura resulta pertinente para comprender cómo las nuevas tecnologías de la comunicación pueden impactar en el desarrollo humano al presentar modelos cada vez más diversos y alejados del contexto espacial y temporal inmediato de las personas.

Figura 3. *Principios del aprendizaje social de Bandura*



1.5.2 TCA

Los TCA comprenden un conjunto de enfermedades complejas que implican alteraciones en los patrones de alimentación, los cuales impactan de manera notable en la salud física o el funcionamiento psicosocial del individuo (APA, 2014). A lo largo de su desarrollo, se experimentan creencias negativas sobre la comida, la forma corporal y el peso, acompañadas de conductas como la restricción alimentaria, los atracones, el ejercicio excesivo, el vómito provocado y el uso de laxantes (Canals y Arija-Val, 2022). Tanto hombres como mujeres

pueden llegar a desarrollarlos; sin embargo, las investigaciones han demostrado su prevalencia en mujeres (Navarro et al., 2019). De acuerdo con la clasificación del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5), los TCA más representativos son los siguientes:

Anorexia nerviosa (AN): se caracteriza por una fuerte resistencia a mantener un peso corporal mínimo promedio, el temor persistente a aumentar de peso y una marcada distorsión en el tamaño o la forma del cuerpo. Lucciarini et al. (2021) señalaron la diferenciación que hace el DSM-5 respecto al diagnóstico de la AN en dos tipos: purgativa y restrictiva. El primer tipo es descrito como un estado de desnutrición causado por la disminución radical de la ingesta calórica junto con la presencia de conductas compensatorias inapropiadas orientadas hacia la pérdida de peso. Mientras tanto, la de tipo restrictiva es aquella donde el individuo únicamente se limita a la restricción de alimentos, mas no existe el deseo o la necesidad de recurrir a atracones ni conductas compensatorias.

Bulimia nerviosa (BN): se caracteriza por la presencia de atracones, es decir, un consumo descontrolado de una gran cantidad de comida que se produce en un lapso de tiempo corto. La culpa y la vergüenza que preceden a quienes experimentan estos episodios los llevan a recurrir a métodos compensatorios inadecuados (inducción de vómitos, empleo excesivo de laxantes, periodos de ayuno y consumo de fármacos) con la única finalidad de evitar la ganancia de peso producida por el atracón.

Trastorno por atracón (TA): se caracterizan por episodios recurrentes de atracones, donde la persona experimenta una sensación de pérdida de control

sobre la cantidad de comida que ingiere. A diferencia de la bulimia, no se observan comportamientos compensatorios después de los atracones.

Trastornos de conducta alimentaria especificados (OTAE): son cuadros clínicos que muestran síntomas de malestar emocional o dificultades en la vida social, pero que no satisfacen por completo los criterios diagnósticos de los trastornos descritos. Dentro de estos se encuentran la AN atípica, la BN atípica, el TA de duración limitada, el trastorno de purgas y el síndrome de ingestión nocturna de alimentos.

Trastornos de conducta alimentaria no especificados (TANE): están conformados por todos los demás trastornos que no se incluyen en las categorías previas.

1.5.2.1 Modelos teóricos

Con el fin de lograr una comprensión más profunda de la sintomatología y los comportamientos que resulten como indicadores de un posible riesgo de TCA, se consideró oportuno presentar las principales posturas teóricas que permitan una explicación más amplia de estos (Sánchez et al., 2010, como se citó en Neyra, 2021). Dichas posturas son las siguientes.

Teorías psicopatológicas: las teorías que presentan una postura de este tipo se enfocan en identificar y atribuir las causas internas que provocan un TCA como el resultado de una psicopatología (Sánchez et al., 2010, como se citó en Neyra, 2021). De acuerdo con Neyra (2021), estas se dividen en dos modelos teóricos:

- a. Modelos simbólicos: la conceptualización de estos trastornos carece de nosología, en tanto que los elementos que explican el trastorno son pseudocientíficos. Dentro de ellos se destacan las posturas psicoanalíticas (Neyra, 2021).
- b. Modelos reduccionistas: la explicación de los TCA se da a partir de las percepciones y/o actitudes con respecto a la imagen corporal (Neyra, 2021).

Teorías sociales: de acuerdo con Neyra (2021), este tipo de posturas destacan la importancia de los aspectos sociales sobre la conducta alimentaria, la cual es producto de factores culturales, sociales, económicos y políticos. La alimentación, entonces, es percibida desde una perspectiva multidimensional, que a la vez se adapta a un sistema de valores y creencias de un determinado lugar y momento.

Teorías eclécticas: se trata de posturas que consideran múltiples factores que interactúan y se combinan con una serie de variables, sin seguir una postura teórica específica, lo que resulta en híbridos teóricos poco sólidos (Neyra, 2021).

Teorías de campo: desde esta perspectiva, las teorías propuestas no se enfocan en la causalidad o el origen de la patología, sino en el análisis y la explicación de la interdependencia que existe entre los diferentes factores que intervienen en los TCA (Neyra, 2021).

Así, teniendo en cuenta lo señalado, y con la finalidad de abordar mejor estas teorías, a continuación, se brindan las descripciones de los modelos explicativos más relevantes.

Modelo transdiagnóstico de Fairburn

El autor Fairburn inició con el estudio de la anorexia; sin embargo, para los años 2000, y con el auge de otras patologías alimentarias, postuló este modelo teórico y explicó que los TCA comparten una serie de procesos subyacentes comunes, independientemente del tipo específico de TCA: anorexia, bulimia, trastorno por atracón, etc. (Hernández et al., 2019).

En consecuencia, los autores sostuvieron que el núcleo psicopatológico de los TCA reside en la preocupación excesiva por el peso, la figura corporal y la comida, un aspecto presente en todos los trastornos alimentarios (Hernández et al., 2019). De acuerdo con Sequeira (2022), el núcleo psicopatológico se manifiesta en conductas como seguir dietas estrictas, provocar vómitos, realizar *body checking* y restringir la ingesta de alimentos. En cuanto a los atracones, según Fairburn, estos no serían considerados síntomas, sino consecuencias de las conductas restrictivas, y también serían mantenidos por las conductas compensatorias.

En otras palabras, la propuesta de este modelo señala que los TCA son mantenidos por un conjunto común de cuatro mecanismos psicológicos del trastorno que entorpecen el cambio terapéutico, por lo cual la intervención debe dirigirse a estos procesos centrales (Laporta et al., 2020).

En primer lugar, los autores señalaron el perfeccionismo clínico, el cual es entendido como la valoración excesiva del esfuerzo y el alcance de metas extremadamente rigurosas, aun cuando las consecuencias de estas sean perjudiciales (Harto, 2020). De acuerdo con Lema (2017), la valía de las personas con un TCA depende en gran medida de sus esfuerzos y logros, lo cual provoca

un intenso temor al fracaso reflejado en el miedo a engordar y sesgos atencionales, como en el caso del conteo de calorías y los altos niveles de autocrítica. Asimismo, la baja tolerancia al fracaso genera distorsiones cognitivas significativas, lo que hace que cualquier tipo de error se interprete como un fracaso absoluto, y ello desencadena sentimientos de autocrítica e incompetencia. El impacto del perfeccionismo es un clave tanto en el desarrollo de los TCA como en su persistencia, en tanto que los estándares rígidos, exigentes y poco realistas propios del perfeccionismo se aplican al ámbito de la alimentación, el peso y su control, contribuyendo al mantenimiento de la psicopatología (Lema, 2017).

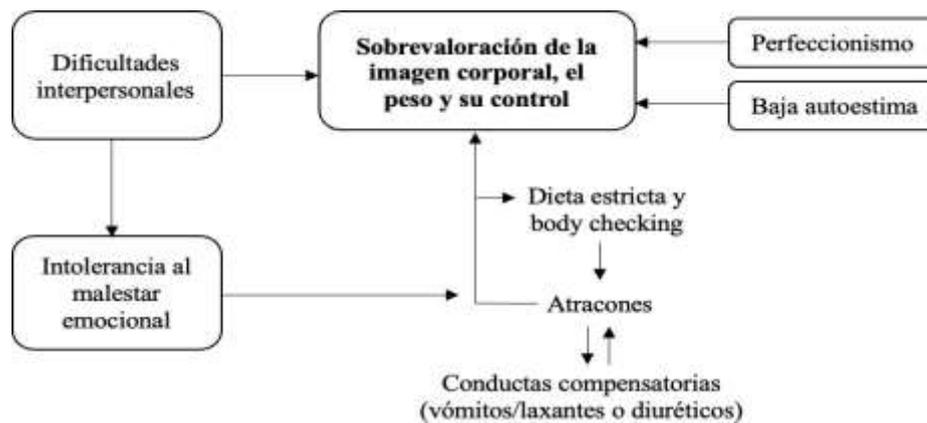
En segundo lugar, los autores señalaron la baja autoestima, y argumentaron que los bajos niveles de esta aumentan la necesidad de lograr metas relacionadas con el peso y el cuerpo para sentirse valioso y, con ello, mejorar la autoestima (Harto, 2020). Los autores identificaron que, en pacientes con un TCA, los sentimientos de ineficacia personal están presentes en diversas áreas de su vida. Además, en relación con el mecanismo anterior, Lema (2017) refirió que existe una relación entre el perfeccionismo clínico y la baja autoestima en pacientes con TCA, debido a que, cuando los pacientes no logran alcanzar los altos estándares que se imponen a sí mismos, su autoestima se ve afectada.

En este punto, es preciso destacar que una baja autoestima no solo impacta en la presencia de pensamientos negativos producto de la incapacidad de controlar aspectos como el peso, la figura y la alimentación, sino que logra constituir una valoración negativa absoluta de la identidad de la persona, lo que da lugar a sentimientos de desesperanza respecto al cambio e intensifica la búsqueda de metas sobrevaloradas poco realistas (Lema, 2017).

Por otro lado, el tercer mecanismo mantenedor apunta a la intolerancia al malestar emocional, ello implica la dificultad para gestionar de manera adaptativa las emociones, por lo que se recurre a medidas no adaptativas para modular esos estados emocionales (Harto, 2020). Según Lema (2017), en los casos de TCA, no disponer de herramientas de gestión u afrontamiento para los cambios emocionales hace que se desarrollen comportamientos sustitutorios que terminan siendo disfuncionales, como las autolesiones, los atracones y las purgas. Estos serían utilizados para disipar o reducir el malestar emocional a un alto costo, lo que impacta en la salud mental y física del paciente.

Finalmente, las dificultades interpersonales son consideradas como mantenedores que motivan a la persona a restringir la ingesta de alimentos para alcanzar el ideal socialmente aceptado (Harto, 2020). De este modo, Fairburn et al. (2003) como se citó en Lema (2017) destacaron cuatro ejemplos característicos de relaciones disfuncionales en este tipo de pacientes: los conflictos familiares, donde se intensifica la resistencia de los jóvenes a comer; la recurrencia a ambientes sociales donde el control de la alimentación y el peso es magnificado; las adversidades en la esfera interpersonal como precipitante de los atracones; y los problemas en las relaciones sociales, donde la autoestima se ve dañada, lo que incrementa los esfuerzos por alcanzar metas relacionadas con el núcleo patológico.

Figura 4. *Modelo transdiagnóstico de Fairburn*



Modelo biopsicosocial de Garner

Este modelo fue propuesto por David Garner en 1993 y explica los TCA como trastornos multifactoriales. El modelo biopsicosocial considera que los TCA son el resultado de una interacción compleja entre aspectos biológicos, psicológicos y socioculturales (Fontalvo, 2020). De este modo, Fontalvo (2020) señaló que los TCA se explican en función de tres principales factores: los predisponentes, los precipitantes y los perpetuantes o de mantenimiento (Figura 5).

En primera instancia, los factores predisponentes hacen referencia a todo aquello que le otorga a la persona cierto grado de susceptibilidad para el desarrollo de estas patologías (Fontalvo, 2020). Estos comprenden elementos individuales, familiares y culturales.

De acuerdo con Guzmán (2019), los factores individuales incluyen diversas variables que predisponen a la persona al riesgo, como los rasgos temperamentales, personalidad, autoestima, edad, sexo, otros trastornos de personalidad (trastorno obsesivo-compulsivo) y, de manera destacada, factores genéticos y epigenéticos. En cuanto a lo familiar, el rol de la familia ha

demostrado impactar en el desarrollo, el curso y el mantenimiento de la enfermedad (Coello et al., 2023); así, se destacan características como la conflictividad y la disfuncionalidad familiar, la sobreprotección, las diferencias de género, los diferentes estilos de crianza, la sobreprotección y las actitudes negativas relacionadas al peso (Canals y Arijá-Val, 2022). Respecto al contexto cultural, se tienen factores como la presión social sobre la apariencia física, el ideal de delgadez impuesto por la sociedad, y la insatisfacción con la imagen corporal; estos constituyen un conjunto de valores y creencias que han sido aprendidos, integrados y aceptados en la sociedad (Coello et al., 2023).

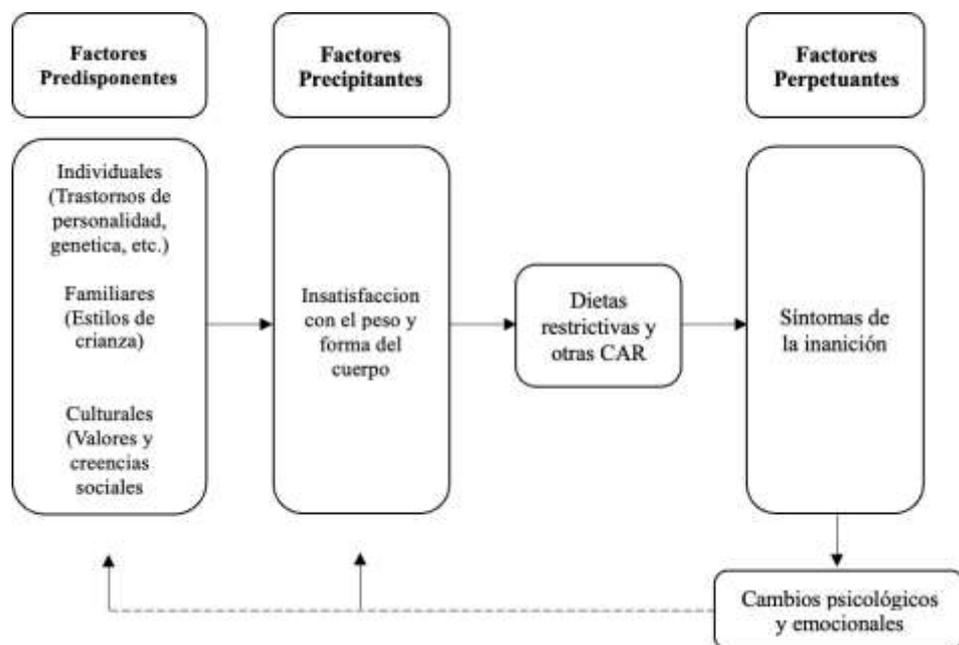
En segundo lugar, los factores precipitantes son aquellos que condicionan o inducen a la persona a desarrollar algún TCA (Fontalvo, 2020). Dentro de estos, Guzmán (2019) destacó la aparición de determinados eventos, los cuales se consideran dificultades: antecedentes de sobrepeso, cambios físicos propios de la pubertad, padecimiento de una enfermedad, cambio de lugar de residencia, haber sufrido un acontecimiento que haya cambiado por completo la vida de la persona, abuso sexual y/o físico, separación de los padres, entre otros.

Aunado a lo anterior, los autores también enfatizan el rol de la insatisfacción de la imagen corporal como uno de los factores más relevantes en el desarrollo y el mantenimiento de los TCA, debido a que una percepción negativa y/o distorsionada de la propia imagen se manifiesta en una mayor preocupación sobre el propio cuerpo, la internalización del ideal de delgadez (Cohen et al., 2017) y, por consiguiente, la ejecución de diferentes conductas asociadas al control del peso. Dentro de estas conductas, la autora Guzmán (2019) también destacó las dietas recurrentes, las cuales podrían favorecer el TCA, en tanto que

conducen a la persona hacia una restricción alimentaria que se compensa con episodios de atracones.

Finalmente, los factores perpetuantes o de mantenimiento son aquellos que, de no ser intervenidos, prolongan la duración del trastorno o interrumpen el proceso de recuperación (Nebot, 2017). Guzmán (2019) explicó que los cambios fisiológicos derivados de la inanición y otros síntomas de esta podrían contribuir a la expresión recurrente de estas patologías. Adicionalmente, la autora señaló que una característica en particular que se observa en quienes mantienen un TCA es la realización de actividad física excesiva como producto de la preocupación latente por el peso.

Figura 5. *Modelo biopsicosocial de Garner*



1.5.3 *La adolescencia*

Esta es una etapa de transición entre la pubertad y la adultez, y se caracteriza por una serie de cambios significativos a nivel psicosocial, biológico y

social (Riquin et al., 2023). La adolescencia implica una serie de experiencias nuevas y aprendizajes que moldean la identidad (Cangas et al., 2019) y, con respecto a su inicio y final, existe un gran debate entre diferentes autores.

Debido a la variabilidad del crecimiento y el desarrollo biopsicosocial de cada individuo, se puede decir que no hay un único esquema de desarrollo psicosocial aplicable a todos los adolescentes. Por esta razón, en los últimos años, se han considerado como adolescentes aquellos individuos entre los 10 y 24 años, quienes viven tres distintas etapas. Para Allen y Waterman (2019), es importante comprender cada una de estas, al igual que sus implicaciones, a fin de impulsar un desarrollo humano saludable durante la adolescencia. Las etapas son las siguientes:

- Adolescencia temprana: desde los 10 hasta los 13 o 14 años.
- Adolescencia media: desde los 14 o 15 hasta los 16 o 17 años.
- Adolescencia tardía: desde los 17 o 18 años en adelante.

En ese sentido, se ha podido observar que, a medida que el adolescente se va desarrollando, los cambios y desafíos que se presentan son cada vez más complejos, pues estos implican consolidar su personalidad, su identidad y su orientación sexual; desarrollarse moralmente; controlar sus impulsos; acogerse a ideologías; ejercitar el pensamiento abstracto; y consolidar las relaciones con padres, hermanos y pares (Palacios, 2019).

La mayoría de autores coinciden en la búsqueda y la construcción de la identidad como principal tarea de la adolescencia, debido a que es a lo largo de esta etapa donde el adolescente toma decisiones cruciales para responder a la pregunta fundamental sobre quién es (Lardies y Victoria, 2022). Para Lardies y

Victoria (2022), la identidad se describe como una narrativa personal internalizada que se constituye al integrar experiencias pasadas, presentes y futuras, lo que proporciona coherencia personal y otorga significado a la propia existencia. Es así como el adolescente, al ser capaz de conocer sus valores, fortalezas, capacidades y limitaciones, también es capaz de reconocer y aceptar su ser, expresado en la práctica diaria al relacionarse consigo mismo, los demás y el mundo. Con esto, se genera su propia filosofía de vida.

Asimismo, a lo largo de esta etapa se presentan múltiples cambios físicos. Güemes-Hidalgo et al. (2017) destacaron principalmente el aumento de peso en las mujeres debido a la acumulación de grasa, y en hombres debido al crecimiento muscular y óseo; igualmente, se tienen el crecimiento de los órganos, y los cambios en los genitales, lo que conlleva la adrenarquia.

Ahora bien, respecto a las características propias de la adolescencia que predisponen a esta población para desarrollar este tipo de trastornos, Riquin et al. (2023) refirieron que este periodo trae consigo nuevas experiencias en cuanto a la percepción del cuerpo y el peso, lo que a veces puede provocar malestar psicológico vinculado con la insatisfacción corporal y la pérdida de confianza en uno mismo. A esto se suma el cuestionamiento de la identidad, el surgimiento de la independencia y la exploración de relaciones románticas, lo cual implica un proceso de transformación que pueden contribuir al desarrollo de los TCA.

Por otro lado, los bajos niveles de autoestima constituyen un problema muy frecuente durante la adolescencia, lo cual está relacionado con una percepción negativa del cuerpo propio (López, 2017) que se asocia a las

expectativas elevadas y poco realistas que establecen estas personas con respecto a su apariencia física.

Asimismo, es importante destacar que el desarrollo cognitivo y psicológico y de la identidad aún se encuentra en formación durante esta etapa (Gaete y López, 2020), por lo cual las relaciones interpersonales son determinantes. La importancia que adquieren las amistades es fundamental, dado que las conductas y actitudes de las amistades en relación a la percepción de la imagen corporal pueden tener un impacto tanto favorable como desfavorable en los adolescentes (Eisenberg y Neumark-Sztainer, 2010; Woelders et al., 2010, como se citó en López, 2017).

Del mismo modo, se suma la presencia de los factores socioambientales, los cuales ejercen gran presión sobre las decisiones de los adolescentes. Respecto a ello, Ortiz et al. (2017) expresaron que la presión social que se ejerce sobre los adolescentes ante los ideales inalcanzables de delgadez es un desencadenante del aumento progresivo de los TCA en sociedades desarrolladas y en camino a ello.

En ese orden de ideas, son varios los factores psicosociales que cobran importancia e influyen durante este periodo, como el contexto sociocultural, las amistades y la familia. Para Güemes-Hidalgo et al. (2017), el comportamiento adolescente es reflejo de la sociedad en la que le ha tocado vivir, por lo cual los autores destacaron los siguientes aspectos psicosociales relevantes durante la adolescencia, como se muestra en la Tabla 1.

Tabla 1. *Aspectos psicosociales relevantes durante la adolescencia*

Adolescencia temprana	Adolescencia media	Adolescencia tardía
------------------------------	---------------------------	----------------------------

Independencia	Pérdida del interés en actividades paternas	del en los padres	Conflictos con	Reintegración a la familia
Vínculos	Inician relaciones con sus pares Sentimientos de ternura y miedo	con	Integración y mayor involucramiento con amigos Vínculos basados en reglas	Mayor experimentación Relaciones más íntimas
Identidad	Autointerés y fantasías Objetivos o metas realistas Intimidad Sexualidad Impulsividad	y	Mayor capacidad intelectual Notan sus limitaciones Sentimiento de omnipotencia	Pensamiento abstracto Valores Autoconocimiento Toma de decisiones Establecimiento de límites
Imagen corporal	Preocupación por el cuerpo Inseguridad Comparación		Valor = peso/forma/tamaño del cuerpo	Aceptación del cuerpo Preocupación condicionada a la presencia de anomalías físicas

Nota. Adaptada de “Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales”, por Güemes-Hidalgo, Ceñal e Hidalgo, 2017, *Pediatría integral*, 21(4).

Ahora bien, los adolescentes representan una de las poblaciones más propensas a desarrollar trastornos alimentarios, debido a que ellos experimentan cambios significativos durante su desarrollo que impactan en su percepción de la imagen corporal y de sí mismos (Chew y Temples, 2022). Entre un 6 % y un 8 % de los jóvenes experimentan algún tipo de trastorno alimentario (Galmiche et al.,

2019). De acuerdo con un estudio publicado en *The American Journal of Clinical Nutrition*, se ha registrado un incremento considerable en los casos de TCA en los últimos años. Tal incidencia se ha duplicado, al pasar del 3,4 % al 7,8 % de la población entre los años 2000 y 2018 (Galmiche et al., 2019).

Por otra parte, según Sacco y Kelley (2018), la AN ha demostrado ser más prevalente entre los 13 y 18 años, mientras que la BN tiende a manifestarse más tarde, con un pico de incidencia entre los 17 y 18 años. Por último, el trastorno por atracón suele comenzar alrededor de los 12 o 13 años tanto en hombres como en mujeres.

De igual modo, los adolescentes son quienes presentan mayor tendencia a desarrollar CAR, como la insatisfacción con la imagen corporal; la valoración personal negativa, el chequeo corporal, el conteo de calorías; la inquietud excesiva y duradera relacionada con la alimentación, el peso y/o la figura corporal; y la adopción de prácticas poco saludables para manejar o disminuir el peso (Caldera et al., 2019).

Normalmente, los TCA suelen manifestarse y diagnosticarse por primera vez durante la adolescencia, lo cual significa un riesgo para su salud y vida, pues, pese a su inicio o detección temprana, de no ser intervenidos, estos casos suelen persistir (Kroplewski et al., 2019), con lo que se ve afectada la funcionalidad de los individuos, y con ello se desgastan el bienestar psicológico y físico, con consecuencias posiblemente mortales.

Finalmente, es preciso señalar que reconocer y expresar las emociones y los pensamientos es algo que se dificulta durante esta etapa. De esa forma, una

mejor comprensión de las conductas de riesgo señaladas representa un desafío, y lo mismo sucede con un diagnóstico temprano y un tratamiento oportuno.

1.6 Factores que influyen en el desarrollo de los TCA

Este tipo de trastornos son de origen multifactorial. De hecho, la interacción entre los factores biológicos, psicológicos y socioculturales puede influir en el comienzo y el mantenimiento de estos desórdenes.

1.6.1 Factores biológicos

Los TCA son condiciones complejas que parten de diferentes causas. Desde la perspectiva biológica, se habla de un desbalance y una alteración de ciertos neurotransmisores, lo cual provoca una desregulación en la conducta alimentaria (Torres et al., 2022).

De acuerdo con Céspedes et al. (2020), hasta la fecha no se han identificado genes específicos que tengan una influencia directa en estas conductas; no obstante, diversos estudios han sugerido hipótesis sobre el rol del estradiol, una hormona responsable de la transcripción genética de ciertos neurotransmisores. Delgado (2020) señaló que la cantidad de estradiol presente juega un papel significativo en los efectos genéticos relacionados con algunas conductas alimentarias inapropiadas, y los mayores niveles de esta hormona estarían relacionados con la presencia del riesgo de un TCA.

Por su parte, Barrón (2020) también señaló que la alteración de ciertos neuropéptidos, como la colecistoquinina, la grelina, la insulina, el neuropéptido y la leptina, los cuales están implicados en la regulación del apetito y la ingesta, no solo afectaría el desarrollo y el mantenimiento de los TCA, sino que también

podría repercutir en el desarrollo de ciertas comorbilidades características de estos trastornos: ansiedad, alteraciones en el estado de ánimo, agresividad y fallas en los procesos cognitivos, especialmente en el aprendizaje y la memoria.

En cuanto a la heredabilidad, De Matteis (2019) destacó el papel de la influencia genética y refirió que múltiples estudios genéticos han demostrado que el riesgo y la vulnerabilidad de padecer un TCA es mayor en familiares con antecedentes de algún caso de este tipo.

Por otro lado, Arbe et al. (2022) señalaron que el peso es uno de los factores biológicos que cobran gran relevancia en cuanto a la predisposición para desarrollar un TCA, puesto que, al vivir en una sociedad que otorga gran valoración a la apariencia física, el ser obeso pasa a ser una condición que acarrea una serie de comportamientos y actitudes inadecuadas: insatisfacción corporal, sintomatología ansiosa-depresiva, autocrítica, comportamiento alimentario inadecuado, etc.

Finalmente, en pacientes con un diagnóstico de enfermedades crónicas que hayan sido tratados con dieta, se sugiere un mayor riesgo de presentar TCA. Ello se debe a las consecuencias de sobrecontrol o compulsión que provienen de la restricción de las dietas. En los últimos años, se ha encontrado que un diagnóstico de diabetes tipo uno es una condición de riesgo para los TCA. Asimismo, Canals y Arija-Val (2022) lo explicaron a partir del papel de la insulina y la leptina en la regulación de hormonas y neurotransmisores involucrados en el uso de la energía mediante la ingesta de alimentos.

1.6.2 Factores psicológicos

La distorsión de la imagen corporal se define como una percepción desfigurada que experimenta una persona sobre su propio cuerpo, y se podría decir que esta es producto de la disparidad que percibe la persona entre su imagen corporal actual y el ideal (Vargas y Solís, 2024). Esta diferencia percibida tras la comparación se manifiesta como una mayor preocupación sobre el propio cuerpo, la distorsión de este y la internalización del ideal de delgadez; es decir, cuando se desea un cuerpo “ideal” (Cohen et al., 2017). Así, además de representar un factor de riesgo vital para los TCA, se ha encontrado que la insatisfacción corporal también se asocia a la sintomatología depresiva, las dificultades al relacionarse con los demás, los bajos niveles de autoestima y una pobre actividad sexual (Barquero, 2023).

Otro factor psicológico recurrente durante la adolescencia que a su vez tiene un papel crucial en la aparición de los TCA es la autoestima. De acuerdo con Ames (2022), una baja autoestima no solo es uno de los síntomas más comunes en personas con TCA, sino que también es un factor que predispone al individuo a desarrollar un TCA y ha demostrado una causalidad directa con la insatisfacción corporal y la fijación por el peso. Koushiou et al. (2020) señalaron que la carencia o ausencia de autoestima incrementa ocho veces la probabilidad de sufrir un TCA en estudiantes de 11 a 12 y de 15 a 16 años. Frente a ello, Ames (2022) explicó que, mientras las personas con una adecuada autoestima son capaces de confiar en sí mismas, son seguras y tienen un sentido de autocuidado, aquellos que poseen una baja autoestima tienden a centrarse en sus atributos negativos y descalifican sus capacidades.

Por otro lado, la presencia de la urgencia negativa hace referencia a un rasgo de personalidad presente en aquellos sujetos que tienden a actuar de manera precipitada e impulsiva frente a la presencia de emociones desagradables (Gismero, 2020), esto se explicaría a través de las conductas alimentarias compulsivas y/o restrictivas que emplean los sujetos como un intento de aliviar su malestar emocional.

Finalmente, el perfeccionismo juega un papel importante como factor de riesgo y mantenedor (Gismero, 2020). Laporta et al. (2020) llevaron a cabo un estudio en el cual no solo se encontró una relación significativa entre el perfeccionismo y el TCA, sino que aquellos que presentaban un puntaje más alto en perfeccionismo también mostraban una mayor insatisfacción corporal, sintomatología depresiva y menor autoestima. En ese sentido, las personas con un TCA tienden a presentar altos niveles de perfeccionismo, pues se ciñen a reglas alimentarias estrictas y poco realistas en aras de conseguir un cuerpo delgado extremo (Alonso, 2019).

1.6.3 Factores socioculturales

Las relaciones interpersonales representan vínculos esenciales entre dos o más individuos, y estos vínculos se forman a partir de características similares a las propias que encuentran los individuos (Gismero, 2020). En cuanto al vínculo familiar, diversos estudios parecen indicar que las diferencias de género, los diferentes estilos de crianza, la disfuncionalidad, la sobreprotección y las actitudes negativas relacionadas al peso tendrían un impacto significativo sobre los hijos (Canals y Arijá-Val, 2022). Asimismo, durante la adolescencia, las relaciones con

los pares adquieren mayor relevancia, pues forman parte de la construcción del autoconcepto y la identidad del individuo; de este modo, las amistades pueden contribuir a internalizar el ideal cultural de delgadez o preocupaciones por el tamaño, la forma o el peso del cuerpo (Gismero, 2020). Igualmente, los comentarios hirientes recibidos por parte de amigos y familiares sobre el peso, así como el comportamiento y las actitudes percibidos frente a la imagen corporal, pueden influir de forma positiva o negativa (López, 2017).

En consecuencia, se puede afirmar que la sintomatología de los TCA está influenciada por la sociedad, debido a que se trata de un contexto que idealiza la delgadez y que elogia y refuerza la pérdida de peso. Gismero (2020) explicó esto a través de las presiones para adelgazar y las expectativas de una “mejor vida” que se forman frente a ello.

No obstante, los mensajes transmitidos por los medios de comunicación y la incesable promoción de la delgadez como ideal estético conllevan niveles altos de insatisfacción corporal, lo cual provoca que la autoestima sea menor (López, 2017). Se habla, entonces, de una idealización sociocultural de la delgadez (Gismero, 2020), donde hay una constante presión por parte de los medios para adelgazar, lo cual favorece la internalización de esta condición física y genera expectativas de mejora en la vida por ser delgado.

Finalmente, la normalización de las dietas en la sociedad ha hecho que estas sean vistas como la estrategia más efectiva para alcanzar el cuerpo ideal, con lo que se pone en riesgo la vida de muchas personas que adoptan estos hábitos alimenticios sin algún tipo de orientación médica. De la Torre y Privada (2023) sostuvieron que la práctica de dietas para perder peso es de las más comunes y

socialmente aceptada en todos los ámbitos; sin embargo, en esta no se consideran los efectos negativos para la salud física, emocional y social de las personas. Dentro de la investigación de las autoras, se encontró que el 57,3 % de un grupo de estudiantes universitarios que han hecho dieta presentaba un riesgo de desarrollar un TCA; mientras tanto, para quienes no habían realizado dietas, el porcentaje de riesgo se reducía a un 25 %. Lo anterior evidencia que, si bien no todas las personas que realizan dietas presentan un diagnóstico de TCA, las personas que en algún momento llevaron una dieta a cabo sí tienen gran probabilidad de desarrollar alguna patología de este tipo.

1.7 Impacto del uso de las RS en el desarrollo de los TCA en adolescentes

Son diversos los estudios que hablan sobre las repercusiones de las RS en los adolescentes, puesto que en la actualidad estos canales digitales representan un puente de comunicación entre los usuarios, y son el escenario de socialización sobre el cual se desenvuelven. Es por ello que, a continuación, se exponen los hallazgos obtenidos y analizados en cuanto a las repercusiones psicológicas de las RS de modo general, para poco a poco ahondar en su impacto sobre el desarrollo de los TCA en los adolescentes.

Como se ha podido observar, una de las RS con mayor uso y popularidad entre los adolescentes es Instagram. Frison y Eggermont (2017) investigaron la relación entre la utilización de esta RS y el nivel de depresión en adolescentes, y los resultados revelaron que un incremento en el uso de Instagram se relacionaba con un mayor nivel de depresión en los adolescentes, y esto a su vez aumentaba la probabilidad de compartir más contenido en Instagram.

Los autores Thorisdottir et al. (2019) determinaron la prevalencia del uso de estas plataformas en relación a la sintomatología ansioso-depresiva en adolescentes de 14 a 16 años. Los resultados reportaron una relación significativa y positiva entre la sintomatología ansiosa depresiva y el tiempo dedicado a Instagram, y esta fue particularmente más notable en las niñas; es decir: cuanto mayor tiempo se navegaba dentro de la plataforma, mayor era la presencia de este tipo de sintomatología. Además, se encontró que, cuanto mayor es el tiempo invertido en estas RS, mayores son los niveles de angustia, comparación con otros pares y, consecuentemente, insatisfacción con la apariencia física.

En el caso de Jovic et al. (2019), estos se dedicaron a identificar la relación entre la adicción a Instagram y los síntomas de la depresión, la ansiedad y el estrés, y los resultados arrojaron una relación positiva y significativa entre las variables mencionadas. En esa misma línea, Lowe-Calverley et al. (2019) se propusieron prever la probabilidad de experimentar repercusiones psicológicas negativas debido al uso de Instagram, y se halló que, cuanto mayor era el uso de Instagram, mayores eran las consecuencias psicológicas de experimentar depresión, estrés y una baja autoestima.

Por otro lado, dentro de las repercusiones psicológicas negativas encontradas, Albdour et al. (2019) exploraron las vivencias de los adolescentes en situaciones de ciberacoso y su impacto en la salud. Los autores descubrieron que el 34 % de los adolescentes fueron víctimas de acoso cibernético, y que un 26,7 % experimentaron este tipo de acoso al menos una vez en el último año. Además, estos señalaron que Instagram es una de las plataformas más empleadas para este fin.

En el caso de Cataldo et al. (2021), ellos realizaron una revisión sistemática para proporcionar una perspectiva mucho más completa de los diferentes hallazgos a nivel cognitivo, psicológico y social correlacionados con el uso problemático de las RS por parte de los sujetos entre los 10 y 19 años. Con esto, los autores identificaron que un uso pasivo de estas plataformas, es decir, la exploración de fotos de otros usuarios o navegar por los comentarios o noticias, sin algún tipo de reacción o respuesta virtual, podría empeorar síntomas como la pérdida de gusto o interés y un estado anímico triste. Dentro de los demás aspectos relevantes encontrados, se vieron los niveles bajos de autoestima reportados en consecuencia de la comparación social (aspecto físico, estilo de vida, etc.) que hace el usuario con otros perfiles. Por último, en cuanto a la ansiedad en RS, esta se traduce en la preocupación por ser juzgado de manera desfavorable, por eso el usuario tiene un deseo de reconocimiento y aceptación, pero al mismo tiempo teme ser juzgado.

Asimismo, surgió el famoso fenómeno del FOMO (*fear of missing out*), esto es, “miedo a perderse algo”. El FOMO es evidencia de la ansiedad que presenta el usuario frente a la posibilidad de omitir algo en las publicaciones de otros usuarios que comparten su vida diaria, por lo que surge la necesidad de estar siempre conectado (Cataldo et al., 2021).

En ese sentido, si bien estas nuevas tecnologías han proporcionado múltiples avances (comunicación rápida, eficaz y efectiva; accesibilidad a la información global y diversificada; entretenimiento), también se observan repercusiones negativas sobre el impacto de las RS en los adolescentes (Plaza de la Hoz, 2018). Entre estas se ven los trastornos en el estado de ánimo, las

experiencias traumáticas como el ciberacoso, la comparación constante y el reforzamiento de una demanda de aprobación absoluta. Entonces, ¿cuál es la importancia de las RS cuando se habla de TCA?, ¿cuáles son sus repercusiones? Son diferentes los estudios realizados que han presentado respuestas a estas interrogantes. Los hallazgos encontrados se exponen a continuación.

En primera instancia, se tiene el estudio de Lozano (2012), quien buscó analizar la repercusión negativa de este tipo de plataformas digitales en los adolescentes, así como el rol de las familias y la educación como agentes de prevención y promoción de la salud mental. De ese modo, el autor expuso la manera en que las plataformas populares (Instagram, Facebook, Twitter, etc.) influyen en la adquisición de CAR por parte de los adolescentes, debido a que estos hacen uso de las RS al momento de buscar dietas sumamente restrictivas que no son avaladas por profesionales de la salud. En consecuencia, los menores ponen en práctica comportamientos orientados hacia la compensación, como las secuencias de ejercicio físico intenso, cuyo único objetivo es evitar la ganancia de peso o compensar los atracones. Ejemplo de ello es la búsqueda de imágenes que pretenden reprimir la culpa y evitar la vergüenza, pero que terminan reforzando el deseo de realizar atracones.

Con lo anterior, se evidencia la forma en que los usuarios se sirven de la información proporcionada por estos medios para construir la imagen “ideal” que desean alcanzar; y, ante ello, surgen comportamientos alimentarios de riesgo, como la obsesión por adelgazar y la insatisfacción corporal, variables determinantes y presentes en los trastornos alimentarios.

Otro antecedente a tomar en consideración es el estudio de Cohen et al. (2017), quienes se enfocaron en identificar las particularidades de las RS más populares, Instagram y Facebook, en función de las inquietudes relacionadas con la imagen corporal que generaban en mujeres jóvenes, por lo que constituían un riesgo de desarrollar un TCA. Así, los resultados mostraron que la problemática se dio alrededor del uso de las RS para comparar la apariencia más que del uso en sí de estas plataformas.

En cuanto a Facebook, los autores indicaron que quienes tienen una alimentación desordenada, idealización de la delgadez y tendencia a compararse con otros usuarios, también muestran una participación mucho más activa en cuanto a la publicación de contenido audiovisual (fotos, videos, etc.). No obstante, en Instagram, este tipo de características varían de acuerdo con el tipo de creadores de contenido que siguen los usuarios. En otras palabras, quienes tienen interiorizado el ideal de delgadez, muestran sus conductas orientadas a la pérdida de peso; estos son los usuarios que siguen cuentas cuyo contenido gira en torno a la salud y el mundo *fitness*. En contraste, las cuentas neutrales, es decir, aquellas que no tienen contenido asociado al peso, la imagen o la forma del cuerpo, no dan señales de conductas desordenadas o de riesgo.

Por otra parte, Holland y Tiggemann (2017) llevaron a cabo un estudio de tipo comparativo sobre las CAR en mujeres usuarias de Instagram que publicaban fotos de tipo *fitspiration*. Esta tendencia se caracteriza por idealizar las representaciones de cuerpos delgados y en forma con un tono muscular visible, por lo que se evidencian la estigmatización de la grasa/peso, la presencia de frases objetivadas y los mensajes de dieta o restricción. Dentro de los hallazgos, se

identificó que el grupo que se dedicaba a la publicación de este tipo de contenido, a diferencia de los que no, mostró una mayor puntuación en la búsqueda de la delgadez, así como un mayor deseo por aumentar masa muscular y por practicar ejercicio de forma compulsiva. Además, el 17,5 % de estas mujeres presentaron riesgo de ser diagnosticadas con un TCA.

Similares fueron los resultados encontrados en un estudio realizado con mujeres cuyas edades fluctuaban entre los 15 y 30 años, quienes frecuentaron varios gimnasios en Medellín durante más de cuatro meses. Restrepo y Quirama (2020) reportaron una relación significativa entre el emplear este tipo de plataformas y la insatisfacción con la percepción del propio cuerpo. Así, los hallazgos obtenidos sugieren que las RS se utilizan como un medio para obtener validación de la imagen personal, lo cual conduce a los usuarios a adoptar comportamientos alimentarios perjudiciales, a fin de reforzar esta insatisfacción corporal.

En suma, mediante estos antecedentes se demuestra que, más allá del uso de las RS en sí, se debe velar por el contenido que se expone en ellas, el cual no solo es perjudicial para los lectores o consumidores, sino también para quienes se dedican a la creación de contenido sobre este tipo de tendencias, pues el deseo de obtener un cuerpo “ideal” sobrepasa el riesgo de adquirir un posible TCA.

Ahora bien, en un primer acercamiento al estudio directo sobre el uso de las RS (Facebook) y su vinculación con el riesgo de desarrollar TCA en adolescentes, los hallazgos reportaron una relación significativa y favorable, con mayor prevalencia en mujeres adolescentes (Mabe et al., 2014). El estudio fue llevado a cabo en Estados Unidos y en él se trabajó con mujeres adolescentes con

una edad promedio de 18,35 años. Específicamente, los hallazgos revelaron que las mujeres con mayor puntuación, consideradas bajo el riesgo de desarrollar este tipo de patologías, no solo se caracterizan por permanecer más tiempo en Facebook, sino que también presentan conductas centradas en la apariencia. Esto se observa en la manera de comparar su apariencia con las fotografías de amigos, así como en su preocupación por el peso y la forma del cuerpo, además de un estado de ansiedad. Ambos puntos son considerados como factores de riesgo para el desarrollo de un TCA.

Otro aspecto popular asociado con el uso de las RS es el de la alimentación saludable. Turner y Lefevre (2017) se enfocaron en examinar la relación entre el uso de las RS, especialmente Instagram, y los síntomas de la ON, un trastorno alimentario caracterizado por la obsesión con una alimentación considerada como saludable. Al respecto, los resultados de dicho estudio señalan que un mayor uso de Instagram se asocia a una mayor tendencia y al riesgo de desarrollar ON, con una prevalencia del 49 % en la población bajo estudio. De otra parte, el estudio también reportó que quienes presentan sintomatología de ON y de AN muestran un mayor control sobre los alimentos y su cuerpo. Ante esto, los investigadores del estudio también destacaron las implicaciones que las RS pueden tener en el bienestar psicológico de los usuarios por el alto contenido visual que promueven, sobre todo Instagram, porque esta plataforma se caracteriza por la posibilidad de interactuar y difundir información de manera inmediata, y por la influencia de los creadores de contenido sobre cientos de miles de personas.

Tomando en consideración el incremento de nuevos casos de ON, Yurtdaş-Depboylu et al. (2022) también se interesaron por explorar la relación entre la adicción a las RS y la ON, la actitud alimentaria y la imagen corporal entre adolescentes en edad escolar de secundaria en Turquía. Los resultados obtenidos demostraron que la percepción de una mejor imagen corporal se asocia con puntuaciones más bajas en cuanto a la adicción a las RS; y, por el contrario, una mayor adicción a las RS se asocia de manera significativa a una mayor probabilidad de desarrollar algún trastorno de la conducta, especialmente la ON, puesto que la lectura frecuente de publicaciones sobre nutrición en las RS se relaciona positivamente con la tendencia ON.

De esta manera, se evidencian la influencia y el impacto del contenido que pueden tener las RS, sobre todo Instagram, la cual destaca por el material altamente visual que presenta. Asimismo, e denota el auge de otras patologías alimentarias, tales como la ON, pues la comunidad de la alimentación saludable ahora también presenta una alta prevalencia de sintomatología asociada. Con esto, se reiteran las implicaciones negativas de estas plataformas sobre el bienestar psicológico de los usuarios.

Por su parte, Saunders y Eaton (2018) llevaron a cabo una encuesta dirigida a 637 mujeres jóvenes, con edades entre los 18 y 24 años, quienes utilizaban Facebook, Instagram o Snapchat y no tenían antecedentes de diagnóstico de algún TCA. Así, se reportó una relación significativa entre las variables de uso de las RS y la presencia de CAR (chequeo corporal y comparación ascendente con una persona idealizada). En ese sentido, las consumidoras de estas RS reportaron experiencias desagradables al usarlas, lo

cual se vio reflejado en los mayores índices de chequeo corporal y la tendencia a comparar su imagen corporal.

En el caso de Wilksch et al. (2020), estos trabajaron bajo la misma línea de investigación con una población de adolescentes, y encontraron una relación favorable entre el uso de RS y las distorsiones cognitivas propias de desórdenes alimentarios (preocupación por la forma, el tamaño y el peso; la restricción y la preocupación por comer). De hecho, quienes contaban con una cuenta de Instagram o Facebook tenían mayor probabilidad de adoptar conductas alimentarias riesgosas (ejercicio físico estricto, plan de alimentación rígido basado en el control, salto de comidas, sobrevaloración de forma y peso del cuerpo). Asimismo, los resultados confirmaron que, a diferencia de lo que sucedió en una investigación previamente realizada por el mismo autor, la edad de aparición de esta relación entre ambas variables era más temprana.

De igual manera, Fitzsimmons-Craft et al. (2020) estudiaron cómo la exposición, esto es, ver, seguir y publicar contenido asociado a la imagen corporal en las RS, incrementa la probabilidad de desarrollar algún trastorno alimentario en adolescentes y adultos jóvenes. El contenido estudiado se definió como pro TCA, puesto que enfatizaba la comida, el peso y el cuerpo, y sus hallazgos reportaron que el 84 % de la población estudiada mostraba síntomas clínicamente significativos asociados al desarrollo de TCA, en tanto que la exposición a este tipo de contenido en RS servía como reforzador del ideal del cuerpo delgado. Así, los autores concluyeron que la interacción con este tipo de contenido es un potencial indicador para desarrollar un trastorno.

En adición al alto contenido visual por el cual las RS destacan, Wick y Keel (2020) llevaron a cabo una investigación para examinar si publicar fotografías editadas en RS era considerado como un factor de riesgo para desarrollar algún TCA. Los hallazgos revelaron una relación significativa entre el hecho de compartir fotos editadas y los niveles de conductas alimentarias desordenadas y de riesgo: cuantas más fotos editadas se compartían, mayor era el riesgo de desarrollar un TCA. De igual forma, se encontró que la publicación de este tipo de fotos y el empleo de Instagram se relacionaban en mayor medida con sintomatología ansiosa y depresiva, así como con la insatisfacción ante la imagen personal.

Con esto, se puede identificar que, en primer lugar, una de las particularidades de estos medios es su alto contenido visual; y, al ser tan atractivas a los ojos de los usuarios, terminan favoreciendo la comparación de cuerpos y la insatisfacción corporal, e incrementando el riesgo de desarrollar un TCA. En segundo lugar, son indiscutibles las implicaciones y repercusiones de las RS sobre el bienestar psicológico de los usuarios, debido al punto mencionado. En tercer lugar, se debe reconocer otra particular característica de estas plataformas: la capacidad de masificar y crear comunidades por la influencia de las celebridades en línea sobre cientos de miles de personas.

Ahora bien, en relación con el chequeo corporal y la comparación de cuerpos, los hallazgos de Jiotso et al. (2021) sugieren que los sujetos con TCA o en riesgo de desarrollarlo presentan resultados significativamente diferentes con respecto a todos los parámetros de uso de las RS, la frecuencia y el tiempo invertido. La comparación de la apariencia física propia con la de las personas a

las que se sigue y la publicación de *selfies* son más frecuentes en los casos de sujetos con TCA, y cuanto más se comparan estos, mayor es su insatisfacción corporal, así como su deseo de ser delgados.

En complemento de lo anterior, García-Puertas (2020) realizó una revisión sistemática que buscó explorar el impacto y los resultados del uso de Instagram en el desarrollo de TCA y trastornos emocionales en los jóvenes. En este análisis se describió la estrecha relación que existe entre el uso de esta RS, la percepción de la imagen corporal y ciertas conductas alimentarias riesgosas. De acuerdo con el autor, ello se explica en función del tiempo de uso de la plataforma y la presión sociocultural presente; es decir, cuanto mayor sea el tiempo de uso de Instagram, mayor es el riesgo que tiene la persona de desarrollar un TCA, puesto que un mayor tiempo en la RS se relaciona con una baja autoestima, ansiedad y depresión. Finalmente, en cuanto a la presión sociocultural, esta hace referencia al contenido exhaustivo que glorifican la delgadez y los cánones de belleza, lo que promueve las comparaciones entre los usuarios de Instagram y su insatisfacción corporal.

Teniendo en cuenta el contexto pospandemia, Vall-Roqué et al. (2021) buscaron identificar el impacto del COVID-19 sobre el uso de las RS y explorar si su uso estaba asociado a las alteraciones de la imagen corporal y la baja autoestima. En este contexto, cabe mencionar que la pandemia no solo significó una amenaza para la salud física pública, sino también para la salud mental de la población. Así, los autores encontraron que durante y después del periodo obligatorio de aislamiento social la frecuencia del uso de estas plataformas se incrementó de manera significativa, así como la cantidad de mujeres que

consumían contenido centrado en la apariencia a través de *influencers* de Instagram.

De igual modo, la frecuencia de uso de Instagram reportó una relación altamente significativa con la insatisfacción corporal, el impulso por la delgadez y la baja autoestima en el grupo de edad más joven (14 y 24 años). Como antecedente de esta investigación, Ojeda et al. (2021), quienes también estudiaron esta dinámica durante el contexto de COVID-19, coincidieron en que la frecuencia con la que se utilizan las RS está estrechamente ligada al riesgo de desarrollar TCA, y añadieron que la probabilidad de desarrollar alguno de estos trastornos está estrechamente vinculada al hecho de haber tenido una experiencia desfavorable al usar las RS.

Finalmente, uno de los estudios más recientes llevado a cabo en Pakistán por Mushtaq et al. (2023) buscó evaluar la prevalencia de los trastornos alimentarios y su asociación con la adicción a las RS entre los jóvenes. De los 350 estudiantes que fueron parte del estudio, el 42 % presentó riesgo de desarrollar un TCA y el 41,7 % tenía una adicción a las RS. En suma, los resultados demostraron que la fijación en las RS se asocia con la presencia de conductas de compensación y la evitación de alimentos mediada por la preocupación excesiva por la delgadez. Finalmente, los hallazgos revelaron la necesidad de prevenir la adicción a las RS y sensibilizar, concientizar, educar y promover comportamientos saludables en línea para mitigar las posibles consecuencias negativas de dicha adicción.

1.8 Intervención correctiva y preventiva

Existen tres niveles de prevención: primaria, secundaria y terciaria. La prevención primaria está enfocada en todas las acciones posibles orientadas a reducir los factores de riesgo; la secundaria busca realizar un diagnóstico precoz que permita una intervención oportuna y, a su vez, reduzca la gravedad de la enfermedad; finalmente, la terciaria se lleva a cabo después del tratamiento, y tiene como objetivo prevenir posibles recaídas (Lovo, 2020).

Los autores Ciao et al. (2014) realizaron una revisión exhaustiva con el objetivo de dar a conocer diferentes programas preventivos en materia de trastornos alimentarios con resultados exitosos a nivel global. El programa *Weigh to Eat*, desarrollado en Israel, está dirigido a niñas en edad escolar, y su intervención implica la psicoeducación en nutrición, alimentación saludable, actividad física saludable y trastornos alimenticios. Asimismo, este programa incluye procesos para la modificación del comportamiento para mantener un peso saludable, la alfabetización mediática y el entrenamiento en asertividad sobre la presión social y la modificación del entorno social en el contexto de la alimentación y el peso corporal (Ciao et al., 2014).

Asimismo, en el Reino Unido se desarrolló el programa universal *Stewart's Untitled*, dirigido a estudiantes mujeres de la escuela intermedia y secundaria. En este se trabajó sobre los factores de riesgo asociados a la patología a través de estrategias cognitivo-conductuales, y se abordaron la presión sociocultural por la delgadez, los comentarios sobre el peso y la forma del cuerpo, la insatisfacción corporal, la autoestima, las dietas, la nutrición, y las estrategias de afrontamiento del estrés (Ciao et al., 2014).

Igualmente, el programa Yagger's Untitled trabajó con ambos sexos y se dirigió a mejorar la imagen corporal, aminorar el exceso de ejercicio físico y disminuir el riesgo de algún TCA. Al igual que en los programas anteriores, se trabajó en la reestructuración cognitiva y psicoeducación sobre la salud, la autoestima y la alfabetización mediática. Una variante fue el uso de actividades en línea y ordenadores (Ciao et al., 2014).

Finalmente, en España, el programa universal Eating, Aesthetic Feminine Models and the Media estuvo dirigido a estudiantes de secundaria. El objetivo del programa fue reducir el riesgo a desarrollar CAR y aminorar las influencias socioculturales en la internalización del cuerpo “ideal”, impartidas por diferentes medios de comunicación. De igual manera, en México, el 25 % de la población adolescente presenta algún TCA (Romero, 2023), por eso en los últimos años se han llevado a cabo estudios pilotos para la implementación de este programa, con la finalidad de disminuir las CAR, la influencia del modelo estético de delgadez y mejorar la comprensión de temas relacionados con nutrición y alimentación en adolescentes de escuelas públicas y privadas (Cueto et al., 2022).

Por su parte, Stice et al. (2019) también mencionaron otros programas que habían logrado prevenir la aparición de los TCA. Por un lado, se halla el programa Body Project, basado en la disonancia cognitiva como herramienta para generar una postura crítica frente al ideal de delgadez. Este programa se ha trabajado con mujeres universitarias y adolescentes, a fin de reducir el riesgo de desarrollar estas enfermedades. Por otro lado, el programa Student Bodies se caracteriza por la implementación de la virtualidad, al tener una intervención en línea; así, al igual que la mayoría de programas preventivos, es de carácter cognitivo-conductual y

busca informar sobre las conductas alimentarias de riesgo con el fin de intervenir directamente sobre la insatisfacción corporal (Stice et al., 2019).

En lo que respecta al programa Sorority Body Image Program, este tiene una intervención que se asemeja a la disonancia cognitiva, dado que invita a los participantes a cuestionar el ideal de belleza delgada; sin embargo, Imaz et al. (2022) refirieron que este programa difiere en cuanto a las técnicas utilizadas, porque en lugar de emplear el juego de roles o descripciones, utiliza videos que examinan e incentivan una postura crítica hacia el papel de los medios de comunicación en la perpetuación del ideal de belleza basado en la delgadez.

Del mismo modo, el programa Girl Talk implica una intervención interactiva compuesta por seis sesiones en las cuales se fomenta la evaluación crítica de los mensajes impartidos por los diferentes medios de comunicación y la publicidad, con lo que se busca minimizar aquellas conductas orientadas al control de peso. Además, se promueve la aceptación corporal y se brindan herramientas para gestionar el estrés (Fernández, 2018).

Ahora bien, el propósito del programa Boost Body Confidence and Social Media Savvy es generar conciencia sobre la manipulación de imágenes en los medios de comunicación y contrarrestar posibles comparaciones de la apariencia física. Los resultados obtenidos muestran mejoras significativas en la satisfacción corporal, el pensamiento crítico y la reducción de las restricciones alimentarias, pues, tras la intervención, los participantes experimentaron una mayor apreciación de sus cuerpos, desconfianza hacia la autenticidad de las imágenes en las RS y una disminución en las restricciones alimentarias (Gismero 2020).

Actualmente, Argentina es el segundo país con más presencia de TCA (Nasser, como se citó en Bazán, 2023), y uno de los pocos países que cuenta con un respaldo legal específico para la prevención y el control de estos. Se trata de la Ley 26.396 (Congreso de la Nación Argentina, 2008), la cual declara de interés nacional la prevención y el control de trastornos alimentarios. Esta legislación avala la implementación de campañas informativas en materia del tema, a fin de promover espacios de reflexión y educación entre la comunidad, desarrollar actividades de investigación, impartir conductas nutricionales saludables, eliminar la discriminación y la estigmatización de estos trastornos, incentivar la participación de organizaciones no gubernamentales (ONG) y desarrollar actividades de difusión, televisivas, radiales y gráficas dirigidas a la población en general y a grupos de riesgo en particular. Esto, con el objetivo de concientizar sobre el riesgo de las dietas sin control médico e instruir a la población sobre hábitos alimentarios saludables y adecuados en cada etapa de crecimiento.

Frente al panorama, Rutzstein et al. (2018), junto con el apoyo de la Universidad de Buenos Aires, diseñaron y evaluaron el Programa de Imagen Corporal y Autoestima (Programa PIA), dirigido a mujeres adolescentes. Este es de carácter preventivo y se basa en los principios de la disonancia cognitiva y en el enfoque de alfabetización en medios. Las actividades propuestas están orientadas a la reducción de factores de riesgo, así como a promover patrones alimentarios saludables y sostenibles en el tiempo.

Adicionalmente, la intervención del anterior consta de tres sesiones interactivas y dirigidas por profesionales capacitados, donde se promueve la participación activa de las adolescentes a través de debates, material audiovisual y

juegos de roles. El objetivo de este programa es crear espacios de reflexión para promover el análisis crítico frente a los constructos socioculturales del ideal de belleza; y, si bien aún se encuentra en evaluación, sus resultados han demostrado ser beneficiosos, por lo que representan una oportunidad para diseminar la intervención, capacitar a profesionales de la salud, y despertar y difundir el interés por el área de la prevención y la promoción de hábitos saludables.

De ese modo, tras la evaluación de diferentes programas preventivos en materia del tema propuesto, Canals y Arija-Val (2022) identificaron que aquellos que obtuvieron mejores resultados se caracterizaron por el reconocimiento de la multicausalidad de estas enfermedades, al abordar uno o más de los factores de riesgo; poseer un enfoque cognitivo conductual; e incluir dentro de los temas a trabajar la promoción de una alimentación saludable, la concientización sobre el impacto de las presiones socioculturales y la aceptación corporal. Además, estos incorporaron nuevas tecnologías y facilitaron la interacción entre el equipo de salud y la población. Igualmente, es importante señalar el rol y la incorporación de la alfabetización mediática como parte de los programas expuestos. Al respecto, Usubiaga (2023) señaló que esta es una herramienta eficaz en la prevención de TCA, sobre todo entre los adolescentes, porque se considera un factor protector que contribuye a mitigar el posible desarrollo de un TCA.

En el Perú, los casos reportados han ido en aumento. El Seguro Social de Salud (EsSalud) señaló que en los últimos tres años pospandemia los casos de TCA se han duplicado y, a su vez, la edad de diagnóstico es más temprana (El Peruano, 2021). Mientras tanto, el Ministerio de Salud (MINSA) sostuvo que estos casos representan el 62 % del total de diagnósticos a nivel nacional, y que

esta población conformada por niños y adolescentes duplica en cifras a los adultos con alguno de estos trastornos (Ciriaco, 2023).

En consecuencia, a nivel nacional, se han tomado acciones correctivas y preventivas desde el sector público y privado; y, hasta el momento, el Estado cuenta con diferentes establecimientos públicos que intervienen desde los tres niveles de prevención.

El Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado - Hideyo Noguchi (INSM HD-HN) es un órgano desconcentrado del MINSA y de alcance nacional. Este brinda atención especializada y propone normas en pro de la salud mental. La atención que ofrece es ambulatoria, pero también cuenta con hospitalización para pacientes. Su misión es conseguir el liderazgo nacional en el desarrollo de investigación científica en términos de innovación, actualización, difusión y capacitación de conocimientos, métodos y técnicas a utilizar en las ciencias que brindan apoyo para el diagnóstico y el tratamiento de los pacientes (INSM HD-HN, 2023). Cada uno de estos aportes científicos busca sumar al conocimiento de las limitaciones y fortalezas nacionales en cuanto a la salud mental, a fin de proporcionar a las autoridades la información para tomar mejores decisiones.

Otra de las instituciones especializadas en la atención de los problemas de salud mental es el Hospital Hermilio Valdizán, integrado por diferentes especialistas, en donde se desarrollan acciones de promoción, prevención, recuperación y rehabilitación del individuo, la familia y la comunidad. Asimismo, el Departamento de Promoción de la Salud Mental con el que cuentan brinda servicios de capacitación, docencia e investigación para profesionales del cuidado

de la salud mental. En ese sentido, las acciones de carácter preventivo incluyen fomentar el uso adecuado del tiempo libre y potenciar las habilidades artísticas, sociales y deportivas; pero también buscan fomentar una detección temprana de problemas de conducta y/o emocionales en niños y adolescentes mediante la psicoeducación familiar y en grupos de alto riesgo.

Aunado a lo anterior, dentro de las acciones de promoción de la salud mental se tiene la motivación para la participación activa de la comunidad en el cuidado de su salud y su bienestar, a fin de fomentar estilos de vida saludables a través de la difusión de medios gráficos y audiovisuales (volantes, trípticos informativos, afiches), campañas y actividades conjuntas de promoción de la salud mental del escolar y el preescolar (ferias escolares, pasacalles, dinámicas, talleres, etc.). Así, la atención que se ofrece implica el tratamiento especializado de diferentes trastornos mentales, el servicio de orientación y consejería, y la asistencia oportuna a grupos humanos en situación de alto riesgo.

Finalmente, se tiene el caso del Hospital Víctor Larco Herrera, que es otra de las entidades públicas que brinda servicios especializados de prevención, promoción, tratamiento, recuperación y rehabilitación en psiquiatría y salud mental a la población.

En este punto, cabe destacar que, independientemente de las entidades públicas señaladas, de acuerdo con las modificaciones de la Ley 30947 (Ley de Salud Mental), a partir de 2015 el Estado ha implementado un modelo de salud mental comunitario mediante la creación de los centros de salud mental comunitaria (CSMC). Estos espacios fueron creados con la misión de promover la educación y la prevención de la salud mental entre los peruanos; y, en la

actualidad, se cuenta con 275 CSMC distribuidos a nivel nacional, los cuales pretenden reducir la brecha de atención a un 70 % (Pareja, 2023). El equipo multidisciplinario que lo conforma ofrece diferentes alternativas de prevención y control de los problemas y trastornos, así como la promoción de la participación social y comunitaria mediante actividades de prevención, detección, tratamiento y rehabilitación de los problemas de salud mental de las comunidades (Gobierno del Perú, 2024), las cuales pueden ser actividades vecinales, talleres en las escuelas o visitas casa por casa.

Una de las más recientes modificaciones dentro del marco legal de la Ley de Salud Mental, tras el impacto la pandemia del COVID-19 sobre la población, fue la implementación de actividades y acciones de promoción de la salud mental en instituciones educativas con la finalidad de fortalecer la prevención y la promoción de la salud mental de los niños y adolescentes, así como de otras poblaciones vulnerables. Esto implicó la contratación de tiempo completo de psicólogos en las instituciones educativas, así como la incorporación de contenido sobre salud mental en la malla curricular de la educación básica regular y la elaboración de un plan de salud mental con enfoque comunitario adaptado con la participación de la comunidad docente y los padres de familia.

Sin embargo, hasta la fecha, tras ser notables la situación y el incremento de casos de TCA, no se cuenta con un centro estatal especializado únicamente para su abordaje. Desde el sector privado son varios los centros que se dedican a brindar atención particular y especializada a estos trastornos, con el propósito de concientizar a la comunidad sobre su impacto.

Por un lado, se cuenta con el Grupo de Autoayuda en Bulimia y Anorexia (GABA) en un centro de salud mental dedicado al abordaje de TCA. Si bien este ofrece una intervención en el tratamiento de estos trastornos, también brinda charlas y talleres psicoeducativos para familiares y público en general sobre la implicancia de los TCA.

Renascentis es otro de estos centros. Este está conformado por un equipo multidisciplinario con amplia experiencia en la atención médica y psicológica de pacientes con diversos TCA, y los servicios que ofrece son: tratamiento psicológico, terapia grupal, terapia individual, tratamiento psiquiátrico, evaluación médico clínico, reeducación alimentaria y psicoterapia familiar.

Asimismo, Psicosalud Emocional es un centro psicoterapéutico que brinda terapias psicológicas individuales y grupales. El tratamiento es multidisciplinario y está compuesto por las áreas de psicología, psiquiatría y medicina clínica. Este centro busca el bienestar integral de la persona, por lo cual no solo se atienden los síntomas evidentes, sino también los aspectos emocionales, cognitivos y sociales de cada individuo. Además, Psicosalud Emocional asume su compromiso y responsabilidad con la comunidad al brindar charlas a familiares y a instituciones educativas y empresariales; talleres de autoestima, habilidades sociales y comunicación; y capacitaciones y asesorías a profesionales de la salud.

Centidos también es un centro privado orientado a la investigación, la docencia y la atención integral de salud mental. Los programas que ofrecen integran la propuesta de las terapias cognitivo-conductuales (TCC) con las terapias de tercera generación, donde se destacan los resultados efectivos obtenidos de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), la Terapia

Conductual Dialéctica (DBT) y el Protocolo de Alimentación basada en Mindfulness (MB-EAT) en el tratamiento de estos trastornos. Así las cosas, el programa busca proveer las suficientes habilidades conductuales para disminuir y prevenir las conductas restrictivas o compulsivas; tener una alimentación consciente, al reconocer los factores involucrados en la alimentación (hambre, saciedad, gusto y elección de alimentos); y proveer a los familiares de los pacientes información y recursos que les permitan la comprensión del trastorno. Cabe destacar que dentro de las acciones preventivas en pro de la comunidad, Centidos brinda charlas de carácter psicoeducativo para el público en general de manera virtual, a fin de informar y psicoeducar sobre estos trastornos.

Finalmente, Libra es otra asociación dedicada a la lucha contra TCA; esta se encuentra conformada por un equipo multidisciplinario de profesionales comprometidos con la prevención y el tratamiento de los TCA, con el fin de restablecer y fortalecer la salud física y psicológica. Allí se ofrece un programa cuyo enfoque parte de lo cognitivo-conductual, al trabajar desde la conciencia de la enfermedad, la motivación para la recuperación, la reinserción de la conducta alimentaria y la autoestima, y la prevención de recaídas y situaciones de riesgo. Ello, mediante la psicoterapia individual y grupal, el abordaje familiar y las consultas médicas correspondientes con las especialidades de psiquiatría, nutrición y medicina general. A su vez, esta asociación ofrece charlas y talleres para instituciones, con el fin de concientizar a la comunidad sobre estos trastornos.

1.9 Evaluación psicológica

Como premisa a los instrumentos empleados en los estudios analizados, se debe tener en consideración que, para el estudio y el análisis de las RS y los trastornos alimentarios, se encontró que las investigaciones sometidas a revisión presentan un enfoque cuantitativo, el cual hace posible cuantificar y estimar la magnitud de los temas de estudio (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018). Respecto al tipo de diseños empleados, estos muestran una tendencia a ser no experimentales, porque gran parte de los estudios revisados buscan investigar el nivel o tipo de variable, y analizar y evaluar una situación, comunidades, eventos o fenómenos. Precisamente, una de las técnicas que permite la recolección y la cuantificación de datos es el uso de instrumentos psicométricos. De esa manera, a continuación, se presentan algunos de los instrumentos encontrados.

1.9.1 RS

En la mayoría de estudios se encuentra el uso de cuestionarios simples, los cuales buscan recopilar información descriptiva y de carácter sociodemográfico de los participantes y el uso de las plataformas digitales. Los cuestionarios elaborados en su mayoría cuentan con una escala de Likert como alternativa de respuesta, así como también la alternativa de tipo dicotómica (sí/no). Respecto a los ítems y/o preguntas, estos se relacionan con la relevancia de las interacciones en RS (importancia de *likes* y comentarios), las características del contenido (si una foto era editada o no, si era etiquetada o no, si era de tipo *fitspiration* o no, etc.), si se comparaba con otros usuarios, la privacidad de la cuenta y la frecuencia de uso de la plataforma. En otros cuestionarios elaborados, las preguntas también

tenían como función determinar el tipo de contenido publicado: *selfies*, fotos propias o de amigos, alimentos, posesiones/artículos, paisajes y lugares, animales, otras personas (familia, amigos, celebridades) y memes (Wilksch et al., 2019).

De manera particular, la herramienta utilizada para el estudio de Mushtaq et al. (2023) sobre la prevalencia de los TCA y su asociación con la adicción a las RS entre los jóvenes fue la Social Networking Addiction Scale (Anexo 2), elaborada por Shahnawaz y Rehman (2020). Esta consta de 21 ítems con respuesta en formato Likert de 7 puntos (1 = totalmente en desacuerdo y 7 = totalmente de acuerdo), y el instrumento reportó una confiabilidad total de la escala de $\alpha = 0,88$. Asimismo, la puntuación total en esta escala oscila entre los 21 y 147 puntos, por lo que una calificación superior a 84 puntos apunta a una adicción a las RS.

Para el estudio de Yurtdas et al. (2022), se empleó el Social Media Addiction Scale for Adolescents (Anexo 3), elaborada y validada por Ozgenel et al. (2019), con el objetivo de identificar los niveles de adicción a las RS de los adolescentes mediante una escala tipo Likert con estructura factorial compuesta por 9 ítems. Ante ello, los autores del instrumento reportaron que la escala obtuvo un alfa de Cronbach de 0,904, lo cual evidencia la confiabilidad del instrumento, y el coeficiente alfa reportó 0,83.

Al respecto, se debe mencionar que la puntuación de tipo Likert consta de 5 puntos: 1 = nunca, 2 = rara vez, 3 = a veces, 4 = muy a menudo, 5 = siempre; de ese modo, para el anterior caso, la calificación más alta habría sido de 45 puntos, y la más baja de 9 puntos. En ese sentido, se considera que existe una baja adicción cuando los puntajes oscilan entre los 9 y 21 puntos, una adicción

moderada cuando la puntuación se ubica entre los 21 y 33 puntos, y una alta adicción cuando el puntaje está entre los 33 y 45 puntos.

1.9.2 TCA

Para la medición de la presente variable, y con el fin de realizar una adecuada evaluación y un posterior diagnóstico de TCA o de riesgo a desarrollarlo, se definieron varias pruebas psicológicas. Dentro de los instrumentos más recurrentes estuvo el Eating Attitudes Test (EAT), escala elaborada por Garner y Garfinkel (1982) en Florida (Estados Unidos), la cual es eficiente para diferenciar las mujeres con sintomatología y conductas de riesgo de TCA en un grupo control. Su administración es individual y se aplica a adolescentes y adultos. Inicialmente, la versión original estaba compuesta por 40 ítems, pero en 1979 los autores rediseñaron y simplificaron la versión con 26 ítems, fue así como se obtuvo el EAT-26, el cual se compone de tres subescalas: dieta, bulimia y preocupación por la comida, y control oral.

En el caso de Gandarillas et al. (2003), estos tradujeron esta versión corta del EAT para la comunidad de Madrid (Anexo 4). Por su parte, Constaín et al. (2014) emplearon esta versión en español y la validaron en Medellín, al obtener un alfa de Cronbach de 92,1. De esa manera, los valores de confiabilidad y sensibilidad que se reportaron fueron excelentes, y se vio una especificidad adecuada, lo cual hizo de esta versión una herramienta apropiada para detectar posibles casos de TCA en poblaciones en riesgo, y para la atención primaria y preventiva para identificar tempranamente estos trastornos en mujeres jóvenes. De la misma forma, en la investigación de Wick y Keel (2020) también se utilizó esta

versión del EAT-26, con la cual se obtuvo un $\alpha = 0,90$, lo cual evidenció niveles adecuados de confiabilidad del instrumento. Por último, este instrumento cuenta con una validación peruana, llevada a cabo por Palpan, Jiménez, Garay y Jiménez (2007), quienes excluyeron el ítem 25 y reportaron una consistencia interna mediante el índice de alfa de Cronbach de 0,783.

Por otro lado, el Eating Disorder Inventory (EDI) también fue elaborado por Garner et al. (1983). Este es un instrumento de autoinforme que se encarga de evaluar determinadas características psicológicas y comportamentales presentes en los TCA. Actualmente este instrumento cuenta con tres versiones.

Así las cosas, para el estudio de Jiotsa et al. (2016) se empleó la segunda versión, el EDI-2, adaptada y traducida al francés, específicamente las subescalas de impulso para adelgazar e insatisfacción corporal. Cabe destacar que esta segunda versión del instrumento ha sido validada en diferentes países: Israel, México, Nueva Zelanda, Suecia, Corea, Alemania, Estados Unidos, Holanda, España, Chile, entre otros (Canale, 2011). Asimismo, este fue adaptado satisfactoriamente al contexto peruano por Canale (2011), y la validez del instrumento se examinó mediante un análisis factorial para evaluar la validez de constructo. En cuanto a la confiabilidad, 9 de las 11 escalas estudiadas presentaron un nivel de confiabilidad óptimo, una obtuvo una confiabilidad medianamente baja y tan solo una de las escalas obtuvo una confiabilidad baja.

Los autores Jiotsa et al. (2021) también emplearon de manera parcial el Sick-Control-One Stone-Fat-Food (SCOFF) diseñado por Morgan et al. (1999). Se trata de un instrumento breve compuesto por cinco preguntas, diseñado para identificar posibles casos de TCA en la población en general. Dado el contexto en

el que se llevó a cabo la investigación, los autores emplearon la validación francesa. Así, llevada a cabo por García et al. (2011), esta versión reportó una óptima sensibilidad (94,6 %) y especificidad (94,7 %), y se evidenció una adecuada correlación test-retest (76,6 %), con lo que se demostró que el instrumento era confiable. Finalmente, su primera traducción y su validación al habla hispana fueron desarrolladas en Colombia por Rueda et al. (2005), quienes hallaron una sensibilidad del 81,9 %, una especificidad del 78,7 % y una confiabilidad representada por un alfa de Cronbach de 0,436.

Por otro lado, Vall-Roqué et al. (2017) emplearon la tercera versión, el EDI-3, la cual tiene un formato dividido en 12 escalas, donde 3 son dedicadas a los TCA y 9 corresponden a aspectos psicológicos generales, lo que arroja un total de 90 ítems. Así, para el estudio se emplearon dos escalas: impulso para adelgazar e insatisfacción corporal. Ambas reportaron una consistencia interna adecuada, con lo que se obtuvieron valores alfa de 0,92 en mujeres y 0,90 en hombres.

Esta tercera versión del EDI ha sido también adaptada al español, lo que muestra una fuerte correspondencia factorial entre la estructura de las preguntas que conforman las escalas de riesgo de TCA y los valores alfa, que oscilan entre 0,74 y 0,96. Ello evidencia una adecuada confiabilidad (Elosua et al., 2010).

De la misma forma, se encuentra el Eating Pathology Symptoms Inventory (EPSI), el cual es un instrumento con ocho escalas que evalúan la insatisfacción corporal frente al peso y la forma del cuerpo, la presencia de atracones, la restricción cognitiva (pensamientos restrictivos que buscan limitar o evitar la ingesta de alimentos), las conductas de tipo purgativas (inducción de vómitos, uso de laxantes, consumo de diuréticos y pastillas para adelgazar), el ejercicio

excesivo intenso y/o compulsivo, la restricción (acciones orientadas a evitar o reducir el consumo de alimentos), el deseo de desarrollo muscular, y las actitudes negativas hacia la obesidad (Forbush, 2017).

En consecuencia, para la investigación realizada por Saunders y Eaton (2018) únicamente se emplearon 5 de las 8 escalas, las cuales presentaron niveles adecuados de confiabilidad en insatisfacción corporal ($\alpha = 0,85$), restricción cognitiva ($\alpha = 0,75$), atracones ($\alpha = 0,85$), purgas ($\alpha = 0,84$) y ejercicio excesivo ($\alpha = 0,82$).

Asimismo, en el contexto de la evaluación preliminar de los TCA, el Eating Disorder Examination Questionnaire (EDE-Q) examina los comportamientos alimentarios. Para el estudio de Wilksch et al. (2020), se encontró una consistencia interna de $\alpha = ,96$ y $\alpha = ,94$ para mujeres y varones respectivamente; asimismo, se confirmó la validez del instrumento. Actualmente, se cuenta con una adaptación en español, cuyos resultados son aceptables en cuanto a sensibilidad (96,08 %), especificidad (94,01 %) y valor predictivo positivo (59,76 %) y negativo (99,62 %). Al respecto, se halló que las cuatro escalas de este instrumento demostraron niveles adecuados de consistencia interna: restricción ($\alpha = ,86$), preocupación al comer ($\alpha = ,75$), preocupación por la forma del cuerpo ($\alpha = ,93$), y preocupación por el peso ($\alpha = ,74$). En suma, los autores concluyeron que la versión en español del EDE-Q era apropiada y adecuada como un cuestionario para la detección temprana de TCA (Peláez et al., 2012).

Ahora bien, Fitzsimmons-Craft et al. (2020) optaron por emplear la Evaluación de Trastornos Alimentarios de Stanford-Washington (SWED), una

breve herramienta de autoinforme desarrollada por Graham et al. (2019), la cual permite detectar los síntomas clínicos y el nivel de riesgo a desarrollar algún trastorno alimenticio. Esta prueba consta de 11 preguntas que evalúan la presencia de conductas alimentarias de riesgo, así como la preocupación por la forma y el peso del cuerpo. Con esta, se obtuvo una sensibilidad de 0,90 para AN y 0,55 para el trastorno por atracón y/o purga, con lo que se demostró una alta sensibilidad para identificar el riesgo a desarrollar estos trastornos.

Por otro lado, para cuantificar la calidad de vida en relación a la alimentación de los usuarios, Fitzsimmons-Craft et al. (2020) optaron por emplear el Eating Disorders Quality of Life (EDQOL), instrumento elaborado por Engel et al. (2006) que consta de 25 ítems con cuatro subescalas: psicológica, física/cognitiva, trabajo/escuela y financiera. Con ello, se muestran una alta confiabilidad interna (0,86-0,95) y una apropiada validez convergente y discriminante. Además, el EDQOL cuenta con una versión en español, sobre la cual Quiles et al. (2023) examinaron las propiedades psicométricas, con lo que encontraron un alfa de Cronbach excelente (0,91) y aceptable para las subescalas, el cual oscilaba entre 0,78 y 0,91. En síntesis, los investigadores concluyeron que este instrumento resulta útil para evaluar la calidad de vida de pacientes con TCA.

De manera mucho más específica, sin centrarse solo en la anorexia o la bulimia, para los trastornos alimentarios más populares también se cuenta con el cuestionario ORTO-15, el cual mide la tendencia de ON, con 15 ítems con respuestas tipo Likert de cuatro opciones: desde “siempre” hasta “nunca”. En su versión original, los ítems se agrupan en tres dominios: área clínica,

cognitiva-racional y emocional, los cuales analizan los hábitos alimentarios, prácticas culinarias y actitudes frente a la alimentación de la persona.

Asimismo, para la investigación de Turner y Lefevre (2017) se empleó la versión validada por Donini et al. (2005), la cual presenta una eficacia de 73,8 %, una sensibilidad de 55,6 % y una especificidad de 75,8 %. Este instrumento también ha sido traducido y adaptado al contexto peruano, al reducir los 15 ítems a 11. De la misma forma, en las traducciones realizadas a otros idiomas, el número de ítems y dominios también se han reducido, para crear el ORTO-9 en alemán, y el ORTO-11 en húngaro y turco. Por su parte, Cavero et al. (2017) encontraron que la versión reducida a 11 ítems y 1 factor en Perú es confiable ($\alpha = 0,74$) y sirve para evaluar las actitudes obsesivas relacionadas a la nutrición.

Finalmente, se tiene la Escala de Comparación de Apariencia hacia arriba y hacia abajo (UPACS y DACS), la cual busca medir la inclinación de las personas a comparar su apariencia de forma ascendente o descendente. Así, la frase “en qué grado estás de acuerdo con las siguientes afirmaciones” da inicio a la escala, y esta se compone de 18 ítems que, a su vez, se subdividen en dos grupos: uno de 10 y otro de 8, correspondientes a cada una de las dos subescalas: la comparación física ascendente (por ejemplo, "tiendo a compararme más con aquellos que tienen una mejor apariencia física que con los que no la tienen") y la descendente (por ejemplo, "cuando veo a alguien con una apariencia física poco atractiva, tiendo a compararme con esa persona"). Ante ello, Saunders y Eaton (2018) obtuvieron niveles de confiabilidad óptimos para la UPACS ($\alpha = 0,93$) y la DACS ($\alpha = 0,94$).

Ahora bien, este instrumento también cuenta con una versión en español, con la que Lirola (2013) reportó una consistencia interna con un $\alpha = 0,92$ para la comparación ascendente y un $\alpha = 0,90$ para la comparación descendente. Para terminar, en cuanto al análisis factorial confirmatorio, los índices de ajuste obtenidos fueron aceptables para el modelo propuesto; y la fiabilidad, tanto de los ítems como de los constructos teóricos, obtuvo valores que oscilan entre ,88 y ,92.

1.10 Aplicabilidad a la realidad peruana de los hallazgos obtenidos

Los hallazgos sostienen que el problema no radica únicamente en ciertas características de las plataformas, como el alto contenido visual, la fácil accesibilidad, y la sobreexposición y la presión por parte de los medios que persiguen estándares de belleza inalcanzables (Saul y Rodgers, 2018), sino también en el uso que se destina para estas plataformas (Mabe et al., 2014). Lo anterior, sobre todo al considerar que, tras el confinamiento por el COVID-19, el uso y el impacto de las RS en la vida de miles de millones de usuarios han sido mayores (Vall-Roquè et al., 2021).

Estos hallazgos no distan mucho de la realidad peruana, porque en los últimos tres años pospandemia los casos de TCA se han duplicado y la edad de diagnóstico es más temprana (El Peruano, 2021). Además, el uso de RS continúa incrementándose de manera expansiva (INEI, 2022). En ese sentido, un mejor entendimiento de cómo las RS repercuten sobre la salud mental y el comportamiento alimentario de los adolescentes peruanos es crucial para abordar los desafíos de salud pública y promover un entorno seguro en línea y fuera de línea. Así, la información expuesta puede ser utilizada para contribuir a la realidad

nacional para brindar las conceptualizaciones y bases teóricas necesarias para programas de educación y sensibilización mediante campañas o talleres psicoeducativos que informen a los adolescentes, padres y docentes sobre los riesgos del contenido no regulado en RS y la repercusión que ello podría tener en el desarrollo de los TCA.

Por otro lado, los estudios descritos evidencian la existencia de un gran bagaje de pruebas psicométricas diseñados para detección oportuna de posibles casos de TCA, como el EAT-26, el EDI, el EPSI, el EDE-Q, el SCOFF y el SWED. Este tipo de información contribuye y aporta al conocimiento de instrumentos en cuanto a la evaluación de los TCA, dado que las pruebas específicas para su evaluación a nivel local son escasas. En suma, los modelos teóricos expuestos, así como las diferentes conceptualizaciones de las investigaciones, podrían ser tomados en consideración para el desarrollo de futuros instrumentos o la ejecución de futuras investigaciones, a fin de favorecer la importancia en torno al estudio y el diseño de instrumentos psicométricos para una mejor comprensión del desarrollo de los TCA.

Los hallazgos también sugieren la necesidad del involucramiento de los profesionales de la salud en el mundo digital (Fitzsimmons-Craft et al., 2020). Así, es importante que ellos se encuentren correctamente informados y capacitados sobre las repercusiones y la influencia de estas nuevas tendencias sobre el bienestar de sus pacientes (Saul y Rodgers, 2018); por tanto, resulta importante integrar debates sobre el uso de RS en el tratamiento de la insatisfacción corporal y los TCA (Saunders et al., 2018).

Partiendo de esta propuesta, se puede contribuir al desarrollo de nuevas competencias en los profesionales de salud a través de la elaboración de programas de capacitación, materiales y recursos en Perú. Lo anterior, al considerar que el tratamiento y la intervención de este tipo de patologías son multidisciplinarios, por lo que diferentes profesionales –médicos, psicólogos, enfermeros y trabajadores sociales– podrían verse beneficiados al recibir información sobre cómo identificar y tratar los TCA. En consecuencia, al tener profesionales capacitados e informados en la materia, se pueden desarrollar programas de prevención específicos para abordar los factores de riesgo de los TCA identificados en el contexto peruano.

Cabe resaltar que las comunidades locales serían las más beneficiadas de las intervenciones basadas en evidencia y de carácter preventivo frente a un problema de salud pública de gran complejidad como los TCA. Así, los hallazgos de las investigaciones podrían sentar las bases necesarias para justificar e informar sobre la importancia del desarrollo de programas comunitarios que promuevan la inclusión, la aceptación y el apoyo mutuo.

Asimismo, los hallazgos dan cuenta de la necesidad de políticas y programas de intervención, puesto que hay una carencia de políticas específicas en línea y programas de intervención accesibles para prevenir y tratar los TCA (Fitzsimmons-Craft et al., 2020; Mushtaq et al., 2023). Además, la falta de confianza en los profesionales de salud y los altos costos del tratamiento obstaculizan el abordaje de esta problemática.

Para concluir, en el marco legal peruano, la información brindada puede sentar argumentos para reforzar el financiamiento y la accesibilidad a los servicios

de salud mental, y para asegurarse de que los programas de prevención y tratamiento sean accesibles para toda la población, independientemente de su nivel socioeconómico, porque en la actualidad no se cuenta con una normativa legal y pública que avale más que la Ley 30947. Además, los esfuerzos de las entidades gubernamentales son escasos.

Los hallazgos de las investigaciones también sugieren la implementación de políticas o normas que permitan que las RS sean un espacio seguro para los adolescentes y que desalienten cualquier contenido que refuerce los estereotipos del ideal asociado al cuerpo delgado, por lo cual es esencial aumentar la financiación y la accesibilidad a los servicios de apoyo a la salud mental, incluidos los exámenes de detección y el tratamiento de los TCA (Mushtaq et al., 2023).

Así las cosas, en el contexto peruano, se visibiliza la necesidad de implementar y reforzar las políticas públicas interesadas en abogar por el desarrollo o la implementación de normativas y regulaciones que protejan a los adolescentes peruanos de los riesgos asociados con las RS en relación con la alimentación y la imagen corporal. Para ello, se debe limitar la publicidad de productos poco saludables, promover contenido positivo en línea y garantizar que haya recursos disponibles para quienes necesiten apoyo. Al respecto, son contadas las organizaciones que incluyen la alfabetización mediática en su agenda educativa (Mateus, 2020), más aún si se trata de emplear esta educación de medios como factor protector frente al desarrollo de patologías que perjudiquen la salud mental de los usuarios. En palabras de Mateus (2020), el reto es educar sobre los medios y no solo con ellos.

Finalmente, los hallazgos de este estudio documental tienen una relevancia significativa para la sociedad peruana: al comprender cómo las RS repercuten en el comportamiento y la salud mental de los adolescentes, se pueden desarrollar estrategias de intervención y políticas públicas efectivas. La educación, la sensibilización, la regulación del contenido y la capacitación de profesionales son pasos cruciales para mitigar los riesgos asociados con el uso de RS y prevenir el desarrollo de los TCA en el Perú.

Cabe destacar que estas acciones no solo se orientan a la promoción de la salud mental y el bienestar psicológico de los adolescentes peruanos, sino que también contribuyen al fortalecimiento de una sociedad más saludable y consciente de los desafíos de la era digital en la que se vive.

2 Análisis

2.1 Reflexiones teóricas sobre el tema

La incorporación de las RS a la vida diaria ha sido esencial para la convivencia en sociedad. Esto se evidencia más durante el periodo de la adolescencia, pues es cuando tiene lugar la construcción de la identidad (Güemes-Hidalgo, Ceñal e Hidalgo, 2017), y las amistades, la familia y los modelos de belleza a los que se ven expuestos los adolescentes pueden repercutir de manera favorable o desfavorable en ellos (Gismero, 2020). Es así como el uso extensivo de las RS por parte de los adolescentes conduce a una reflexión sobre las nuevas dinámicas y los riesgos de esta novedosa forma de vincularse (Lozano et al., 2022).

En respuesta al objetivo general, el cual consistió en el análisis del uso de las RS y el desarrollo de TCA en adolescentes a través de la revisión de investigaciones empíricas realizadas entre el 2013 y 2023, se presentan las siguientes observaciones. En primer lugar, se ha identificado que el problema no radica únicamente en ciertas características de las plataformas, como el alto contenido visual, la fácil accesibilidad, y la sobreexposición y la presión por parte de los medios que persiguen estándares de belleza inalcanzables (Saul y Rodgers, 2018), sino también en el uso que se les da (Mabe et al., 2014). Por tanto, una práctica negativa en el consumo de las RS conlleva el posible padecimiento de un TCA (Ojeda et al., 2021).

Frente a ello, es importante precisar que una relación única y de causalidad entre las RS y los TCA, de acuerdo con Sádaba (2024), resulta poco oportuna y

pertinente, pues se evidencia que, si bien las RS tienen gran implicancia en el desarrollo de estas patologías, no todos los usuarios de estas plataformas desarrollan un TCA. En respuesta a ello, Dane y Bhatia (2023) sostuvieron que son las exposiciones específicas (tendencias de las RS, contenido a favor de los trastornos alimentarios, plataformas centradas en contenido visual) y los factores de predisposición (género, insatisfacción corporal, baja autoestima) los que conducen y acentúan el riesgo de desarrollar un TCA. En cambio, factores como la alfabetización de medios o la satisfacción corporal son considerados como protectores.

Respecto a ello, autores como Clark et al. (2018) señalaron que no es únicamente del uso negativo de estas plataformas lo que podría desarrollar estas patologías, sino también el rol del usuario y las características particulares de las personas que hacen uso de las RS. Así, quienes presenten mayores dificultades en cuanto a su propia aceptación, podrían compararse más y, por ende, experimentar envidia hacia otros, con lo que se desarrolla una baja autoestima. Asimismo, de acuerdo con esta propuesta, Custers (2015) sostuvo que por lo general son las adolescentes mujeres que no perciben una red de apoyo familiar o social quienes hacen un uso negativo de estas plataformas, puesto que recurren a estas comunidades para encontrar un sentido de pertenencia y ser entendidas.

Por otro lado, en cuanto a las particularidades de las RS que demostraron repercutir en el desarrollo de los TCA, diferentes autores reflexionaron acerca del alto componente visual e interactivo, lo cual resulta mucho más atractivo para los adolescentes, pues tienden a compararse con las imágenes de cuerpos delgados que observan en línea. De acuerdo con Mushtaq et al. (2023), la red más

destacada y popular es Instagram, debido a la dinámica que maneja la plataforma, donde los usuarios interactúan mediante la publicación de fotos y videos, con lo que crean un efecto de superioridad de la imagen. Turner y Lefevre (2017) apoyaron esa propuesta y plantearon que son tres los factores que contribuyen a la popularidad de la plataforma: el alto contenido de naturaleza visual, al colocar las imágenes por encima del texto; la exposición selectiva presente, en tanto que son los mismos usuarios quienes eligen qué cuentas seguir y, con ello, se ven expuestos continuamente al tipo de contenido de estas cuentas; y, finalmente, la proliferación de comportamientos alimentarios de riesgo a través de la admiración que tienen los usuarios hacia las celebridades o los *influencers*.

Frente a la propuesta de Turner y Lefevre, autores como Feijo et al. (2023) enfatizaron la necesidad de brindar mayor atención al rol de estas celebridades digitales, en tanto que han demostrado ser grandes fuentes de información e inspiración en su audiencia, constituida principalmente por adolescentes y jóvenes. Además, Ortega et al. (2022) destacaron el papel de los *influencers* como medio de difusión de las normativas de belleza mediante anuncios publicitarios, cuya única finalidad es conseguir y mantener el peso “ideal”, por lo que la imagen es poco realista y lejana a la que tienen muchos adolescentes. Ambos autores explicaron que la imagen corporal del usuario se ve afectada por la influencia de los contenidos visualizados en línea y esto, a la vez, incentiva a una cultura basada en la apariencia como medio para ser aceptado y en la idealización de estereotipos físicos (Feijo et al., 2023; Ortega et al., 2022).

Esta sugerencia se basa en la teoría del aprendizaje social de Albert Bandura, la cual indica que muchas de las conductas de riesgo, como las dietas

restrictivas, las purgas y el ejercicio excesivo, se ven reforzadas por el entorno virtual y estos modelos. Es así como los usuarios representan al “imitador”, es decir, aquel que observa e imita; mientras que el modelo a seguir está constituido por los estereotipos sobre la imagen corporal, muchas veces representados por estas celebridades o *influencers*.

Por otro lado, para contribuir a un mejor análisis sobre el uso de las RS y el desarrollo de los TCA, Saunders y Eaton (2018) propusieron un modelo teórico integrativo que enfatiza también la relevancia del aspecto sociocultural, mediado y difundido a través de las RS. Los autores explicaron cómo la extensión de los CAR en las RS hace que estos se vuelvan socialmente aceptados e, incluso, reforzados, de modo que se termina incrementando y favoreciendo la normalización de estos trastornos. Así, los autores integraron la teoría de la comparación social de Festinger, que plantea que los seres humanos suelen evaluarse a sí mismos mediante la comparación con otros individuos similares y atractivos; y la teoría de cultivo de Gerbner, la cual indica que, a mayor exposición de los medios de comunicación, mayor es la probabilidad de que el usuario crea que lo transmitido es real.

Con lo anterior, se observa una presión social persistente que bombardea a los usuarios en redes y que promueve estándares de belleza poco realistas. Al respecto, Rueda et al. (2021) apoyaron dicha postura, y refirieron que, cuanto mayor es la interiorización de las influencias socioculturales que favorecen e idealizan la delgadez, mayores son la insatisfacción con la imagen corporal y la sintomatología de los TCA. Por ende, en palabras de Sádaba (2024), la presión

social, la normalización de ciertos estándares de belleza y la interiorización de estos acepta, refuerza e impulsa determinadas actitudes negativas.

En ese sentido, también se encontró que dentro de estas plataformas existen posturas ambivalentes frente a los trastornos alimentarios, lo cual explica cómo aquellos usuarios que se encuentran a favor de estos trastornos aumentan la frecuencia de comparaciones de apariencia y refuerzan comportamientos altamente riesgosos para la salud. Respecto a este tipo de contenido, los antecedentes sostienen que quienes publican imágenes de tipo *fitspiration* son más propensos a desarrollar comportamientos potencialmente dañinos para su salud física y mental. De acuerdo con Wilksch et al. (2020), estos usuarios, cuyo único interés es demostrar de manera pública los cambios “positivos” en su cuerpo y aspecto físico, realmente reflejan la sensibilidad que presentan hacia los estereotipos culturales de belleza. Esta postura es apoyada por Holland y Tiggemann (2017), quienes enfatizaron los altos índices de probabilidad de desarrollar un TCA en estas mujeres, debido al ejercicio compulsivo y la prioridad que le dan a la apariencia física.

Adicionalmente, Linnio et al. (2021) enfatizaron el efecto perjudicial de este tipo de contenido, pues la exposición a este incrementa la comparación de cuerpos y la insatisfacción corporal, y reduce la autoestima. Con ello se observa una forma de normalizar los TCA en estas plataformas, donde algunas mujeres, pese a demostrar que están “en forma” y que llevan un estilo de vida “saludable”, tienen una forma socialmente aceptada de racionalizar la restricción dietética, al igual que el control y la preocupación obsesiva por el peso, el cuerpo y la comida.

De ese modo, autores como Lucciarini et al. (2021), Steakley et al. (2015) y Sowles et al. (2018) también sugirieron considerar los sitios proMia, proAna o proAlisa para mejorar la comprensión frente al potencial impacto del uso de las RS en el desarrollo de los TCA, en tanto que estas páginas promueven y apoyan estos desórdenes como un estilo de vida al cual se llega únicamente a través del sacrificio, el control y el engaño (Steakley et al., 2015). Así, la baja autoestima que caracteriza a estos usuarios los conduce a refugiarse en estos sitios para alcanzar un ideal de belleza poco realista (Lucciarini et al., 2021) y adquirir un sentido de pertenencia con un grupo de pares que apoye conductas consistentes con la psicopatología del TCA (Sowles et al., 2018).

En contraste, autores como Aardoom et al. (2014), Rodríguez-Suárez et al. (2022) y Herrera (2022) destacaron la presencia de sitios y tendencias en línea que buscan promover un espacio seguro, de apoyo y de concientización sobre el riesgo de este tipo de enfermedades. Estos sostuvieron que tales espacios en línea proporcionan un entorno seguro, positivo y centrado en la recuperación, lo cual favorece la concientización sobre estas patologías, la búsqueda de ayuda, la esperanza y el optimismo sobre el futuro y el tratamiento (Aardoom et al., 2014). Además, la tendencia body positive ha cobrado relevancia en línea, y ello desafía los ideales de belleza socialmente impuestos, lo que favorece una conceptualización más amplia de la belleza, y la aceptación del cuerpo en todas sus formas y tamaños (Rodríguez-Suárez et al., 2022; Herrera, 2022). Finalmente, Cohen et al. (2019) señalaron que la exposición a este tipo de contenido estaría repercutiendo de manera positiva en el estado de ánimo, la satisfacción corporal y la valoración del cuerpo.

A lo anterior se suma la sobreexposición de contenido sobre nutrición y alimentación saludable en las RS, lo cual se asocia positivamente a la tendencia de desarrollar ON (Yurtdaş-Depboylu et al., 2022). En ese sentido, esta exposición solo incrementa la divulgación de información errónea disfrazada de “nutrición” y maximiza los efectos negativos. De esa forma, Yurtdaş-Depboylu et al. (2022) enfatizaron la importancia de educar a los adolescentes en cuanto al uso de estas plataformas y adquirir un pensamiento crítico frente a la información errónea que puede aparecer en redes. Por consiguiente, dicha postura es apoyada por autores como Gonzáles-Soltero et al. (2015), quienes mencionaron que la elevada prevalencia de casos de TCA es producto del desconocimiento y la desinformación, por cuanto solo se consultan recursos en línea sin validez ni rigor científico.

A su vez, Loria et al. (2021) señalaron que todo ello provoca gran confusión en los adolescentes y aumenta el miedo al cambio, por lo cual enfatizaron la necesidad de proporcionar una educación nutricional, a fin de favorecer el consumo de información de una forma más razonada y amplia. Así, en respuesta a los objetivos específicos de la presente investigación, se presentan las siguientes observaciones.

Respecto a la delimitación conceptual del significado y las implicaciones de los TCA, se ha evidenciado cómo la conceptualización de estos trastornos se ha ido modificando con el pasar de los años. En primera instancia, surgieron las posturas psicopatológicas, orientadas a identificar y atribuir las causas internas que provocan un TCA (Sánchez et al., 2010). Torres et al. (2022) sostuvieron que se trata de una postura biológica y mecanicista, en donde la regulación y la

alteración de la conducta alimentaria están asociadas a variables de índole biológica y fisiológica. Desde esta perspectiva, los TCA son consecuencia de lesiones en las zonas cerebrales específicas asociadas a la regulación de la conducta alimentaria (Torres et al., 2022).

Posteriormente, surgieron las posturas simbólicas, donde la conceptualización de estos trastornos carece de nosología, en tanto que los elementos que explican el trastorno son pseudocientíficos. Dentro de estas, se destacan las posturas psicoanalíticas (Neyra, 2021); sin embargo, autores como Berny et al. (2020) defendieron tal postura y explicaron que los TCA son producto de una desestabilización del “yo”, puesto que los adolescentes buscan descargar el dolor emocional y las experiencias afectivas de la psique mediante el control y la manipulación de la comida.

Más adelante, a partir de las teorías sociales y eclécticas, las cuales atribuyen gran valor a los aspectos socioculturales del ambiente y a la interacción de múltiples factores respectivamente, se concretaron las teorías de campo, las cuales se enfocan en el análisis y la explicación de la interdependencia que existe entre los diferentes factores que intervienen en los TCA (Neyra, 2021). Entre estas, se destacan principalmente dos teorías: la propuesta de Fairburn y la de Garner. La primera conceptualiza a los TCA a partir de un núcleo psicopatológico.

Al respecto, Hernández et al. (2019) afirmaron que un aspecto presente en todos los trastornos alimentarios es la preocupación excesiva por el peso, la figura corporal y la comida. Asimismo, Sequeira (2022) afirmó que el núcleo psicopatológico se expresa en conductas como dietas estrictas, vómitos provocados, *body checking* y restricción en la ingesta de alimentos. Igualmente,

los TCA serían mantenidos por cuatro mecanismos psicológicos: el perfeccionismo clínico, la baja autoestima, la intolerancia al malestar emocional y las dificultades interpersonales (Harto, 2020).

La segunda propuesta, impartida por Garner, explica los TCA como trastornos multifactoriales, es decir, como el resultado de una interacción compleja entre aspectos biológicos, psicológicos y socioculturales (Fontalvo, 2020). Ante esto, Fontalvo (2020) sostuvo que los TCA se explican en función de tres principales factores: los predisponentes, los precipitantes y los perpetuantes o de mantenimiento.

En la actualidad, los autores de las presentes investigaciones conceptualizan los TCA como trastornos de gran complejidad que implican alteraciones en los patrones de alimentación y se caracterizan por la presencia de pensamientos y comportamientos sobre la comida, la forma corporal y el peso (Wilksch et al., 2020). En lo que respecta a la implicancia de estos desórdenes, los investigadores sostienen que se trata de enfermedades graves debido al deterioro clínico a nivel físico y mental, lo que puede llegar a ser mortal (Fitzsimmons-Craft et al. 2020; Mushtaq et al., 2023). De otra parte, investigadores como Mushtaq et al. (2023), Yurtdas et al. (2022), y Saunders y Eaton (2018) señalaron que el desarrollo de estos desórdenes tiene el potencial de desembocar en múltiples enfermedades mentales, como la ansiedad, la depresión, el abuso de sustancias, los intentos de suicidio, las complicaciones médicas a nivel endocrinológico y cardiovascular, y la muerte.

Estas implicaciones sobre los TCA son corroboradas por autores como Barrón (2020), quien explicó que padecer un TCA se asocia a un mayor riesgo de

presentar trastornos de ansiedad y depresión. Por su parte, Smith et al. (2018) enfatizaron el riesgo suicida que conlleva este trastorno, pues los TCA están fuertemente asociados a su ideación. A lo anterior, se suman las repercusiones sobre la salud física; al respecto, Brien et al. (2017) señalaron la asociación positiva entre tener un TCA como antecedente y luego tener un peso bajo, las complicaciones médicas asociadas al embarazo (sangrados, náuseas, aborto natural y parto prematuro) y, en algunos casos, la muerte prematura como resultado de complicaciones médicas derivadas de un TCA (insuficiencia circulatoria, caquexia, insuficiencia orgánica) (Fichter y Quadflieg, 2016).

En respuesta a la identificación de los principales modelos de evaluación de los TCA, los presentes estudios evidencian un gran bagaje de pruebas psicométricas que hacen posible una detección oportuna de posibles casos a través de instrumentos como el EPSI, el EDE-Q, el SCOFF y el SWED. Dentro de ellos, los autores distinguen el uso del EAT-26 y el EDI como los instrumentos usados por excelencia para los TCA, y sostuvieron que su mayor fortaleza –a la cual se debe su popularidad en la evaluación de los TCA– está en su grado de certeza para distinguir los casos de riesgo de TCA (Mabe et al., 2014; Wick y Keel, 2020; Yurtdas et al., 2022; Mushtaq et al., 2023; Holland y Tiggemann, 2017; Vall-Roque et al., 2021; Jiotsa et al., 2021).

Por otra parte, autores como Constaín et al. (2014) confirmaron la relevancia del EAT-26, sobre todo por su utilidad y aplicabilidad como prueba de *screening* o cribado, pues este permite una temprana derivación y mejores oportunidades de tratamiento. Además, se explica que su popularidad se debe a que este instrumento posee óptimas propiedades psicométricas (Salazar y García,

2019), así como a su sencilla utilización, en tanto que presenta un lenguaje sencillo y comprensible (Bolaños, 2017).

En cuanto al EDI, Bolaños (2017) destacó que este, además de proporcionar datos sobre los aspectos psicológicos y conductuales de estos trastornos, permite identificar características de personalidad y sociales que afectan a las personas y que podrían colocarlas en situación de riesgo.

En adición a estos dos instrumentos, Loria et al. (2021) hicieron referencia al uso de otros cuestionarios como parte importante de una buena práctica clínica para mejorar la evaluación de los TCA: el SCOFF, el Test de Bulimia (BULIT) y el Test de Investigación de Bulimia de Edimburgo (BITE). Con base en aspectos relevantes durante la evaluación, como la rapidez y la fácil aplicación, autores como Botella et al. (2013) sostuvieron que el SCOFF constituye una herramienta de detección muy útil, por lo cual ha sido adaptado a varios idiomas. Este también ha sido importante para la monitorización del curso del tratamiento (Loria et al., 2021).

Respecto al BULIT, este fue elaborado en 1984 por Smith y Thelen, y se trata de un instrumento empleado en las pruebas de tamizaje para detectar el riesgo de presentar bulimia. Así, se tiene la versión BULIT-R, la cual fue validada al español y cuenta con una sensibilidad de 95 % y una especificidad de 98 % (Castro y Castro, 2017). Del mismo modo, el BITE, elaborado en 1987 por Henderson y Freeman, tiene la finalidad de identificar a personas con síntomas bulímicos, por lo que es empleado para diagnosticar los casos de bulimia. Este último ha demostrado ser un instrumento confiable, pues presenta un alfa de Cronbach de 0,96 (Barrantes et al., 2015).

Sin embargo, con respecto a la aplicación de pruebas psicométricas, diferentes investigaciones sostienen que, al ser instrumentos de autorreporte, ello puede dar lugar a informes falsos y sesgos de recuerdo, pues se parte de la propia valoración del usuario (Yurtdas et al., 2022; Fitzsimmons-Craft et al., 2020).

Frente a ello, Valle y Zamora (2021) sostuvieron que la recolección de información a partir de este tipo de herramientas presenta ventajas y desventajas. En cuanto a sus beneficios, se destacan la practicidad, la facilidad para procesar las respuestas, el ahorro de costos y tiempo, y el acceso a información introspectiva y a amplias muestras (Valle y Zamora, 2021). Por otro lado, dentro de sus desventajas, Valle y Zamora (2021) mencionaron los problemas relacionados con su validez y objetividad, la posible falta de motivación de los participantes para responder, los posibles sesgos en las respuestas y la influencia de la deseabilidad social.

Considerando este panorama, Calle (2020) señaló que reconocer las ventajas y limitaciones de los cuestionarios resulta importante para compensarlas con otras fuentes de información que contribuyan a la evaluación. Por su parte, Leyva et al. (2014) sostuvieron que los resultados de los cuestionarios solo evidencian la presencia o ausencia de posibles casos de TCA, mas no diagnostican; por ello se recomienda usar diversas herramientas en los procesos de evaluación, como la entrevista individual y familiar, la observación y la historia clínica, a fin de aportar información valiosa (Calle, 2020).

Particularmente, respecto al levantamiento de información, existen entrevistas semiestructuradas para el diagnóstico de los TCA, como la Composite International Diagnostic Interview (CID-I), desarrollada a principios de la década

de 1980. Ante esto, Navarro et al. (2013) sostuvieron que, al basarse en los criterios diagnósticos del CIE-10 y no exclusivamente en los del DSM-5, esta representa uno de los modelos de entrevista de diagnóstico de salud mental más utilizada en todo el mundo. Aun así, Wilksch et al. (2020) mencionaron que la Eating Disorders Examination (EDE) constituye una forma más fiable y mejor validada para el abordaje de los TCA. Esta es una entrevista semiestructurada elaborada por Fairburn y Cooper en 1998, que a su vez cuenta con una versión española adaptada en 1994 por M. R. Raich (Martínez, 2020).

Finalmente, Martínez (2020) afirmó que, además de las diferentes herramientas de evaluación de los TCA, es importante considerar e incorporar la empatía, el compromiso y el apoyo a lo largo del proceso de evaluación, de modo que la persona pueda revelar sus miedos, preocupaciones y conductas alimentarias de purga.

Ahora bien, con respecto a los principales modelos de intervención de los TCA, se presentan las siguientes observaciones. En primera instancia, se precisó una serie de requisitos para la intervención del paciente: la recuperación del peso y el estado nutricional, y el tratamiento de las complicaciones físicas. Estos aspectos deben estar en niveles óptimos para abordar las conductas y los pensamientos característicos de este trastorno (Alonso, 2020). Al respecto, la APA (2010) sostuvo que la psicoterapia individual bajo el enfoque de la TCC, la terapia grupal y la terapia familiar y/o de pareja han demostrado ser las intervenciones con mayores mejoras. En ese sentido, hasta la fecha se sostiene que el enfoque cognitivo conductual es el que ha obtenido mejores resultados.

En el caso de los autores Gutiérrez y Posada (2023), estos mencionaron que el tipo de enfoque aplicado a los TCA ha demostrado ser más efectivo que otros tratamientos, pues trabaja sobre las respuestas físicas, emocionales, cognitivas y conductuales desadaptativas; cuenta con un tiempo limitado en comparación con otros; promueve la autoevaluación a lo largo de todo el proceso de intervención; y cuenta con la investigación que respalda su efectividad. Finalmente, de manera particular, Ruiz y Martín (2022) afirmaron que hacer uso de la disonancia cognitiva resulta eficaz para reducir el riesgo de TCA y que se requiere una mayor difusión de este tipo de abordaje.

Las investigaciones presentadas respaldan la importancia de abordar los pensamientos sobre el peso y la forma del cuerpo que los usuarios experimentan al publicar fotos editadas, en tanto que ello se relaciona con un mayor riesgo de desarrollar alguna patología alimentaria y niveles altos de ansiedad (Wick y Keel, 2020; Jiotsa et al., 2021). En suma, ambas propuestas dan cuenta de un componente muy importante: los pensamientos. Frente a las posturas planteadas, se evidencia la importancia de profundizar en el estudio de los pensamientos distorsionados sobre la imagen corporal, el peso y la alimentación (Martínez, 2018), lo que anima a los pacientes a pensar en argumentos que puedan debatir y cambiar dichas creencias por otras más adaptativas, funcionales y favorables.

Respecto a ello, uno de los modelos teóricos que explica la perturbación emocional a partir de los pensamientos o el sistema de creencias es la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC) de Albert Ellis. Explicado en esos términos, se evidencia que el problema no radica únicamente en el uso desmedido de las RS, sino en el conjunto de pensamientos o creencias del usuario con

respecto a lo que observa en estas plataformas, lo cual desencadena una serie de consecuencias emocionales displacenteras que repercuten en la adquisición de nuevos comportamientos (Wick y Keel, 2020; Jiotsa et al., 2021). En ese sentido, se reafirma que, en lo que respecta a la intervención psicológica, la reestructuración cognitiva que forma parte de la TCC favorece el cambio de actitudes y pensamientos frente a la comida, la silueta y el peso (Martínez, 2020).

Sin embargo, en la actualidad, las terapias contextuales –como la DBT, la ACT y el programa MB Eat– se están utilizando como intervención terapéutica en los TCA, y ello ha demostrado una mayor estabilización efectiva, lo que mejora los niveles de depresión y ansiedad, la reducción de los atracones y la mayor adherencia al tratamiento (Saavedra, Dextre y Jiménez, 2021). En ese sentido, Hernández (2016) sostuvo que este abordaje terapéutico es prometedor, pues parte de la aceptación libre de juicios del TCA, promueve y enseña habilidades orientadas a tolerar de forma flexible las sensaciones y los pensamientos de la patología, y favorece la regulación de la experiencia emocional. Respecto a ello, Agulleiro (2020) señaló que, si bien esta nueva propuesta representa nuevas esperanzas y promesas en la intervención de los TCA, la eficacia de estas intervenciones en función de la cantidad de investigaciones realizadas aún es escasa y limitada.

Por otro lado, Gómez (2016) sugirió que, para una mejor intervención, es crucial entender cómo la familia ha respondido al problema, en tanto que una mejor comprensión y la educación sobre el tema facilitarían un tratamiento más efectivo y una mejor respuesta del paciente. Así las cosas, se entiende que la terapia familiar está orientada a modificar patrones emocionales y conductuales

que mantienen el TCA; además, esta provee herramientas para que los familiares puedan intervenir y disminuir los riesgos de recaídas, e incentiva el rol activo de la familia, que es el principal recurso de ayuda (Losada y Donovan, 2017).

Adicionalmente, como parte de la intervención de los TCA, los autores también proponen el involucramiento de los profesionales de la salud en el mundo digital (Fitzsimmons-Craft et al., 2020). Es importante que estos últimos se encuentren correctamente informados y capacitados sobre las repercusiones y la influencia de estas nuevas tendencias sobre el bienestar de sus pacientes (Saul y Rodgers, 2018), por lo que se deben integrar debates sobre el uso de las RS en el tratamiento de insatisfacción corporal y los trastornos alimentarios (Saunders et al., 2018).

Esta propuesta es promovida por autores como Díaz-Plaza et al. (2022) y Apodaca (2023), quienes mencionaron que, dado el contexto de las RS, y considerando las características particulares de los posibles casos de TCA, resulta necesaria la integración de los profesionales de salud en estrategias de prevención que se apoyen en estas plataformas para impulsar los beneficios de las RS y reducir los aspectos perjudiciales.

Con respecto a los principales modelos de prevención de los TCA, se identificaron tres niveles de prevención: primaria, secundaria y terciaria. La primaria está enfocada en todas las acciones posibles orientadas a reducir los factores de riesgo; la secundaria busca realizar un diagnóstico precoz que permita una intervención oportuna y, a su vez, reduzca la gravedad de la enfermedad; finalmente, la terciaria se lleva a cabo después del tratamiento y tiene como objetivo prevenir posibles recaídas (Lovo, 2020).

Desde un nivel de prevención primario, las estrategias están orientadas hacia la psicoeducación, la promoción de estilos de vida saludables, el fomento de redes de apoyo social y las intervenciones en medios de comunicación. Losada y Rodríguez (2019) explicaron que, a partir de las campañas psicoeducativas, se pretende brindar la información necesaria sobre los efectos negativos de estas patologías, así como abordar la presión social por la delgadez, y proporcionar maneras de afrontarla; todo ello, con el fin de motivar a la población al cambio de conducta. Además, se destaca la importancia de promover hábitos alimentarios saludables a través de estos espacios educativos, de forma que fomenten hábitos de alimentación saludable y ejercicio físico moderado, así como una relación sana con la comida y el cuerpo (Losada y Vicente, 2018).

Sin embargo, autores como Ruiz, Díaz y Belmonte (2022) señalaron que una de las barreras en cuanto a la prevención primaria está en los altos costos y la dificultad para evaluar, en tanto que se trata de acciones de carácter universal y que buscan abordar a la población general. Así las cosas, cuando se trata de un nivel de prevención secundario, autores como Imaz, Ruiz y Pérez (2022) sugirieron hacer hincapié en la población donde los TCA son altamente tratables, muy frecuentes y progresan normalmente a partir de una conducta alimentaria desordenada.

Una de las estrategias es la detección o el *screening*. Al respecto, Estechea et al. (2016) indicaron que, para utilizar estas herramientas, se debe seleccionar una población de riesgo, como los escolares, personas con obesidad, deportistas, minorías sexuales y población diabética. Estos autores también subrayaron la relevancia de utilizar instrumentos para una detección temprana, como el EAT-26

y el EDI, complementados con entrevistas como el EDE y la Structured Interview for Anorexia and Bulimia Nervosa (SIAB-S) (Imaz et al., 2022).

Por otro lado, autores como Reig (2018) también enfatizaron la importancia de una derivación temprana a recursos o dispositivos asistenciales, tales como las sesiones de asesoramiento y la terapia breve para abordar problemas emergentes antes de que se conviertan en TCA plenamente desarrollados. Los principales servicios de atención temprana pueden partir desde la psicoeducación hasta otros recursos mucho más complejos y multidisciplinarios. Imaz et al. (2022) destacaron aquellos como el entrenamiento y la educación para la salud, la alimentación y el buen estado físico; esto, por parte de profesionales y programas de apoyo específicos para grupos en riesgo, así como espacios de apoyo y talleres para padres y educadores que puedan mejorar la detección y la respuesta temprana.

Asimismo, autores como Gismero (2020), Canals y Arija-Val (2022), Díaz et al. (2022) y Usubiaga (2023) señalaron que una intervención temprana y eficaz requiere enfocarse hacia herramientas como la disonancia cognitiva, la alfabetización mediática y las intervenciones multicomponentes que aborden diferentes factores de riesgos.

En cuanto a las estrategias de prevención terciaria, varios autores sostienen que, para el tratamiento específico de enfermedades ya diagnosticadas, se han estudiado diversas psicoterapias, como las sistémicas, las TCC y las psicoanalíticas. Así, se destacan especialmente los resultados obtenidos con las TCC (Martínez, 2020; Gutiérrez y Posada, 2023; Ruiz y Martín, 2022). Además, autores como Barreto (2019) afirmaron que, para la prevención de recaídas y la

rehabilitación, es crucial que los terapeutas posean ciertas competencias: flexibilidad cognitiva, capacidad para colaborar con colegas de diferentes enfoques teóricos, habilidades para dirigir grupos, manejo emocional, tolerancia a la frustración y amplia experiencia en el área.

Finalmente, según autores como Losada y Lioy (2018), hasta ahora el enfoque principal para tratar la BN y la AN ha sido la prevención terciaria, es decir, las estrategias dirigidas a la rehabilitación de personas que ya padecen estos trastornos. Ante esta situación, varios autores subrayan la necesidad de realizar investigaciones en los niveles de prevención primaria y secundaria, en tanto que una de las principales críticas a estos niveles es que suelen enfocarse más en informar sobre los trastornos que en prevenirlos (Losada y Lioy, 2018; Reig, 2018).

2.2 Impacto teórico y social del tema

De acuerdo con lo planteado, se han presentado conceptualizaciones e investigaciones como las de Saunders y Eaton (2018), Fitzsimmons et al. (2020) y Mushtaq et al. (2023) de forma contextualizada y actualizada. De modo general, se generaron aproximaciones sobre el uso de las RS en el contexto actual, lo cual permitió tener un panorama global y objetivo sobre las exposiciones específicas de estas plataformas involucradas en el desarrollo de los TCA y teorías explicativas que aportan a la comprensión del fenómeno.

Aunque hay muchas teorías al respecto, se sabe que en América Latina la información sobre este tema es limitada y carece de investigación, especialmente en cuanto a los efectos perjudiciales que pueden tener dichas plataformas en el

desarrollo de estos trastornos. Por lo tanto, el presente estudio puede ser útil y proporcionar nuevas perspectivas de investigación para la comunidad científica, así como para psicólogos y profesionales de la salud mental interesados en este campo.

Asimismo, al presentar modelos teóricos como el de la comparación social de Festinger y la teoría de cultivo de Gerbner, se han aportado conocimientos para la identificación del impacto y la influencia de los medios de comunicación, incluidas las RS, sobre el comportamiento humano. Además, para la conceptualización de los TCA se presentaron modelos explicativos multifactoriales, como el de Garner. Con base en ello, se brindaron aportes en cuanto a las implicaciones de los aspectos biológicos, psicológicos y socioculturales en el desarrollo de los TCA, lo cual permitió refutar distintos estereotipos y prejuicios que catalogan a estos desórdenes como “problemas para comer” y les atribuyen una causa única, con lo que se minimizan e ignoran las demás variables involucradas en su desarrollo y las diferentes dimensiones sobre las cuales impactan los TCA.

A continuación, se detalla cómo la presente investigación ha aportado conocimientos valiosos a distintos ámbitos de la psicología. En primera instancia, se precisa señalar la psicología clínica y de la salud, disciplina que emplea diferentes principios, técnicas y conocimientos de carácter científico orientados a la evaluación, el diagnóstico, el tratamiento y la intervención en diversos procesos psicológicos y patologías; y que a su vez busca promover prácticas de conducta saludables (Ramos, 2023). Ante lo expuesto, el presente estudio brindó conocimientos teóricos sobre el uso de las RS como factor de riesgo para el

desarrollo de TCA en adolescentes, y aportó a una mejor conceptualización sobre la adquisición de determinados comportamientos de alto riesgo en relación con el uso de las RS y su exposición.

Igualmente, mediante el modelo de comparación social y la teoría del cultivo, se explicó cómo la exposición a determinadas plataformas y contenidos repercuten en la valoración de la propia persona y en la percepción de sí mismo y de su entorno. En cuanto a la teoría biopsicosocial de Garner, esta permitió comprender la complejidad de la conducta alimentaria y las patologías asociadas como el resultado de una interacción entre aspectos biológicos, psicológicos y socioculturales.

Así las cosas, esta área de la psicología se vería beneficiada mediante el uso de la información expuesta para comprender e identificar las conductas alimentarias de riesgo y aquellos factores que pueden desencadenar un TCA, al igual que el rol de las RS en ello, con la finalidad de disminuir o mitigar el incremento de casos de TCA en el país. Esto, en tanto que los TCA representan un problema de salud pública a nivel mundial y local, y también pueden promover espacios seguros dentro y fuera de las plataformas digitales.

De otra parte, los hallazgos encontrados sobre la relación entre las RS y el desarrollo de TCA en adolescentes resultaron útiles al brindar una base sólida para el desarrollo de intervenciones y tratamientos basados en evidencia, lo cual favorecería la mejora en la evaluación y el diagnóstico de estas patologías.

Aunado a lo anterior, se ha identificado que tanto estas patologías y el uso de estas plataformas presentan una mayor prevalencia en la población adolescente, y se está dando cada vez con más frecuencia en edades más

tempranas (Rueda et al., 2021). Por tanto, es pertinente destacar el aporte de la presente investigación al área de la psicología infantil y juvenil, la cual está a cargo de una atención psicológica eficaz y de calidad a quienes presenten complicaciones relacionadas con la niñez y la adolescencia (Cuellar et al., 2022).

En este punto, también se destaca la importancia de la adolescencia y el aporte de la presente investigación a una de las etapas más críticas del desarrollo humano, en la cual el papel que desempeñan las RS sobre cómo piensan y cómo se comportan los adolescentes es fundamental. Frente a ello, la presente investigación proporcionó información valiosa sobre cómo intervenir para promover un desarrollo humano saludable para los adolescentes. De igual forma, se puso a disposición información sobre cómo las RS pueden predisponer a esta población para desarrollar un TCA, y se expusieron detalladamente las particularidades de las RS relacionadas con el desarrollo de estos desórdenes, al igual que los factores predisponentes y precipitantes que caracterizan al usuario con mayor riesgo de TCA.

Por su parte, Wilksch et al. (2020) y Wick y Keel (2020) identificaron particularidades como el alto contenido visual de las RS; por ende, una mayor exposición a ellas representa un mayor riesgo de desarrollar estas patologías, en tanto que esta incrementa la preocupación y la fijación por el tamaño, la forma y el peso del cuerpo. Finalmente, Garner destacó en los usuarios aspectos individuales (psicológicos, genéticos, etc.) y familiares que acentúan el riesgo a desarrollar un TCA. En ese sentido, es posible una mejor comprensión del tema por parte de los profesionales de esta rama de la psicología, lo cual incide en una

mejor evaluación y una intervención psicológica que considere variables contextuales y particulares.

Por otro lado, en este documento se proporcionó conocimiento sobre los aspectos a considerar para el abordaje de esas patologías mediante las investigaciones de Jiotso et al. (2021) y Wick y Keel (2020), quienes señalaron que, para una mejor evaluación de los TCA, es importante indagar en el uso que hacen los adolescentes de las RS, así como las cogniciones asociadas. Con base en ello, la psicología clínica se vería beneficiada al momento de desarrollar un mejor abordaje terapéutico en cuanto a los TCA.

Ahora bien, a nivel educativo, la psicología educacional es comprendida como la rama encargada de estudiar los procesos escolares involucrados en el aprendizaje, la cual brinda soluciones a los problemas derivados de estos procesos (Aguilar et al., 2019). En ese orden de ideas, la presente investigación aportó conocimientos para la comprensión de los educadores y psicólogos educacionales respecto a cómo el uso de las RS puede llegar a repercutir en el desarrollo de las patologías alimentarias. Lo anterior, con el propósito de desarrollar intervenciones y programas a nivel estudiantil, preventivos e informativos, en tanto que las instituciones educativas constituyen espacios donde los adolescentes pasan la mayor parte del tiempo. Así, es importante que el psicólogo o educador tenga los conocimientos necesarios para identificar posibles casos de TCA en los estudiantes, quienes han demostrado ser más susceptibles a estas patologías.

De ese modo, la presencia de los comportamientos de TCA descritos por Wilksch et al. (2020), como las dietas restrictivas, la omisión de comidas y el ejercicio compulsivo, podrían afectar el rendimiento escolar. Frente a ello, una

rápida detección, intervención y posible derivación se logran a partir de los conocimientos brindados. Con esto, la comunidad escolar (alumnos, familiares, docentes y personal de trabajo) se vería beneficiada desde la psicoeducación vía talleres o charlas donde se exponga la relevancia de las RS en la actualidad para el desarrollo de los TCA, con el fin de prevenirlos.

De otra parte, contemplando que estos trastornos y el uso perjudicial de las RS afectan no solo al usuario, sino también al entorno, se observa un problema que involucra a la comunidad. Así, es importante destacar el aporte del presente estudio a la psicología comunitaria, la cual es entendida como aquella rama que pretende contribuir a la solución de problemas sociales y concibe al individuo como parte de un colectivo con un rol activo en la construcción de este (Bravo, 2019). En ese sentido, la presente investigación ayuda a identificar y describir los factores de riesgo asociados al uso de RS que contribuyen al desarrollo de TCA. Comprender estos factores permite a los psicólogos comunitarios desarrollar programas de prevención más efectivos y específicos para las poblaciones en riesgo; además, la información obtenida resulta útil para educar y concienciar a la comunidad (padres, educadores y líderes comunitarios) sobre los riesgos que las RS representan para la salud mental, especialmente en relación con los TCA. Para ello, se pueden desarrollar talleres educativos, campañas de concienciación y programas de apoyo para adolescentes y jóvenes adultos.

Respecto al impacto de los aportes en la realidad, se notó que, tras la pandemia de COVID-19, el uso de las RS y los casos de TCA aumentaron. De hecho, Vall-Roquè et al. (2021) refirieron que el confinamiento impactó en el uso de las RS y, con eso, aumentaron las alteraciones de la imagen corporal entre

adolescentes y mujeres jóvenes, lo que los hizo más vulnerables a desarrollar TCA (El Peruano, 2021). Ante lo señalado, la presente investigación brindó información útil y necesaria que se puede incorporar para sentar bases de programas de carácter preventivo en lo que concierne al TCA, de forma que estos a su vez incorporen la alfabetización de medios como un factor protector frente al uso perjudicial de las RS y los riesgos que estas implican.

Igualmente, los hallazgos obtenidos permiten su incorporación en los programas de intervención y prevención ya existentes, a fin de mejorarlos y ofrecer una perspectiva más amplia sobre los nuevos retos que presenta el abordaje de los TCA en la era digital, lo cual favorece la participación y el involucramiento de familiares y docentes, para que estos puedan adquirir una postura informada y con los conocimientos necesarios para lidiar con los nuevos riesgos.

En lo que concierne a las investigaciones presentadas, estas representaron un aporte significativo a los instrumentos de evaluación y detección de los TCA. A nivel local, las más comunes resultan ser el EAT-26 y el EDI en sus diferentes versiones; sin embargo, el presente estudio dio a conocer una gran amplitud de pruebas psicológicas para la detección precoz de los TCA, a fin de identificar casos de riesgo a través de instrumentos como el EPSI, el EDE-Q y el SWED.

De igual manera, los modelos teóricos expuestos constituyen una fuente de información valiosa y útil para la construcción de instrumentos psicológicos de tipo *screening* para TCA, dado que las pruebas específicas para su evaluación a nivel local son escasas. Así, los modelos y las diferentes conceptualizaciones de las investigaciones podrían tomarse en consideración para futuros instrumentos, lo

cual resaltaría la importancia en torno al diseño de instrumentos psicométricos para una mejor comprensión del desarrollo de los TCA.

Por último, de acuerdo con lo expuesto, la delimitación conceptual propuesta, así como los modelos teóricos y hallazgos de las investigaciones sometidas al análisis del uso de las RS y el desarrollo de los TCA, puede servir para abogar por políticas públicas que regulen el contenido que se expone en las RS y que protejan a los usuarios de la exposición constante a contenido potencialmente dañino. Lo anterior, con el propósito de crear un entorno en línea más seguro y saludable.

3 Conclusiones

Este apartado proporciona una síntesis crítica de los conceptos, modelos teóricos y de evaluación, investigaciones y reflexiones analizados en este estudio. Además, este brinda el aporte personal de la autora, las limitaciones identificadas y las recomendaciones para futuras investigaciones.

- Tras analizar el uso de las RS y el desarrollo de los TCA se ha logrado identificar que estas plataformas modernas desempeñan un rol importante en la aparición y la progresión de los trastornos alimentarios debido al alto contenido visual, la fácil accesibilidad, la capacidad de influenciar y/o ser influenciado, la ausencia de supervisión y la masificación de información. Asimismo, dentro de las principales conductas alimentarias de riesgo que se generan y/o refuerzan a través de las RS se encuentran el *body checking*, la comparación de cuerpos, la realización de dietas sumamente restrictivas, el conteo de calorías, la obsesión con peso/cuerpo/comida, el ejercicio excesivo, la insatisfacción corporal y la idealización del cuerpo delgado.
- Con respecto a la conceptualización y las implicaciones de los TCA, estos representan un problema de salud pública a nivel global debido a su gran complejidad y a sus repercusiones en la salud de quienes lo padecen, así como en su entorno. Estas se definen como enfermedades derivadas de la multicausalidad de diferentes factores biológicos, socioculturales y psicológicos que repercuten en el comportamiento alimentario.

- En lo que concierne a los principales modelos de evaluación a nivel global, se hallan diferentes herramientas de carácter psicométrico que permiten una detección temprana de casos de TCA. Sin embargo, a nivel local no existen suficientes instrumentos adaptados y/o validados que permitan un abordaje o un estudio mucho más completo sobre la problemática presentada. Ello se demostró porque la mayoría de estudios analizados fueron realizados en otros países. En suma, se puede decir que esto representa un gran reto y una oportunidad para los profesionales de la salud, pues una ampliación de las herramientas psicométricas confiables permitiría una detección más acertada y temprana de posibles casos de TCA.
- En cuanto a los principales modelos de intervención y prevención, estos existen, pero no son suficientes. Los programas preventivos y promocionales efectivos encontrados a nivel global destacan por su abordaje multifactorial, su enfoque cognitivo conductual y su implementación de la alfabetización de medios. Sin embargo, al contrastar con la realidad nacional, a nivel local no existen programas de intervención específicos para el abordaje de estos trastornos, y los pocos que existen también son poco accesibles para una población que va en aumento, lo cual implica una brecha en la salud mental del país. Finalmente, a diferencia de otros países, en Perú tampoco existen legislaciones concretas que aborden la problemática de los trastornos alimentarios.

- La capacitación, el involucramiento y la formación de los profesionales de la salud en materia de los TCA y el impacto de las RS es crucial para abordar de manera efectiva estos trastornos tan complejos y ayudar a proteger la salud mental y física de quienes están en riesgo. Solo con una comprensión sólida y actualizada de estos temas, los profesionales de la salud pueden brindar el mejor cuidado posible a sus pacientes y, con ello, contribuir a la prevención y el tratamiento de los TCA en la sociedad.
- Se precisa sensibilizar y educar a los adolescentes y comunidad sobre los TCA y RS para promover la salud y el bienestar en esta población vulnerable, así como desarrollar un sentido crítico frente al contenido que se muestra en las RS. Esto ayudaría a prevenir que los adolescentes caigan en estos comportamientos de riesgo; dado que, al proporcionar información y herramientas para comprender y abordar estos problemas, se puede evitar su desarrollo, o bien, apoyar a aquellos que ya están luchando. Con esto, se podría crear una comunidad más informada, compasiva y resistente ante las presiones negativas de la sociedad actual.

3.1 Limitaciones

- La escasez de investigaciones cuantitativas en Latinoamérica sobre el tema propuesto, lo cual limitó la disponibilidad de información relevante y actualizada sobre la relación entre las RS y el desarrollo de los TCA en adolescentes en esta región.

- La escasez de instrumentos validados en el país para medir e identificar posibles casos de TCA en adolescentes, lo cual podría afectar la precisión de futuras investigaciones de carácter cuantitativo que quieran ser ejecutadas a nivel local en materia de la temática propuesta.

3.2 Recomendaciones para futuras investigaciones

- Frente a la escasez de estudios sobre el tema propuesto a nivel local y en Latinoamérica, se invita a diferentes investigadores a realizar investigaciones longitudinales y cuantitativas que permitan una mejor comprensión, el entendimiento y la precisión en cuanto al uso de las RS y el desarrollo de TCA.
- Se deben realizar trabajos de construcción y/o validación de instrumentos psicométricos, sobre todo a nivel local, que puedan ayudar a los investigadores interesados a seguir ahondando en el tema propuesto, a fin de conseguir un mejor abordaje del tema.
- Dado que la mayoría de investigaciones se centran en la población femenina, sería conveniente brindar mayor atención a la población masculina, que también ha demostrado cierto incremento en cuanto a la insatisfacción de la imagen corporal, pero con ideales estéticos diferentes.
- En cuanto a la evaluación de los TCA, se sugiere tomar en consideración los pensamientos y conductas, la percepción corporal, y

la relación o la manera en que la persona se desenvuelve en plataformas digitales.

- Con respecto a la intervención de estas patologías, debido a su complejidad y su riesgo para la vida, se reitera la necesidad de una intervención temprana y oportuna que permita identificar mejor las poblaciones en riesgo y desarrollar estrategias de prevención más efectivas.
- Por último, tras identificar cómo el uso de las RS contribuye a desarrollar la sintomatología asociada a los TCA, se sugiere fomentar la alfabetización de medios e incorporarla como parte de los programas de prevención e intervención.

3.3 Aporte personal

De acuerdo con el análisis realizado sobre el uso de las RS y el desarrollo de los TCA, en los últimos años se ha evidenciado que la prevalencia de casos ha ido en aumento, así como el uso expansivo de estas plataformas. Además, se observa una sociedad caracterizada por la valorización y el culto a la apariencia física, con mayor preocupación y fijación hacia contenido relacionado con la alimentación.

En ese sentido, si bien hoy día los mensajes transmitidos son menos explícitos en comparación con los de años atrás, aún se mantiene una creencia que asocia la delgadez y la belleza física al éxito, la aceptación y la validación por parte de los demás, lo cual solo refleja una sociedad donde aún prima y se normaliza la idealización del cuerpo. Es por esta razón que no solo resulta

importante una sensibilización frente al desarrollo de los trastornos alimentarios, sino que también se debe concientizar sobre los factores de riesgo asociados, donde uno de ellos es el impacto de los medios de comunicación y estas plataformas.

En adición a ello, también se ha evidenciado el rol que desempeñan las RS en la actualidad; así, es necesario maximizar los beneficios y reducir el impacto perjudicial de estas sobre el comportamiento de las personas, particularmente el de las mujeres adolescentes, quienes han demostrado ser las usuarias con mayor predisposición a desarrollar estas patologías.

Por último, se evidencia la escasez de investigaciones sobre el tema propuesto, particularmente las orientadas a desarrollar programas de carácter preventivo que consideren el efecto de las RS como parte del abordaje preventivo de los TCA y que sean de nivel nacional. Así las cosas, según los hallazgos obtenidos, es importante señalar que cualquier plan preventivo debe incitar a la promoción de factores protectores (autoestima, alfabetización de medios, inteligencia emocional, etc.) frente al desarrollo de estas patologías.

Finalmente, en cuanto a los esfuerzos por el estudio del tema, se encontró que gran parte de la información recopilada correspondía a otras regiones con variables de tipo cultural y sociodemográficas diferentes a las de la realidad peruana, por lo cual la replicación de estas sería poco acertada.

Referencias bibliográficas

- Aardoom, J., Dingemans, A., Boogaard, L., & Van Furth, E. (2014). Internet and patient empowerment in individuals with symptoms of an eating disorder: a cross-sectional investigation of a pro-recovery focused e-community. *Eating behaviors*, *15*(3), 350–356. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2014.04.003>
- Aguilar, C. C., de Andrade, M. J. B., Bastidas, N., de Aréchaga, J. L., Morales, M., & López, V. (2019). Identidad profesional de una psicóloga educacional: un estudio de caso en Chile. *Pensando Psicología*, *15*(25), 1-27.
- Agulleiro, M. (2020). *Intervenciones basadas en terapias de tercera generación en trastornos de la conducta alimentaria* [Master's thesis, Facultad de Ciencias de la Salud y de la Educación]. <https://n9.cl/r5tg4x>
- Ahern, A., Bennett, K., Kelly, M., & Hetherington, M. (2011). A qualitative exploration of young women's attitudes towards the thin ideal. *Journal of health psychology*, *16*(1), 70–79. <https://doi.org/10.1177/1359105310367690>
- Albdour, M., Hong, J. S., Lewin, L., & Yarandi, H. (2019). The Impact of Cyberbullying on Physical and Psychological Health of Arab American Adolescents. *Journal of Immigrant and Minority Health*, *21*(4), 706-715. <https://doi.org/10.1007/s10903-018-00850-w>
- Alberga, A., Withnell, S. & Von Ranson, K. (2018) Fitspiration and thinspiration: a comparison across three social networking sites.

Journal of Eating Disorders. 6(39).

<https://jeatdisord.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40337-018-0227-x>

Allen, B., & Waterman, H. (2019). *Etapas de la adolescencia*. Healthy Children Organization.

<https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/Paginas/Stages-of-Adolescence.aspx>

Alonso, A. (2020). *La intervención cognitivo-conductual en TCA. Una revisión sistemática de su efectividad basada en la evidencia*.

<https://uvadoc.uva.es/handle/10324/42150>

Alonso, P. (2019). *Perfeccionismo en salud mental*.

<https://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/31774>

Ames, A. (2022). *Autoestima y desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes y adultos jóvenes* [Tesis de Grado, Universidad de Lima].

https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/15830/Ames-Tejada_Autoestima-Desarrollo-Trastornos.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Apodaca, A. (2023). Redes Sociodigitales, Mujeres Adolescentes y Trastornos de la Conducta Alimentaria: un panorama de estudio.

Calidad de Vida y Salud, 16(1), 20-39

<http://revistacdvs.uflo.edu.ar/index.php/CdVUFLO/article/view/378/>

290

- Arab, L., & Díaz, G. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 7-13.
<https://doi.org/10.1016/j.rmcl.2014.12.001>
- Arbe, E., Kelly, N., Lanfré, L., Montu, L., & Pallero, C. (2022). *Desarrollo de casos de TCA durante el aislamiento social preventivo y obligatorio* [Tesis doctoral, Universidad Nacional de la Plata].
https://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/163285/Documento_completo.pdf-PDFA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Asociación Americana de Psiquiatría [APA]. (2010) Trastornos en la alimentación <https://www.apa.org/topics/eating/treatment>
- Asociación Americana de Psiquiatría [APA]. (2014) *American Psychiatric Association, DSM 5 - Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*. Editorial Panamericana.
- Ayuzo, N., & Covarrubias, J. (2019). Trastornos de la conducta alimentaria. *Revista mexicana de pediatría*, 86(2), 80-86.
https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0035-00522019000200080&script=sci_abstract
- Barquero, C. (2023) *El uso de redes sociales y el desarrollo de sintomatología TCA en mujeres jóvenes* [Tesis de Master, Universidad Pontificia Comillas].
<https://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/78402>
- Barrantes, B., Bolaños, M., Collins, E., Ferreto, D., & García, J. (2015). Propiedades psicométricas del Test de Bulimia de Edimburgo (BITE)

en adolescentes escolarizadas(os) de Palmares. *Pensamiento Actual*, 15(25).

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5821>Pensamiento
%20Actual,74

Barreto, M. (2019). *Prevención de la anorexia nerviosa en la adolescencia: revisión bibliográfica.*

https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/25287/BarretoSeoane_Marta_TFG_2019.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Barrón, I. (2020). *Aproximación epigenética a los trastornos de la conducta alimentaria.*

https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/47683/TFG_IRANTZU_BARRON.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Bazán, J. (2023, noviembre 30) *¿Es Argentina el segundo país con más casos de anorexia nerviosa del mundo?* El Diario Ar.

https://www.eldiarioar.com/sociedad/argentina-segundo-pais-casos-anorexia-nerviosa-mundo_1_10731913.html

Berny, M., Rodríguez, D., Cisneros, J., & Guzmán, G. (2020). Trastornos de la conducta alimentaria. *Boletín Científico De La Escuela Superior*

Atotonilco De Tula, 7(14), 15-21.

<https://doi.org/10.29057/esat.v7i14.6036>

Bolaños, P. (2017). Cuestionarios usados en pacientes con trastornos de la conducta alimentaria. *Trastornos de la Conducta Alimentaria*, (26),

2810-2821.<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=643339>

- Botella, J., Sepúlveda, A. R., Huang, H., & Gambará, H. (2013). A Meta-Analysis of the Diagnostic Accuracy of the SCOFF. *The Spanish Journal of Psychology*, 16. doi:10.1017/sjp.2013.92
- Branley, D. & Covey, J. (2017). Pro-ana versus Pro-recovery: A Content Analytic Comparison of Social Media Users' Communication about Eating Disorders on Twitter and Tumblr. *Frontiers in psychology*, 8, 1356. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01356>
- Brien, K., Whelan, D., Sandler, D., Hall, J., & Weinberg, R. (2017). Predictors and long-term health outcomes of eating disorders. *PLoS ONE*, 12(7), e0181104. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0181104>
- Caldera, I., Martín del Campo, P., Caldera, J., Reynoso, O., & Zamora, M. (2019). Predictores de conductas alimentarias de riesgo en estudiantes de bachillerato. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 10(1), 22-31. <https://doi.org/10.22201/fesi.20071523e.2019.1.519>
- Calle, J. (2020). *Módulo didáctico: pruebas psicométricas*. Institución Universitaria de Envigado. <https://www.iue.edu.co/wp-content/uploads/MD-PruebasPsicometricas.pdf>
- Canale, D. (2011). *Adaptación del inventario de trastornos de la conducta alimentaria (EDI-2) en una muestra de adolescentes de 16 a 20 años de Lima Metropolitana* [Pontificia Universidad Católica del Perú]. <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/631>

- Canals, J. & Arija-Val, V. (2022). Factores de riesgo y estrategias de prevención en los trastornos de la conducta alimentaria. *Nutrición Hospitalaria*, 39(spe2), 16-26. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.04174>
- Cangas, A., Fínez, M., Morán, C., Navarro, N., & Moldes P. (2019). Mental Health, New Technologies, and Wellbeing for Adolescents. En: C. Steinebach C y Á. Langer (Eds.) *Enhancing Resilience in Youth* (pp. 233-243). Cham, Suiza: Springer. DOI:10.1007/978-3-030-25513-8_15
- Castro, J., & Castro, S. (2017). Consumo de tabaco en población escolarizada y su relación con los trastornos de la conducta alimentaria. *Escritos de Psicología (Internet)*, 10(1), 41-50. <https://dx.doi.org/10.5231/psy.writ.2017.11609>
- Cataldo, I., Lepri, B., Neoh, M., & 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/fpsyt.2020.508595>
- Cavero, V., Lodwig, G. & Rodríguez, C. (2017). *Traducción y validación de la versión al español del cuestionario orto-15 para la evaluación de ortorexia* [Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC)]. <http://hdl.handle.net/10757/621155>
- Céspedes, V., Claros, D., Murillo, V., Núñez, L., Olave, K. & Ramírez, M. (2020) *Trastornos alimenticios en adolescentes y jóvenes adultos* [Tesis de grado, Universidad Central del Valle]. <https://repositorio.uceva.edu.co/handle/20.500.12993/1528>

- Chansiri, K., Wongphothiphan, T., & Shafer, A. (2020). The Indirect Effects of Thinspiration and Fitspiration Images on Young Women's Sexual Attitudes. *Communication Research*, 009365022095223. doi:10.1177/0093650220952231
- Chew, K., & Temples H. (2022) Adolescent Eating Disorders: Early Identification and Management in Primary Care. *Journal of Pediatric Health Care*, 36(6), 618-627
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0891524522001602#bib0011>
- Ciao, A., Loth, K., & Neumark-Sztainer, D. (2014). Preventing Eating Disorder Pathology: Common and Unique Features of Successful Eating Disorders Prevention Programs. *Current Psychiatry Reports*, 16(7), 453–597. doi:10.1007/s11920-014-0453-0
- Ciriaco, M. (28 de octubre de 2023). *Crisis silenciosa en Perú: trastornos alimenticios en menores de edad se triplicaron en 5 años*. El Comercio. <https://n9.cl/9gi0j>
- Clark, J., Algoe, S., & Green, M. (2018). Social network sites and well-being: The role of social connection. *Current Directions in Psychological Science*, 27(1), 32–37.
<https://doi.org/10.1177/0963721417730833>
- Clement, J. (2020). *Number of social media users worldwide*. Statista. <https://www.statista.com/statistics/278414/number-of-worldwide-social-network-users/>

- Coello, M., Bermeo, A. & Zuniga, C. (2023). *Prevalencia de los trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes de 15 a 18 años de un colegio de Cuenca* [Tesis de grado, Universidad Azuay]. <https://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/12739>
- Cohen, R., Fardouly, J., Newton-John, T. & Slater, A. (2019). #BoPo on Instagram: an experimental investigation of the effects of viewing body positive content on young women's mood and body image. *New Media & Society*, 21(7), 1546-1564. [d10.1177/1461444819826530](https://doi.org/10.1177/1461444819826530)
- Cohen, R., Newton-John, T., & Slater, A. (2017). The relationship between Facebook and Instagram appearance-focused activities and body image concerns in young women. *Body Image*, 23, 183–187. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.10.002>
- Constaín, G. A., Ramírez, C. R., de los Ángeles Rodríguez-Gázquez, M., Gómez, M. Á., Múnera, C. M., & Acosta, C. A. (2014). Validez y utilidad diagnóstica de la escala EAT-26 para la evaluación del riesgo de trastornos de la conducta alimentaria en población femenina de Medellín, Colombia. *Atención Primaria*, 46(6), 283-289.
- Cuéllar, I., Martínez, J., Torres, D., Elizo, A., de Salazar Arboleas, A., Soler, C., & Martínez, A. (2022). Psicología clínica infanto-juvenil en el sistema nacional de salud: datos, insuficiencias y horizontes para mejorar. *Clínica Contemporánea: revista de diagnóstico psicológico, psicoterapia y salud*, 13(2).

- Cueto, J., Franco, K., Bautista, M., & Santoyo, F. (2022). Programa de prevención universal para factores de riesgo de trastornos alimentarios en adolescentes mexicanas: un estudio piloto. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 9. <https://www.revistapcna.com/sites/default/files/2122.pdf>
- Custers K. (2015). The urgent matter of online pro-eating disorder content and children: clinical practice. *European journal of pediatrics*, 174(4), 429–433. <https://doi.org/10.1007/s00431-015-2487-7>
- Dane, A., & Bhatia, K. (2023). The social media diet: A scoping review to investigate the association between social media, body image and eating disorders amongst young people. *PLOS Global Public Health*, 3(3), e0001091. <https://doi.org/10.1371/journal.pgph.0001091>
- De la Torre, M., & Privada, N. (2023). P073/S2-P9 riesgo para desarrollar un trastorno de la conducta alimentaria en estudiantes universitarios. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 73. [https://www.proquest.com/docview/2900051246?pq-origsite=scholar&fromopenview=true&sourcetype=Scholarly %20Journals](https://www.proquest.com/docview/2900051246?pq-origsite=scholar&fromopenview=true&sourcetype=Scholarly%20Journals)
- De Matteis, M. (2019). *Genética y dieta en anorexia y bulimia nerviosa*. <https://www.quironsalud.es/blogs/es/trastornos-alimentacion/genetica-dieta-anorexia-bulimia-nerviosa>
- Del Valle, M., & Zamora, E. V. (2021). *El uso de las medidas de autoinforme: ventajas y limitaciones en la investigación en Psicología*. Asociación Mexicana de Alternativas en Psicología.

- Delgado, M. (2020). *Una visión global de los trastornos de la conducta alimentaria (TCA)*. <https://crea.ujaen.es/handle/10953.1/15863>
- Díaz, M., Belmonte, S., Novalbos, J. Santi, M. & Rodríguez, A. (2022). Publicidad y medios de comunicación en los trastornos de la conducta alimentaria. *Nutrición Hospitalaria*, 39(spe2), 55-61. Epub 31 de octubre de 2022. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.04179>
- Díaz-Plaza, M., Novalbos, J., Rodríguez, A., Santi, M. & Belmonte, S. (2022). Social media and cyberbullying in eating disorders. *Nutrición Hospitalaria*, 39(spe2), 62-67. 2022. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.04180>
- Donini, L., Marsili, D., Graziani, M. P., Imbriale, M., & Cannella, C. (2005). Orthorexia nervosa: validation of a diagnosis questionnaire. *Eating and weight disorders: EWD*, 10(2), e28–e32. <https://doi.org/10.1007/BF03327537>
- El Peruano. (10 de agosto de 2021). *EsSalud alerta sobre aumento de casos de trastornos alimentarios en adolescentes desde los 11 años*. <https://elperuano.pe/noticia/126450-essalud-alerta-sobre-aumento-de-casos-de-trastornos-alimentarios-en-adolescentes-desde-los-11-anos>
- El Peruano. (18 de noviembre de 2022). *Ley que modifica la Ley 30947, Ley de Salud Mental, a fin de fortalecer la prevención y promoción de la salud mental de niñas, niños y adolescentes y otras poblaciones vulnerables*. <https://busquedas.elperuano.pe/dispositivo/NL/2126319-3>

- Elosua, P., López, A. & Sánchez, F. (2010). *Manual técnico con la adaptación al euskera del Eating Disorder Inventory-3*. TEA Ediciones.
- Engel, S., Wittrock, D., Crosby, R., Wonderlich, S., Mitchell, J., & Kolotkin, R. (2006). Development and psychometric validation of an eating disorder-specific health-related quality of life instrument. *The International journal of eating disorders*, 39(1), 62–71. <https://doi.org/10.1002/eat.20200>
- Estecha, S., Fernández, J., Mesana, M., Nova, E., Marcos, A., & Moreno, L. (2016). Nutrient intake in Spanish adolescents SCOFF high-scorers: the AVENA study. *Eating and weight disorders: EWD*, 21(4), 589–596. <https://doi.org/10.1007/s40519-016-0282-8>
- Fairplayforkids (2022) Designing for Disorder: Instagram’s Pro-eating Disorder Bubble. https://fairplayforkids.org/wp-content/uploads/2022/04/designing_for_disorder.pdf
- Feijoo, B., Zozaya, L., Cambroner, B., Mayagoitia, A., González, J., Sádaba, C. & Miguel, B. (2023). *Digital Fit: la influencia de las redes sociales en la alimentación y en el aspecto físico de los menores*. <https://reunir.unir.net/handle/123456789/14827>
- Fernández, J. (2018). *Propuesta de intervención: programa de prevención de trastornos de conducta alimentaria en el aula*. https://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/177312/TFM_2018_FernandezGutierrez_JuanaMaria.pdf?sequence=1

- Fichter, M., & Quadflieg, N. (2016). Mortality in eating disorders - results of a large prospective clinical longitudinal study. *International Journal of Eating Disorders*, 49(4), 391–401. <https://doi.org/10.1002/eat.22501>
- Fitzsimmons-Craft, E., Krauss, M., Costello, S., Floyd, G., Wilfley, D., & Cavazos-Rehg, P. (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: EWD*, 25(6), 1681–1692. <https://doi.org/10.1007/s40519-019-00808-3>
- Fontalvo, G. (2020). *Modelos explicativos y funcionales de la anorexia nerviosa: una revisión teórica* [Tesis de grado, Universidad de la Costa]. <https://n9.cl/l6kty>
- Forbush, K. (2017). Eating Pathology Symptoms Inventory (EPSI). *Encyclopedia of Feeding and Eating Disorders*, 315–317. [10.1007/978-981-287-104-6_50](https://doi.org/10.1007/978-981-287-104-6_50)
- Frison, E., & Eggermont, S. (2017). Browsing, Posting, and Liking on Instagram: The Reciprocal Relationships between Different Types of Instagram Use and Adolescents' Depressed Mood. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(10), 603–609. <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0156>

- Gaete P., & López C. (2020). Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes. Una mirada integral. *Revista chilena de pediatría*, *91*(5), 784-793. <https://dx.doi.org/10.32641/rchped.vi91i5.1534>
- Galmiche, M., Dechelotte, P., Lambert, G., & Tavolacci, M. (2019). Prevalence of eating disorders over the 2000–2018 period: A systematic literature review. *American Journal of Clinical Nutrition*, *109*(5), 1402–1413. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S000291652203177X>
- Gandarillas, A., Zorrilla B., & Sepúlveda, A.R. (2003). *Trastornos del Comportamiento alimentario: Prevalencia de casos clínicos en mujeres adolescentes de la Comunidad de Madrid* [Internet]. Documentos Técnicos de Salud Pública, n.º 85. Madrid: Dirección General de Salud Pública, Consejería de Sanidad. <http://www.publicaciones-isp.org/productos/d085.pdf>
- García, D. (2020) Influencia del uso de Instagram sobre la conducta alimentaria y trastornos emocionales. Revisión sistemática. *Revista Española de Comunicación en Salud*, *11*(2) 244-254 <https://doi.org/10.20318/recs.2020/5223>
- García, F., Grigioni, S., Allais, E., Houy, E., Thibaut, F., & Déchelotte, P. (2011). Detection of eating disorders in patients: Validity and reliability of the French version of the SCOFF questionnaire. *Clinical Nutrition*, *30*(2), 178–181. 10.1016/j.clnu.2010.09.007

- García-Puertas, D. (2020) Influencia del uso de Instagram sobre la conducta alimentaria y trastornos emocionales. Revisión sistemática. *Revista Española de Comunicación en Salud*. 2020, 11(2), 244-254. <https://e-revistas.uc3m.es/index.php/RECS/article/view/5223/4178>
- Gismero, M. (2020). Factores de riesgo psicosociales en los Trastornos de la Conducta Alimentaria: Una revisión y algunas consideraciones para la prevención y la intervención. *Revista de Psicoterapia*, 31(115), 33-47. <https://doi.org/10.33898/rdp.v31i115.354>
- Gobierno del Perú (2024) Conocer los Centros de Salud Mental Comunitaria en el Perú <https://www.gob.pe/10942-conocer-los-centros-de-salud-mental-comunitaria-en-el-peru>
- Gobierno del Perú. (2024). *Servicios que brindan los Centros de Salud Mental Comunitaria*. <https://www.gob.pe/14421>
- Godínez, L. (2014). La alfabetización de medios como respuesta a los retos actuales en prevención de problemas relacionados con el peso y la alimentación. *Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo*, 3(5).
- González, A., Clarke, S. & Kohn, M. (2007). Eating disorders in adolescents. *Australian Family Physician*. 36(8), 614-19. <https://search.informit.com.au/documentSummary;dn=357461588421464;res=IELIAC>

- Graham, A., Trockel, M., Weisman, H., Fitzsimmons-Craft, E., Balantekin, K., Wilfley, D. & Taylor, C. (2019). A screening tool for detecting eating disorder risk and diagnostic symptoms among college-age women. *Journal of American college health: J of ACH*, 67(4), 357–366. <https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1483936>
- Greene, A., Norling, H., Brownstone, L., Maloul, E., Roe, C., & Moody, S. (2023). Visions of recovery: a cross-diagnostic examination of eating disorder pro-recovery communities on TikTok. *Journal of eating disorders*, 11(1), 109. <https://doi.org/10.1186/s40337-023-00827-7>
- Griffiths, S. & Stefanovski, A. (2019) Thinspiration and fitspiration in everyday life: An experience sampling study. *Body Image*, 30. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1740144518305059>
- Griffiths, S., Castle, D., Cunningham, M., Murray, S., Bastian, B. & Barlow, F. (2018). How does exposure to thinspiration and fitspiration relate to symptom severity among individuals with eating disorders? Evaluation of a proposed model. *Body image*, 27, 187-195
- Guan, S. & Subrahmanyam, K. (2009). Youth Internet use: risks and opportunities. *Current opinion in psychiatry*, 22(4), 351–356. <https://doi.org/10.1097/YCO.0b013e32832bd7e0>
- Güemes-Hidalgo, M., Ceñal, M., & Hidalgo, M. I. (2017). Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatría integral*, 21(4), 233-244.

https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2017/06/Pediatr ia-Integral-XXI-4_WEB.pdf#page=8

Gutiérrez, Y., & Posada, M. (2023). *Anorexia, un abordaje desde la terapia cognitivo conductual.*

[https://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/10830/abordaje %20del %20paciente %20art %2011.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/10830/abordaje%20del%20paciente%20art%2011.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Guzmán, R. (2019). *Asociación de los patrones de metilación de genes fto y bdnf con factores de riesgo para trastornos alimentarios en una muestra de estudiantes universitarios.*

<http://riaa.uaem.mx/xmlui/bitstream/handle/20.500.12055/995/GAG RZB09T.pdf?sequence=1>

Harto, L. (2020). *Una mirada a la obesidad desde el modelo transdiagnóstico de los trastornos de la conducta alimentaria. Estudio comparativo* [Tesis Master, Universidad Comillas].

<https://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/55731>

Hernández, F. (2016). *Eficacia de las terapias de tercera generación basadas en el mindfulness en los TCA* [Trabajo fin de Master, UNED].

[https://www.researchgate.net/publication/372496160_Eficacia_de_las_Terapias_de_Tercera_Generacion_basadas_en_el_Mindfulness_en _los_Trastornos_de_Conducta_Alimentaria](https://www.researchgate.net/publication/372496160_Eficacia_de_las_Terapias_de_Tercera_Generacion_basadas_en_el_Mindfulness_en_los_Trastornos_de_Conducta_Alimentaria)

Hernández, L., Contreras, J. & Freyre, M. (2019). *¿Categorías o dimensiones? Hacia un tratamiento transdiagnóstico de la*

psicopatología alimentaria. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 10(2), 232-245.
<https://www.redalyc.org/journal/4257/425771650008/html/>

Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Editorial Mc Graw Hill Education,

Hogue, J., Minister, C., Samson, L., Gwyneth, C. & Mills, J. (2023) Young women's dialectical responses to fitspiration and thinspiration: A qualitative study. *Eating Behaviors*, 50.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1471015323000582>

Holland, G., & Tiggemann, M. (2017). “Strong beats skinny every time”: Disordered eating and compulsive exercise in women who post fitspiration on Instagram. *International Journal of Eating Disorders*, 50 (1), 76-79. <https://doi.org/10.1002/eat.22559>

Hospital Hermilio Valdizán. (2024). *Departamento de Promoción de la Salud Mental*.
<http://www.hhv.gob.pe/crn/servicios/departamento-promocion-salud-mental/>

Hospital Víctor Larco Herrera [HVLH] (2024). *Información institucional*.
<https://www.gob.pe/institucion/hnlarcoherrera/institucional>

<https://idus.us.es/handle/11441/138452>Herrera, R. (2022). *Body Positive y la visibilización de los cuerpos no normativos en Instagram* [Trabajo Fin de Grado Inédito, Universidad de Sevilla].

- Hung, M. (2022). A Content Analysis on Fitspiration and Thinspiration Posts on TikTok. *Cornell Undergraduate Research Journal*, 1(1), 55–62. <https://doi.org/10.37513/curj.v1i1.662>
- Imaz, C., Ruiz, P., & Pérez, J. (2022). Enfoques utilizados en la prevención secundaria de los trastornos de la conducta alimentaria: revisión de la evidencia y la efectividad. *Nutrición Hospitalaria*, 39(spe2), 97-111. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-1612022000500015
- Instituto Nacional de Estadística e Informática [INEI]. (2018). *Estadísticas de las Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares*. https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/01-informe-tecnico-n02_tecnologias-de-informacion-ene-feb-mar2018.pdf
- Instituto Nacional de Estadística e Informática [INEI]. (27 de junio de 2022). *El 72,5 % de la poblacions de 6 y mas años de edad del pais accedió a internet en el primer trimestre de 2022*. <https://m.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/noticias/nota-de-prensa-no-111-2022-inei.pdf>
- Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado - Hideyo Noguchi [INSM - “HD - HN”]. (2024) *Apoyo al diagnóstico y tratamiento*. <https://www.insm.gob.pe/direcciones/apoyoaldiagnostico/presentacion.html>
- Jiotsa, B., Naccache, B., Duval, M., Rocher, B., & Grall-Bronnec, M. (2021). Social Media Use and Body Image Disorders: Association between Frequency of Comparing One's Own Physical Appearance

to That of People Being Followed on Social Media and Body Dissatisfaction and Drive for Thinness. *International journal of environmental research and public health*, 18(6), 2880. <https://doi.org/10.3390/ijerph18062880>

Jordan, G., García, M., Esteban, P., Martín, A., Sánchez, P., Cubo, M., Cano, M., Del Barrio, J., & Ayesa-Arriola, R. (2021). Tiktok, a vehicle for Pro-Ana and Pro-Mia content boosted by the COVID-19 pandemic. *European Psychiatry*, 64(Suppl 1), S703. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2021.1862>

Jovic, J., Čorac, A., & Ignjatović-Ristić, D. (2019). P.447 Correlation between Instagram addiction and the symptoms of depression, anxiety and stress. *European Neuropsychopharmacology*, 29, S316-S317. <https://doi.org/10.1016/j.euroneuro.2019.09.459>

Koushiou, M., Loutsiou, A., & Karekla M. (2020). Eating disorders among middleschool students: The role of psychological inflexibility and self-esteem [Trastornos alimentarios en estudiantes de secundaria: El papel de la inflexibilidad psicológica y la autoestima]. *International Journal of School & Educational Psychology*, 1-11. <https://doi.org/10.1080/21683603.2020.1742259>

Kroplewski, Z., Szczesniak, M., Furmanska J., & Gójska, A. (2019). *Assessment of family functioning and eating disorders – The mediating role of self-esteem* [Evaluación del funcionamiento familiar y los trastornos alimentarios - El papel mediador de la

autoestima]. *Psychology*, 10, 921.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00921>

Laporta, I., Delgado, M., Rebollar, S., & Lahuerta, C. (2020). El perfeccionismo en adolescentes con trastornos de la conducta alimentaria. *European Journal of Health Research*, 6(1), 97–107.
<https://doi.org/10.30552/ejhr.v6i1.205>

Lardies, F., & Victoria, M. (2022). Redes sociales e identidad: ¿desafío adolescente? *Avances En Psicología*, 30(1), e2528.
<https://doi.org/10.33539/avpsicol.2022.v30n1.2528>

Lázaro, R. (2022) TikTok da alas a los TCA: "Hace falta más divulgación y filtros de control". *Redacción Médica*.
<https://www.redaccionmedica.com/virico/noticias/tiktok-da-alas-a-los-tca-hace-falta-mas-divulgacion-y-filtros-de-control> 2567

Lema, T. (2017). *Trastornos de la conducta alimentaria y transdiagnóstico: revisión sistemática y propuesta de intervención* [Trabajo de Fin de Máster, Universidad de Santiago de Compostela].
https://minerva.usc.es/xmlui/bitstream/handle/10347/23066/2016_tf_m_lematrastornos.pdf?sequence=1

Ley 26.396. Congreso de la Nación Argentina, 9 de septiembre de 2008.

Leyva, B., Henarejos, S., & Martínez, A. (2014) Revisión de las herramientas en español para la detección de los trastornos del comportamiento alimentario en adultos. *Rev Esp Nutr Comunitaria*, 20(3), 109-117
<https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/Web%20RENC%202014%20-3-%20art%205.pdf>

- Lezama, C. (2022) Impacto de las redes sociales en los trastornos de alimentación. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 65 (1).
<http://www.alanrevista.org/ediciones/2015/suplemento-1/art-216/>
- Limniou, M., Mahoney, C., & Knox, M. (2021). Is Fitspiration the Healthy Internet Trend It Claims to Be? A British Students' Case Study. *International journal of environmental research and public health*, 18(4), 1837. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041837>
- Lirola, M. (2013). *Validación de una Escala de Comparación Física (UPACS-DACS)* [Universidad de Almería, España].
<http://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/2610/TrabajoLirolaManzano.pdf?sequence=6&isAllowed=y>
- López, M. (2017) *Imagen corporal e insatisfacción con el propio cuerpo en Trastornos de Conducta Alimentaria en adolescentes* [Tesis de Licenciatura, Universidad de Jaén].
http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/3528/1/Lpez_Garca_Macarena_TFG_Psicologa.pdf
- Loria, V., Campos, R., Valero, M., Mories, M., Castro, M., Matía-Martín, M., & Gómez, C. (2021). Protocolo de educación nutricional en el tratamiento de los trastornos de la conducta alimentaria en el ámbito clínico y asistencial. *Nutrición Hospitalaria*, 38(4), 857-870.
<https://dx.doi.org/10.20960/nh.03617>
- Losada, A. & Lioy, B. (2018). *Etiología y prevención de bulimia nerviosa y anorexia nerviosa*.

<https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/12363/1/etiologia-prevencion-bulimia-nerviosa.pdf>

Losada, A. & Vicente, M. (2018). Prevención y promoción de la salud en alimentación adolescente. *Revista Neuronum*, 4(2), 44-59.

<https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/8885/1/prevencion-promocion-salud-alimentacion.pdf>

Losada, A., & Donovan, C. (2017). *Terapia cognitiva y terapia familiar en anorexia nerviosa y bulimia nerviosa*.

<https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/12788/1/terapia-cognitiva-terapia-familia.pdf>

Losada, A., & Rodríguez, S. (2019). Trastornos de la conducta alimentaria y prevención primaria. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP*, 17(1), 189-210.

Lovo, J. (2020). Prevención cuaternaria: hacia un nuevo paradigma. *Atención Familiar*, 27(4), 212-215.

<https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=95859>

Lowe-Calverley, E., Grieve, R., & Padgett, C. (2019). A risky investment? Examining the outcomes of emotional investment in Instagram.

Telematics and Informatics, 45. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2019.101299>

Lozano, N., Borrillo, Á., & Guerra, M. (2022). Influencia de las redes sociales sobre la anorexia y la bulimia en las adolescentes: una

revisión sistemática. *Anales del sistema sanitario de Navarra*, 45(2), e1009. <https://doi.org/10.23938/ASSN.1009>

Lozano, Z. (2012). La familia y las redes sociales en los trastornos alimenticios en adolescentes de la época contemporánea. *Crescendo*, 3(2), 307-320. <https://revistas.uladech.edu.pe/index.php/increscendo/article/view/124/85>

Lucciarini, F., Losada, A. V., & Moscardi, R. (2021). Anorexia y uso de redes sociales en adolescentes. *Avances En Psicología*, 29(1), 33–45. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2021.v29n1.2348>

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

Martínez, B. (2018). Intervención psicológica de un Trastornos de la Conducta Alimentaria abordado desde la Terapia Cognitivo Conductual: Presentación de un caso de Anorexia Nerviosa. *Informació Psicològica*, (116), 79-94. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6735206>

Martínez, E. (2020). *Trastornos alimentarios y familia* [Tesis de fin de grado, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/8150/Trastornos_MartinezDiaz_Elena.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Mateus, J. (7 de septiembre de 2020). *La urgencia de educar sobre medios*. *Scientia et Praxis: Un blog sobre investigación científica y sus*

aplicaciones.

<https://www.ulima.edu.pe/idic/blog/educar-sobre-medios>

Mean, J. (2023). *Influencia de las redes sociales en estudiantes diagnosticados con anorexia y bulimia nerviosa de una universidad privada de Quito, 2021-2022* [Tesis de grado, Universidad Politécnica Salesiana].

<https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/24299/1/TTQ1026.pdf>

Meier, E. & Gray, J. (2014). Facebook photo activity associated with body image disturbance in adolescent girls. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 17(4), 199–206.

<https://doi.org/10.1089/cyber.2013.0305>

Modica, C. A. (2020). The associations between Instagram use, selfie activities, appearance comparison, and body dissatisfaction in adult men. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(2), 90-99. 10.1089/cyber.2019.0434.

Moreira, R., Carvalho, T, Lopes, J., do Vale, J. de Oliveira, K., & Fontes, S. (2021). Percepciones de los adolescentes sobre el uso de las redes sociales y su influencia en la salud mental. *Enfermería Global*, 20(64), 324-364.<https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.462631>

Morgan, J., Reid, F., & Lace, H. (2011) The SCOFF questionnaire: assessment of a new screening tool for eating disorders. *BMJ* 1999; 319, 1467-8.

- Murray, M., Maras, D., & Goldfield, G. (2016). Excessive Time on Social Networking Sites and Disordered Eating Behaviors Among Undergraduate Students: Appearance and Weight Esteem as Mediating Pathways. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 19(12), 709–715. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0384>
- Mushtaq, T., Ashraf, S., Hameed, H., Irfan, A., Shahid, M., Kanwal, R., Aslam, M. A., Shahid, H., Koh-E-Noor, Shazly, G. A., Khan, M. A., & Jordan, Y. A. B. (2023). Prevalence of Eating Disorders and Their Association with Social Media Addiction among Youths. *Nutrients*, 15(21), 4687. <https://doi.org/10.3390/nu15214687>
- Navarro, F., Morán, I., Alonso, J., Tormo, M., Pujalte, M., Garriga, A.... & Navarro, C. (2013). Cultural adaptation of the Latin American version of the World Health Organization Composite International Diagnostic Interview (WHO-CIDI)(v 3.0) for use in Spain. *Gaceta sanitaria*, 27, 325-331.
- Navarro, I., Periago, M., Vidaña, M., & Rodríguez, A. (2019). Neofobia alimentaria y trastornos de conducta alimentaria: Impacto en la adherencia a la dieta mediterránea de universitarios españoles. *Revista Chilena de Nutrición*, 46(2), 174-180.
- Nebot, S. (2017). *Análisis de las variables clínicas y sociodemográficas de los pacientes diagnosticados de un trastorno de la conducta alimentaria que buscan ayuda y su remisión a diferentes dispositivos*

- sanitarios* [Doctoral dissertation, Universitat Jaume I].
<https://repositori.uji.es/xmlui/handle/10803/405337>
- Neira-Vallejos, S. & Ortíz, M. (2020). Comparación social y su impacto en enfermedades crónicas. Una revisión sistemática. *Terapia psicológica*, 38(2), 243-258.
<https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082020000200243>
- Neyra, L. (2021). *Relación entre las características psicológicas y comportamentales de los trastornos de conducta alimentaria y la inteligencia emocional en estudiantes de primer año de una universidad privada de Lima, Perú*.
https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/9447/Relacion_NeyraAsmat_Laura.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ojeda, A., López, M., Jáuregui, I., & Herrero-Martín, G. (2021). Uso de redes sociales y riesgo de padecer TCA en jóvenes. *Journal of Negative and No Positive Results*, 6(10), 1289-1307.
<https://dx.doi.org/10.19230/jonnpr.4322>
- Organización Panamericana de la Salud [OPS]. (2009). *Trastornos alimentarios en la adolescencia: ¿Cuál es la influencia de los medios de comunicación?*
<https://www.rima.org/Noticia.Aspx?IdNota=3502>
- Ortega, M., García, M., & Galán, D. (2022) El impacto socioeducativo de las redes sociales virtuales en los trastornos alimentarios. *Revista Internacional de Tecnología Ciencia y Sociedad* 14(1), 1-17.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8829048>

- Ortiz, L., Samudio, A. & Troche, A. (2017). Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes: ¿una patología en auge? *Pediatría (Asunción)*, 44(1), 37-42.
<https://dx.doi.org/10.18004/ped.2017.abril.37-42>
- Ozgenel, M., Canpolat, O., & Eksi, H. (2019). Social media addiction scale for adolescents: Validity and reliability study. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6(3), 631-644.
link.gale.com/apps/doc/A660847453/AONE?u=anon~822b3849&sid=googleScholar&xid=971a6a1d.
- Palacios, X. (2019). Adolescencia: ¿una etapa problemática del desarrollo humano? *Revista Ciencias de la Salud*, 17(1), 5-8.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1692-72732019000100005&lng=en&tlng=es.
- Palpan, J., Jiménez, C., Garay, J., & Jiménez, V. (2007). Factores psicosociales asociados a los trastornos de alimentación en adolescentes de lima metropolitana. *Psychology international*, 18(4), 1-25.
<https://es.slideshare.net/psicologiaunsa/factores-psicosociales-asociados-a-los-trastornos>
- Pareja, S. (2023) ¿Has escuchado sobre los Centros de Salud Mental Comunitaria? *Salud con lupa*.
<https://saludconlupa.com/salud-mental/has-escuchado-sobre-los-centros-de-salud-mental-comunitarios/>

- Pedersen, L., Hicks, R. E., Rosenrauch, S., & Brockmann, J. (2018). Sociocultural pressure as a mediator of eating disorder symptoms in a non-clinical Australian sample. *Cogent Psychology*, 5(1). <https://doi.org/10.1080/23311908.2018.1523347>
- Peláez-Fernández, M., Labrador, F., & Raich, R. (2012). Validation of Eating Disorder Examination Questionnaire (EDE-Q) –Spanish Version– for Screening Eating Disorders. *The Spanish Journal of Psychology*, 15(2), 817-824. 10.5209/rev_SJOP.2012.v15.n2.38893
- Pérez, M., & Quiroga-Garza, A. (2019). Uso compulsivo de sitios de redes sociales, sensación de soledad y comparación social en jóvenes. *Redes. Revista hispana para el análisis de redes sociales*, 30(1), 68-78. <https://revistes.uab.cat/redes/article/view/v30-n1-perez-quiroga>
- Plaza de la Hoz, J. (2018). Ventajas y desventajas del uso adolescente de las TIC: visión de los estudiantes. *Revista Complutense de Educación*, 29(2). 10.5209/rced.53428
- Quiles, Y., Ruiz, Á., & Manchón et al. (2023). Validation of the Spanish version of the eating disorders quality of life instrument (EDQOL). *J Eat Disord* 11, 103. <https://doi.org/10.1186/s40337-023-00832-w>
- Ramos, C. (2023). El rol de la psicología clínica en el manejo del dolor crónico. *Revista Cubana de Reumatología*, 25(1). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1817-59962023000100001&lng=es&tlng=es.

- Reig, L. (2018). ¿En qué medida influye la orientación psicopedagógica en la prevención de los trastornos de la alimentación (TCA)? *Educa Nova: colección de artículos técnicos de educación*, (8), 109-122. <https://usie.es/wp-content/uploads/2022/01/MAQUETACION-N.8.pdf#page=109>
- Restrepo, J., & Castañeda, T. (2020). Riesgo de trastorno de la conducta alimentaria y uso de redes sociales en usuarias de gimnasios de la ciudad de Medellín, Colombia. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 49(3), 162-169. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2018.08.003>
- Riley, C. (15 de septiembre de 2021). *Investigación de Facebook concluye que Instagram es tóxico para muchas adolescentes*. <https://cnnespanol.cnn.com/2021/09/15/instagram-admite-revelacion-toxicidad-plataforma-adolescentes-trax/>
- Riquin, E., Le Nerzé, T., Nilassoff, E., Beaumesnil, M., Troussier, F., & Duverger, P. (2023) Trastornos de la conducta alimentaria en niños y adolescentes. *EMC Pediatría* 58 (4) [http://dx.doi.org/10.1016/S1245-1789\(23\)48524-1](http://dx.doi.org/10.1016/S1245-1789(23)48524-1)
- Rodado, Z., Jurado, L. & Giraldo, S. (2021). Uso excesivo de las redes sociales en adolescentes de 10 a 14 años un riesgo latente de la nueva era. *Revista Estudios Psicológicos*, 1(1), 33-49. <https://estudiospsicologicos.com/index.php/rep/article/view/3>
- Rodríguez-Suárez, B., Caperos, J. M., & Martínez-Huertas, J. A. (2022). Efecto de la exposición a ideales de delgadez en las redes sociales

sobre la autoestima y la ansiedad. *Behavioral Psychology*, 30(3), 677-691.

Romero, L. (2023, junio 1). *El 25 % de los adolescentes tiene desórdenes alimentarios*. Gaceta UNAM.

[https://www.gaceta.unam.mx/el-25-de-los-adolescentes-tiene-desordenes-alimentarios/#:~:text=Se %20estima %20que %20en,de %20la %20Secretar %C3 %ADa %20de %20Salud](https://www.gaceta.unam.mx/el-25-de-los-adolescentes-tiene-desordenes-alimentarios/#:~:text=Se%20estima%20que%20en,de%20la%20Secretar%C3%ADa%20de%20Salud)

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 Grado en Psicología. Universidad de Cádiz]. <https://rodin.uca.es/handle/10498/23419>

Roqué, H, Andrés, A. y Saldaña, C. (2022) Validación española de la “Escala de comparación de la apariencia física (PACS-R): propiedades psicométricas en una muestra comunitaria de hombres y mujeres”. *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, 30, (1), 2022, pp. 269-289 <https://doi.org/10.51668/bp.8322114s>

Rosales, B. (2019). *El humor como vehículo propagandístico en los programas de infoentretenimiento* [Tesis de grado, Universidad de Valladolid].

<https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/36979/TFG-N.1114.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Rueda, G., Díaz, L., Ortiz, D., Pinzón, C., Rodríguez, J., & Cadena, L. (2005). Validación del cuestionario SCOFF para el cribado de los

- trastornos del comportamiento alimentario en adolescentes escolarizadas. *Atención Primaria*, 35(2), 89–94. 10.1157/13071915
- Rueda, S. A., Rodríguez, N. H., Navarro, B. P., Duque, H. A. G., Moreno, G. B., & Jaramillo, E. B. (2021). El impacto de los medios de comunicación y las influencias socioculturales como factor precipitante de trastornos de la conducta alimentaria y sus comorbilidades en adolescentes y adultos jóvenes. *Revista Sanitaria de Investigación*, 2(5), 15. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8067282>
- Ruiz, P., & Martín, A. (2022). Nuevos abordajes en la prevención de los trastornos de la conducta alimentaria. *Nutrición Hospitalaria*, 39(spe2), 138-149. Epub 31 de octubre de 2022. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.04189>
- Ruiz, P., Díaz, M., & Belmonte, S. (2022). Prevención de los trastornos de la conducta alimentaria en la comunidad. *Nutrición Hospitalaria*, 39(spe2), 93-96. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.04184>
- Rutzstein, G., Lievendag, L., Custodio, J., Elizathe, L., Murawski, B., & Scappatura, M. (2018). Prevención en trastornos alimentarios. *Enciclopedia Argentina de Salud Mental (Fundación Aiglé)*, 20-38 <http://www.encyclopediasaludmental.org.ar/trabajo.php?id=51&idtt=106>
- Saavedra, P., Dextre, E., & Jiménez, G. (2021). Terapias contextuales y el programa MB EAT en los trastornos de conducta alimentaria. *Psicosomàtica y Psiquiatría*, (19).

[https://raco.cat/index.php/PsicosomPsiquiatr/article/view/394815#:~: text=Las %20terapias %20contextuales %20o %20de,los %20procesos %20de %20aceptaci %C3 %B3n %20y](https://raco.cat/index.php/PsicosomPsiquiatr/article/view/394815#:~:text=Las%20terapias%20contextuales%20o%20de,los%20procesos%20de%20aceptaci%C3%B3n%20y)

Sacco, B., & Kelley, U. (2018). Diagnosis and Evaluation of Eating Disorders in the Pediatric Patient. *Pediatric annals*, 47(6), e244–e249. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29898236/>

Sádaba, C. (2024). Redes sociales, adolescencia y trastornos de la conducta alimentaria: la necesidad de una mirada comprehensiva. *Anales del sistema sanitario de Navarra*, 47(1), e1075. <https://doi.org/10.23938/ASSN.1075>

Sáez, R. (16 de octubre de 2022). *¿Cómo influyen las redes sociales en el desarrollo de los trastornos de la conducta alimentaria?* La Vanguardia.

<https://www.lavanguardia.com/magazine/lifestyle/20221016/8566857/como-influyen-redes-sociales-desarrollo-trastornos-conducta-alimentaria-pmv.html>

Sainos, D., Sánchez, M., Vázquez, E., & Gutiérrez, I. (2015), *Funcionalidad familiar en pacientes con anorexia nerviosa y bulimia*. [https://doi.org/10.1016/S1405-8871\(16\)30049-9](https://doi.org/10.1016/S1405-8871(16)30049-9)

Salazar, K. & García, G. (2019). Propiedades psicométricas del Test de Actitudes Alimentarias (EAT-26) en una muestra no clínica de adolescentes. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 19(2), 1-11.

- Sánchez, J., Villarreal, M., y Moreno, G. (2010). Psicología y Desórdenes Alimenticios. <https://www.uv.es/lisis/sosa/libro-desoralimnt.pdf>
- Sánchez, S., & Pulido, S. (2021), *Factores de riesgo en el uso de redes sociales y su asociación con los trastornos de la conducta alimentaria* [Tesis de grado, Universidad CES]. <https://repository.ces.edu.co/handle/10946/5660>
- Saul, J. & Rodgers, R. (2018). Adolescent Eating Disorder Risk and the Online World. *Child and adolescent psychiatric clinics of North America*, 27(2), 221–228. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2017.11.011>
- Saunders, J., & Eaton, 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. [10.1089/cyber.2017.0713](https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0713)
- Sequeira, E. (2022) *Un caso de alteración de la conducta alimentaria abordado desde una perspectiva conductual* [Tesis Master, Universidad Europea]. <https://titula.universidadeuropea.com/bitstream/handle/20.500.12880/2562/SEQUEIRA%20GONCALVES%20Erika%20Carolina.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Shahnawaz, M. G., & Rehman, U. (2020). Social Networking Addiction Scale. *Cogent Psychology*, 7(1), 832032. [doi:10.1080/23311908.2020.1832032](https://doi.org/10.1080/23311908.2020.1832032)

- Smith, A., Zuromski, K., & Dodd, D. (2018). Eating disorders and suicidality: what we know, what we don't know, and suggestions for future research. *Current opinion in psychology*, 22, 63-67.
- Sowles, S., McLeary, M., Optican, A., Cahn, E., Krauss, M., Fitzsimmons-Craft, E., Wilfley, D., & Cavazos-Rehg, P. (2018). A content analysis of an online pro-eating disorder community on Reddit. *Body image*, 24, 137-144.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.01.001>
- Steakley, D., Jarvis, Z., & Wesselmann, E. (2015). What's eating the internet? Content and perceived harm of pro-eating disorder websites. *Eating behaviors*, 19, 139-143.
<https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2015.08.003>
- Stice, E., Johnson, S., & Turgon, R. (2019). Eating Disorder Prevention. *Psychiatric Clinics of North America*, 42(2), 309-318.
[10.1016/j.psc.2019.01.012](https://doi.org/10.1016/j.psc.2019.01.012)
- Talbot, C., Gavin, J., Van Steen, T., & Morey, Y. (2017). A content analysis of thinspiration, fitspiration, and bonespiration imagery on social media. *J journal of Eating Disorders* 5, 40
<https://jeatdisord.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40337-017-0170-2#citeas>
- Thorisdottir, I., Sigurvinsdottir, R., Asgeirsdottir, B., Allegrante, J., & Sigfusdottir, I. (2019). Active and Passive Social Media Use and Symptoms of Anxiety and Depressed Mood Among Icelandic

- Adolescents. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 22(8), 535-542. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0079>
- Torres, A., Cisneros, J., & Guzmán, G. (2022) Comportamiento alimentario: Revisión conceptual. *Boletín Científico De La Escuela Superior Atotonilco De Tula*, 9(17), 38-44. <https://doi.org/10.29057/esat.v9i17.8154>
- Turner, P., & Lefevre, C. (2017). Instagram use is linked to increased symptoms of orthorexia nervosa. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 22(2), 277–284. [10.1007/s40519-017-0364-2](https://doi.org/10.1007/s40519-017-0364-2)
- Unikel, C., Díaz de León, C., & Rivera, J. (2017). *Conductas alimentarias de riesgo y factores de riesgo asociados: Desarrollo y validación de instrumentos de medición*. Universidad Autónoma Metropolitana.
- Usubiaga, A. (2023). *Detección precoz de los trastornos de la conducta alimentaria en la adolescencia* [Universidad Pública de Navarra]. <https://academica-e.unavarra.es/handle/2454/45441>
- 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 & biological psychiatry*, 110, 110293. <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2021.110293>
- Vander, M. (2019). *Perfeccionismo de las madres y su relación con los rasgos predisponentes de los trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes* [Tesis de grado, Universidad de Lima].

https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/9669/Michele_Vander_Elst_Letzer.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Vargas, A., & Solís, D. (2024). *Insatisfacción corporal y riesgo de trastorno de conducta alimentaria en adultos jóvenes* [Tesis de grado, Universidad Técnica de Ambato].

[https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/41416/1/solis_dennis %20-s.pdf](https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/41416/1/solis_dennis%20-s.pdf)

Vdijck, J. (2019) *La cultura de la conectividad: Una historia crítica de las redes sociales*. Siglo Veintiuno Editores.

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>

Wick, M., & Keel, P. (2020). Posting edited photos of the self: Increasing eating disorder risk or harmless behavior? *International Journal of Eating Disorders*, 53(6), 864–872. 10.1002/eat.23263

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

Yurtdaş-Depboylu, G., Kaner, G., & Özçakal, S. (2022). The association between social media addiction and orthorexia nervosa, eating attitudes, and body image among adolescents. *Eating and weight disorders: EWD*, 27(8), 3725–3735. <https://doi.org/10.1007/s40519-022-01521-4>

4 Anexos

Anexo 1. Ficha de recolección de datos de la investigación documental

Título de la investigación documental: Estado del arte: redes sociales y desarrollo de trastornos alimentarios en adolescentes.

Apellidos y nombres del investigador: Alisson Lucero Ruth Flores Ibarra.

N°	Título del documento	Año	Tipo de artículo	Contexto del estudio	Revista	Indexación	Tema revisado	Cita(s) revisada(s)	Comentario	Referencia
1	<i>Do you “like” my photo? Facebook use maintains eating disorder risk.</i>	2014	Investigación empírica / estudio cuantitativo descriptivo transversal	Estados Unidos	<i>International Journal of Eating Disorders</i>	Pubmed	RS y desarrollo de TCA en adolescentes	Mabe, Forney y Keel, P. (2014)	Un mayor riesgo a desarrollar TCA no solo implica un mayor tiempo navegando en Facebook, sino también la presencia de conductas centradas en la apariencia.	Mabe, A., Forney, K., Keel, P. (2014). Do you “like” my photo? Facebook use maintains eating disorder risk. <i>International Journal of Eating Disorders</i> , 47(5), 516–523. doi:10.1002/eat.2225

2	<i>Instagram use is linked to increased symptoms of orthorexia nervosa.</i>	2017	Investigación empírica / estudio cuantitativo descriptivo transversal	Reino Unido	<i>Eating and Weight Disorders</i>	Pubmed	RS y desarrollo de TCA en adolescentes	Turner y Lefevre (2017)	A mayor uso de Instagram, mayor tendencia hacia la ON. También se reconocen las particularidades de esta RS y el desarrollo de sintomatología de ON.	Turner, Pixie G.; Lefevre, Carmen E. (2017). Instagram use is linked to increased symptoms of orthorexia nervosa. <i>Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity</i> , 22(2), 277–284. doi:10.1007/s40519-017-0364-2
3	<i>Snaps, Selfies, and Shares: How Three Popular Social Media Platforms Contribute to the Sociocultural Model of Disordered Eating Among</i>	2018	Investigación empírica / estudio cuantitativo descriptivo transversal	Estados Unidos	<i>Cyberpsychology, behavior and social networking</i>	Pubmed	RS y desarrollo de TCA en adolescentes	Saunders y Eaton (2018)	Cada una de las plataformas estudiadas tiene una dinámica diferente; sin embargo, en las tres se encontró una relación con comportamientos que colocan al usuario en mayor riesgo de desarrollar un TCA.	Saunders, J. y Eaton, A. (2018). Snaps, Selfies, and Shares: How Three Popular Social Media Platforms Contribute to the Sociocultural Model of Disordered Eating Among Young Women. <i>Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking</i> , 21(6), 343–354. doi:10.1089/cyber.2017.0713

<p><i>Young Women. Adolescent s 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.</i></p>	<p>2020</p>	<p>Investigación empírica / estudio cuantitativo descriptivo transversal</p>	<p>Estados Unidos</p>	<p><i>Eating and Weight Disorders</i></p>	<p>Pubmed</p>	<p>RS y desarrollo de TCA en adolescentes</p>	<p>Fitzsimmons-Craft et al. (2020)</p>	<p>El contenido pro TCA (ver, seguir y publicar contenido asociado a la imagen corporal) es un indicador potencial de síntomas consistentes y considerables para casos de riesgo de desarrollar un TCA.</p>	<p>Fitzsimmons-Craft, E., Krauss, M., Costello, S, Floyd, G, Wilfley, D, & Cavazos-Rehg, P. (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. <i>Eating and weight disorders: EWD</i>, 25(6), 1681–1692. https://doi.org/10.1007/s40519-019-00808-3</p>
---	-------------	--	-----------------------	---	---------------	---	--	---	--

5	<i>The relationship between social media use and disordered eating in young adolescents.</i>	2020	Investigación empírica / estudio cuantitativo descriptivo transversal	Australia	<i>International Journal of Eating Disorders</i>	Pubmed	RS y desarrollo de TCA en adolescentes	Wilksch et al. (2020)	El uso de RS, particularmente plataformas con alto contenido visual, se relaciona con una mayor presencia de pensamientos y comportamientos de los TCA.	Wilksch, S. M., O'Shea, A., Ho, P., Byrne, S., & Wade, T. (2020). The relationship between social media use and disordered eating in young adolescents. <i>The International journal of eating disorders</i> , 53(1), 96–106. https://doi.org/10.1002/eat.23198
6	<i>Posting edited photos of the self: Increasing eating disorder risk or harmless behavior?</i>	2020	Investigación empírica / estudio cuantitativo transversal experimental	Estados Unidos	<i>International Journal of Eating Disorders</i>	Pubmed	RS y desarrollo de TCA en adolescentes	Wick y Keel (2020)	La publicación de fotografías editadas de uno mismo es una forma específica del uso de las RS que se asocia a mayores preocupaciones sobre el peso y la forma, y a la presencia de un riesgo de TCA.	Wick, M.R., & Keel, P. K. (2020). Posting edited photos of the self: Increasing eating disorder risk or harmless behavior? <i>International Journal of Eating Disorders</i> , 53(6), 864–872. doi:10.1002/eat.23263

7	<i>The impact of COVID-19 lockdown on social network sites use, body image disturbances and self-esteem among adolescent and young women.</i>	2021	Investigación empírica / estudio cuantitativo transversal y retrospectivo	España	<i>Progress in neuropsychopharmacology & biological psychiatry</i> y	Pubmed	RS y desarrollo de TCA en adolescentes	Vall-Roqué, Andrés y Saldaña (2021)	El confinamiento por el COVID-19 ha tenido un impacto en el uso de RS; implica un aumento de las alteraciones de la imagen corporal entre adolescentes y mujeres jóvenes, lo que los hace más vulnerables a desarrollar TCA.	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. <i>Progress in neuro-psychopharmacology & biological psychiatry</i> , 110, 110293. https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2021.110293
8	<i>Social Media Use and Body Image Disorders: Association between Frequency of Comparing One's Own Physical</i>	2021	Investigación empírica / estudio cuantitativo descriptivo transversal	Francia	<i>International journal of environmental research and public health</i>	Pubmed	RS y desarrollo de TCA en adolescentes	Jiotsa et al. (2021)	Los pensamientos distorsionados sobre la imagen corporal favorecen la internalización de la delgadez, incrementan la insatisfacción corporal y colocan a los	Jiotsa, B., Naccache, B., Duval, M., Rocher, B., & Grall-Bronnec, M. (2021). Social Media Use and Body Image Disorders: Association between Frequency of Comparing One's Own Physical Appearance to That

Appearance to That of People Being Followed on Social Media and Body Dissatisfaction and Drive for Thinness.

adolescentes en una posición de riesgo para desarrollar TCA.

of People Being Followed on Social Media and Body Dissatisfaction and Drive for Thinness. *International journal of environmental research and public health*, 18(6), 2880. <https://doi.org/10.3390/ijerph18062880>

9	<i>The association between social media addiction and orthorexia nervosa, eating attitudes, and body image among adolescents</i>	2022	Investigación empírica / estudio cuantitativo descriptivo transversal	Turquía	<i>Eating and Weight Disorders</i>	Springer	RS y desarrollo de TCA en adolescentes	Yurtdaş-Depboylu, Kaner y Özçakal (2022)	La adicción a las RS se asoció significativamente con un mayor riesgo de TCA y una tendencia a desarrollar ON. La accesibilidad a imágenes corporales poco realistas y a información errónea relacionada con la nutrición tiene efectos perjudiciales.	Yurtdaş-Depboylu, G., Kaner, G., & Özçakal, S. (2022). The association between social media addiction and orthorexia nervosa, eating attitudes, and body image among adolescents. <i>Eating and weight disorders: EWD</i> , 27(8), 3725–3735. https://doi.org/10.1007/s40519-022-01521-4
10	<i>Prevalence of Eating Disorders and Their Association with Social Media Addiction among Youths.</i>	2023	Investigación empírica / estudio cuantitativo descriptivo transversal	Pakistán	<i>Nutrients</i>	Pubmed	RS y desarrollo de TCA en adolescentes	Mushtaq et al. (2023)	Un mayor riesgo de adicción a las RS contribuye a una mayor probabilidad de desarrollar trastornos alimentarios.	Mushtaq, T., Ashraf, S., Hameed, H., Irfan, A., Shahid, M., Kanwal, R., Aslam, M. A., Shahid, H., Koh-E-Noor, Shazly, G., Khan, M., & Jardan, Y.(2023). Prevalence of Eating Disorders and Their Association with

Social Media
Addiction among
Youths. *Nutrients*,
15(21), 4687.
<https://doi.org/10.3390/nu15214687>

Anexo 2. Social networking addiction scale (Shahnawaz y Rehman, 2020)

Item

- 1 While I work/study, my mind remains on social networking sites.
- 2 I go to social networking sites instantly after waking up in the morning.
- 3 I check for updates on social networking sites while studying/ working.
- 4 I check my social networking account before starting any task or activity.
- 5 I go to social networking sites whenever I am upset.
- 6 Social networking helps me lift my mood.
- 7 I feel relaxed whenever I am on social networking sites.
- 8 These days I spend more and more time on social networking sites
- 9 When compared I spend more time on social networking sites now than I did in the past.
- 10 I need to be on social networking sites for longer time than before to be satisfied.
- 11 I feel sad when I am unable to log in to social networking sites.
- 12 I become irritable whenever I cannot log in to social networking sites.
- 13 I feel frustrated when I cannot use social networking sites.
- 14 I become restless when I do not get time for social networking.
- 15 I try to hide the time I spend on social networking.
- 16 I need to lie to my parents and others when they ask about my social networking usage.
- 17 I ignore my sleep because I have/want to be on social networking sites.
- 18 I have failed to cut down the time I spend on social networking sites.
- 19 I have tried to stop using social networking sites, but have failed.
- 20 I am unable to cut-down the time I spend on social networking sites.
- 21 My repeated attempts to reduce the time I spend on social networking sites have failed.

Anexo 3. Social media addiction scale for adolescents (Ozgenel, Canpolat, y Eksi, 2019)

	Never	Rarely	Sometimes	Very often	Always
1	When I don't use social media, I become angry, anxious, or sad.				
2	I always think about the activities I have done or will do on social media.				
3	Since I use social media a lot, I do not participate in other activities such as cinema, theatre, music and sports. I don't have time for my hobbies.				
4	While browsing social media, I extend the time by saying "a little more"				
5	Even though social media negatively affects my work, school or family life, I still use social media. I continue to use it.				
6	I have difficulty trying to control, reduce or stop my social media use.				
7	I use social media more to feel happy.				
8	I cannot control the amount of time I spend on social media from my family or the people around me. I hide it.				
9	I have problems with people (family, friends and social circle) because of the time I spend on social media. I experience serious conflicts in my relationships.				

Anexo 4. Test de actitudes alimentarias (EAT-26)

Versión validada al español por Gandarillas (2003).

Item	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Bastantes veces	Casi Siempre	Siempre
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						

- 13 Los demás piensan que estoy demasiado delgado (a)
- 14 Me preocupa la idea de tener grasa en el cuerpo
- 15 Tardo en comer más que las otras personas
- 16 Procuro no comer alimentos con azúcar
- 17 Como alimentos de régimen (dieta)
- 18 Siento que los alimentos controlan mi vida
- 19 Me controlo en las comidas
- 20 Noto que los demás me presionan para que coma
- 21 Paso demasiado tiempo pensando y ocupándome de la comida
- 22 Me siento incómodo (a) después de comer dulces
- 23 Me comprometo a hacer régimen (dietas)
- 24 Me gusta sentir el estómago vacío
- 25 Disfruto probando comidas nuevas y sabrosas
- 26 Tengo ganas de vomitar después de las comidas