



UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CUENCA

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo

UNIDAD ACADÉMICA DE SALUD Y BIENESTAR

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

**INFLUENCIA DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN Y LAS REDES
SOCIALES EN EL DESARROLLO DE LOS TRASTORNOS
ALIMENTARIOS EN ADOLESCENTES.**

**PROYECTO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA**

AUTORAS: SAMANTHA LISSETTE ORELLANA ALVAREZ

MAYRA LILIBETH PEÑA RODRÍGUEZ

DIRECTOR: DR. GEOVANNY GENARO REIVAN ORTIZ, PHD.

CUENCA- ECUADOR

2025

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo

UNIDAD ACADÉMICA SALUD Y BIENESTAR

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

**INFLUENCIA DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN Y LAS REDES
SOCIALES EN EL DESARROLLO DE LOS TRASTORNOS
ALIMENTARIOS EN ADOLESCENTES**

**PROYECTO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA**

AUTORES: SAMANTHA LISSETTE ORELLANA ALVAREZ

MAYRA LILIBETH PEÑA RODRÍGUEZ

DIRECTOR: DR. GEOVANNY GENARO REIVAN ORTIZ, PHD.

CUENCA-ECUADOR

2025

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO

Declaratoria de Autoría y Responsabilidad

Samantha Lissette Orellana Alvarez portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **0106136310** y **Mayra Lilibeth Peña Rodríguez** portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **1105445553** Declaramos ser las autoras de la obra: **“Influencia de los medios de comunicación y las redes sociales en el desarrollo de los trastornos alimentarios en adolescentes.”**, sobre la cual me hago responsable sobre las opiniones, versiones e ideas expresadas. Declaro que la misma ha sido elaborada respetando los derechos de propiedad intelectual de terceros y eximo a la Universidad Católica de Cuenca sobre cualquier reclamación que pudiera existir al respecto. Declaro finalmente que mi obra ha sido realizada cumpliendo con todos los requisitos legales, éticos y bioéticos de investigación, que la misma no incumple con la normativa nacional e internacional en el área específica de investigación, sobre la que también me responsabilizo y eximo a la Universidad Católica de Cuenca de toda reclamación al respecto.

Cuenca, **16 de mayo de 2025**

F: 

Samantha Lissette Orellana Alvarez

C.I. **0106136310**

F: 

Mayra Lilibeth Peña Rodríguez

C.I. **1105445553**




Cuenca, 16 de mayo de 2025

CERTIFICACIÓN

Yo **Geovanny Genaro Reiván Ortiz**, con cédula de identidad N° **0103687398** en calidad de Director del Trabajo de Titulación con el tema: **“Influencia de los medios de comunicación y las redes sociales en el desarrollo de los trastornos alimentarios en adolescentes”**, certifico que el presente trabajo fue desarrollado por Samantha Lissette Orellana Alvarez y Mayra Lilibeth Peña Rodríguez, bajo mi supervisión.

Atentamente;

A handwritten signature in blue ink, consisting of a stylized 'G' followed by a flourish.

Dr. Geovanny Genaro Reiván Ortiz, Ph.D.
DIRECTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN DOCENTE DE
LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

AGRADECIMIENTOS

Con el corazón lleno de gratitud, quiero dedicar estas palabras a las personas que han sido mis pilares durante todo este trayecto.

En primer lugar, a mi querida mamá. Usted es mi motor y mi pilar. Sin su amor incondicional y su apoyo constante, jamás habría llegado hasta aquí. Ha asumido el rol de padre y madre, y gracias a usted, estoy a un paso de cumplir este sueño. Su sacrificio y dedicación son la razón por la que me esfuerzo cada día. La llevo en mi corazón en cada logro.

A mi abuelita, aunque ya no esté físicamente con nosotros, siento su presencia y su amor guiándome en cada paso. Sé que me apoya desde donde esté, y su legado de fortaleza y amor siempre me acompaña. La llevo en mi alma y en mis recuerdos más preciados.

A mi abuelito, le agradezco por cuidarme como si fuera su propia hija. Sus sacrificios y su amor han sido un refugio en mi vida. Su sabiduría me ha enseñado tanto, y por ello siempre estaré agradecida.

Y, por último, a mi amado Miguel. En los días más oscuros y difíciles de este camino, ha sido mi fortaleza. Su amor y aliento me han dado la fuerza para seguir adelante cuando quería rendirme. Estoy profundamente agradecida por su apoyo inquebrantable y por estar a mi lado en cada paso que he dado.

A cada uno de ustedes, les agradezco con todo mi ser por brindarme su amor infinito. Este logro es tan suyo como mío.

Samantha Orellana Alvarez

En este camino, he sentido el amor y apoyo de quienes me rodean. Quiero expresar mi agradecimiento a Dios, quien ha sido mi luz en los momentos oscuros. Su amor y fortaleza me han permitido superar cada desafío. A la Virgen del Cisne y al Cautivo de Ayabaca, gracias por su protección y por infundir en mí fe y esperanza.

A mis abuelitos Manuel y Luz, su legado de amor y sacrificio ha dejado una huella imborrable en mi corazón. Me enseñaron el valor de la familia y la importancia de luchar por nuestros sueños. Aunque no estén físicamente, su esencia me guía con amor eterno.

A mis padres, Gastón Peña y Lilly Rodríguez, les debo todo lo que soy. Su apoyo incondicional y su fe en mis capacidades han sido el motor que me impulsa a seguir adelante. Gracias por enseñarme a ser perseverante y por estar siempre presentes, brindándome su amor y consejos en cada etapa de mi vida. Ustedes son mi mayor inspiración y mi refugio en los momentos difíciles.

A mis hermanos, Jinson y Denilson, gracias por ser mis cómplices y amigos. Su amor y apoyo me han dado fuerza en los desafíos. Cada recuerdo juntos es un tesoro que me motiva.

A mis abuelos José y Flor, que aún siguen conmigo, les agradezco por su amor sincero y por ser un pilar fundamental en mi vida. Su sabiduría y cariño me han enseñado a valorar cada momento y a enfrentar la vida con optimismo y valentía. Su presencia es un regalo que siempre llevo conmigo.

A mi director de tesis, Dr. Geovanny Reivan, le agradezco profundamente por su guía constante y por compartir su vasto conocimiento. Su apoyo y confianza en nuestro trabajo han sido invaluable en este camino, y cada consejo que me ha brindado ha sido una luz que ha iluminado mi senda.

A todos ustedes, gracias por ser parte de este viaje. Cada uno ha dejado una huella en mi corazón, y sin su amor y apoyo, este logro no habría sido posible. Este trabajo es tanto mío como de ustedes, y lo llevo con orgullo en cada página.

Con todo mi cariño,

Lilibeth Peña Rodríguez

DEDICATORIAS

Quiero comenzar expresando mi más profundo y sincero agradecimiento a mi querida mamita, Verónica Álvarez. Sin su amor y apoyo incondicional, nada de esto habría sido posible. Le agradezco, de todo corazón, por confiar en mí y por estar siempre a mi lado. Reconozco y valoro cada sacrificio que ha hecho a lo largo de los años, cada desvelo y cada esfuerzo que ha invertido en mí. Espero que la vida me brinde la oportunidad de devolverle, aunque sea un poco, de todo lo que ha hecho por mí. Le llevo en mi corazón en cada paso que doy, y siempre estaré agradecida por la maravillosa madre que es.

Asimismo, quiero dedicar este trabajo a mi segunda mamá, mi amada abuelita, Judith Salamea, mi Tutuy, mi suquita. La vida me bendijo con una abuelita tan maravillosa, amorosa y llena de alegría. Fui increíblemente afortunada de ser su nieta y de haber compartido tantos momentos inolvidables a su lado. Nunca estuve lista para su partida, y su ausencia dejó un vacío en mi corazón que siempre llevaré conmigo. Sin embargo, me quedo con todas sus enseñanzas y las hermosas anécdotas que me contaba por las noches, historias que siempre iluminarán mis recuerdos. De usted aprendí el verdadero significado de la fortaleza y la resiliencia. Gracias a su ejemplo, cuando enfrento el miedo y siento que no puedo más, recuerdo a la abuelita valiente que tuve, y eso me impulsa a seguir adelante con determinación. Aunque no esté físicamente conmigo, sé que su amor y sabiduría me acompañan en cada momento de mi vida, en cada paso que doy. Usted siempre será mi pilar, el faro que guía mi camino. Es mi inspiración, mi fortaleza y mi refugio. Siempre la llevaré en mi corazón.

Quiero dedicar un momento especial para expresar mi más sincero agradecimiento a mi querido abuelito, Arcesio Alvarez, Desde mis primeros días, usted ha sido una figura fundamental en mi vida, un pilar de amor y sabiduría. Junto a mi abuelita, me criaron con tanto cariño mientras mis papás trabajaban, y por eso siempre estaré eternamente agradecida. Usted me ha cuidado como a una hija más, brindándome no solo su protección, sino también su amor incondicional. Cada momento compartido, cada risa y cada consejo me han enseñado lecciones valiosas que atesoro en mi corazón. Su dedicación y entrega han moldeado la

persona que soy hoy, y no hay palabras suficientes para expresar lo agradecida que estoy por tenerlo en mi vida. La sabiduría que me ha transmitido y el amor que me ha brindado son tesoros que llevaré conmigo siempre.

A mi querida Lilibeth Peña, aunque no nos conocimos desde el inicio de la carrera, bien dicen que el tiempo es relativo. Te agradezco por tu apoyo constante y tu inquebrantable amistad. Gracias por estar a mi lado, por tus palabras de aliento en los momentos difíciles y por compartir risas en los buenos. Tu presencia ha sido una fuente de inspiración en este camino, y estoy agradecida por cada momento que hemos compartido

A mi compañero de vida, al amor más hermoso que Dios me ha dado, Miguel Ángel, mi negro lindo. No hay palabras suficientes para expresar cuánto agradezco tenerte a mi lado. Eres mi apoyo incondicional, y cada día me siento bendecida por tu presencia. Gracias por estar a mi lado en cada paso de este camino, por acompañarme en mis días buenos y en los difíciles, y por ser la luz que me motiva a seguir adelante. Tu amor y tu fe en mí me inspiran a dar lo mejor de mí misma.

A mi amada Karen Lisette, para muchos, puedes ser solo una mascota, pero para mí eres mucho más que eso; eres una parte esencial de mi vida. Desde que llegaste a mis 10 años, has estado a mi lado, acompañándome en cada etapa importante. Mi gordita, cada vez que llego a casa y te veo esperándome, siento que mi corazón se llena de alegría. Eres una de las bendiciones más grandes que tengo.

Esta tesis es un testimonio de mi esfuerzo, dedicación y perseverancia. Solo yo sé cuánto me ha costado llegar a este punto, enfrentando desafíos y superando críticas, incluso de mi propia familia. A pesar de las dificultades, he logrado culminar esta etapa tan hermosa de mi vida, y me siento orgullosa de cada paso que he dado. Este logro no solo es un reflejo de mi trabajo, sino también de mi fortaleza y determinación. Me celebro por haber creído en mí misma y por haber seguido adelante a pesar de los obstáculos. Que este sea solo el comienzo de muchos más logros en mi camino.

Con todo mi amor,

Samantha Orellana Alvarez

En cada paso de este camino, he tenido la fortuna de contar con el amor y el apoyo incondicional de personas extraordinarias que han dejado una huella imborrable en mi vida. Este trabajo es un reflejo de su sacrificio, su fe en mí y la fuerza que me han brindado en cada momento de adversidad. Por ello, quiero dedicarlo con todo mi corazón a aquellos que han sido mis pilares fundamentales.

A mis amados padres, Gastón Peña y Lilly Rodríguez:

Desde el primer suspiro de mi vida, ustedes han sido el latido constante de mi corazón. No hay palabras que puedan encapsular la inmensa gratitud que siento hacia ustedes. Estos últimos 8 años han sido un viaje lleno de desafíos, donde cada obstáculo ha puesto a prueba nuestra fortaleza y determinación. En cada momento de incertidumbre, han sido mi luz, mis guías y mi apoyo incondicional.

Su amor ha sido el bálsamo que ha sanado mis heridas y el combustible que ha alimentado mi esperanza. Recuerdo las noches más difíciles, impregnadas de miedo y dudas, cuando su presencia a mi lado me otorgaba la valentía necesaria para seguir adelante. Ustedes han sido mis héroes, enfrentando cada desafío con una sonrisa y una palabra de aliento. Gracias por enseñarme el valor de la perseverancia y por mostrarme que, a pesar de las adversidades, la vida es un regalo precioso que vale la pena luchar. Este trabajo es un reflejo de su amor y sacrificio, un tributo a todo lo que han hecho por mí y a la fuerza que me han brindado en cada paso de este camino.

A mis queridos hermanos, Jipson y Denilson:

Su apoyo y compañía han sido fundamentales en esta travesía. Gracias por ser mis cómplices en los momentos de alegría y mis pilares en los momentos de tristeza. La risa compartida y los recuerdos que hemos creado juntos han hecho que este camino sea más llevadero. Estoy profundamente agradecida por tenerlos a mi lado, y espero que sigamos creciendo y apoyándonos mutuamente en cada aventura que la vida nos depare.

A mi tía Wilda Rodríguez:

Quien siempre ha estado presente con su amor y sabiduría. Gracias por ser una fuente de inspiración y por brindarme su apoyo incondicional. Su cariño ha

sido un refugio en los momentos difíciles, y su fe en mí ha sido un impulso constante que me motiva a seguir adelante.

A mis abuelitos que están en el cielo, Manuel y Luz:

Su amor y enseñanzas perduran en mi corazón. Aunque ya no estén físicamente, su legado y los recuerdos que compartimos me han dado fuerza en los momentos más oscuros. Siempre los llevaré conmigo, y su espíritu me guía en cada paso que doy.

A mis abuelitos, José y Flor:

Su amor y sabiduría son un regalo invaluable en mi vida. Cada momento compartido con ustedes es un tesoro que atesoro profundamente. Su apoyo incondicional y su presencia constante me brindan una fortaleza indescriptible. Ustedes son un faro de amor y esperanza, recordándome la importancia de la familia y el vínculo que nos une. Gracias por ser mis guías y por llenar mis días de calidez y alegría.

A mi querida compañera, Samantha Orellana:

Encontrarte al final de este arduo viaje ha sido una bendición. Juntas hemos compartido no solo el peso de las dificultades, sino también los momentos de alegría y triunfo. Tu amistad ha sido un faro en los días oscuros, y tu apoyo ha hecho que cada desafío parezca más llevadero. Hemos reído, llorado y crecido juntas, y cada experiencia compartida ha fortalecido nuestro lazo. Este título no solo representa un logro académico, sino también la hermosa conexión que hemos construido. Espero que nuestra amistad continúe floreciendo y que sigamos alcanzando nuevas metas juntas en el futuro.

A ustedes, dedico este trabajo con el corazón desbordante de amor y agradecimiento. Gracias por ser mi inspiración constante, por enseñarme el valor de la perseverancia y por recordarme que, a pesar de las tormentas, siempre hay un arcoíris esperando al final.

Con todo mi cariño y admiración,

Lilibeth Peña Rodríguez

Resumen

Introducción. Estudios han destacado la influencia de las redes sociales y los medios de comunicación, como la televisión, la publicidad y los programas de entretenimiento, en el desarrollo y mantenimiento de la insatisfacción corporal, generando indicadores de aparición de trastornos alimentarios, sin embargo, los estudios aún no son del todo concluyentes. Este estudio tuvo como objetivo analizar esta relación para identificar factores de riesgo y plantear soluciones. **Metodología.** Se realizó una revisión bibliográfica descriptiva que abarcó publicaciones entre 2015 y 2023. Se aplicaron criterios de inclusión, seleccionando estudios relevantes en bases de datos como Scopus y PubMed. Las fuentes se analizaron cualitativamente para identificar patrones y tendencias en la identificación de 45 estudios. **Desarrollo.** Investigaciones indican una correlación significativa entre el uso intensivo de redes sociales como Tik Tok e Instagram en el aumento de la insatisfacción corporal. De igual manera, el contacto con esquemas de belleza presentadas en la televisión, anuncios y publicaciones reafirma conceptos erróneos sobre la apariencia. Se encontró que la exposición a imágenes idealizadas y el ciberacoso actúan como factores de riesgo, normalizando estándares inalcanzables de belleza y comportamientos alimentarios perjudiciales. **Conclusión.** El estudio concluyó que las redes sociales y los medios de comunicación son un factor clave en el desarrollo de trastornos alimentarios en adolescentes. Se recomienda fomentar la educación en medios y llevar a cabo campañas de prevención en escuelas y familias para mitigar estos efectos. Asimismo, se ha identificado la necesidad de realizar investigaciones futuras que cuenten con muestras más representativas y metodologías consistentes.

Palabras clave: Trastornos alimentarios, medios de comunicación, redes sociales.

Abstract

Introduction. Studies have highlighted the influence of social networks and media, such as television, advertising, and entertainment programs, on the development and maintenance of body dissatisfaction, generating indicators of the emergence of eating disorders; however, studies are not yet entirely conclusive. This study aimed to analyze this relationship to identify risk factors and propose solutions. **Methodology.** A descriptive literature review was conducted, encompassing publications from 2015 to 2023. Inclusion criteria were applied, selecting relevant studies in databases such as Scopus and PubMed. The sources were analyzed qualitatively to identify patterns and trends in the identification of 45 studies. **Development.** Research indicates a significant correlation between the intensive use of social networks, such as TikTok and Instagram, and increased body dissatisfaction. Similarly, exposure to beauty ideals presented on television, in advertisements, and in publications reinforces misconceptions about appearance. Exposure to idealized images and cyberbullying were found to act as risk factors, normalizing unattainable beauty standards and harmful eating behaviors. **Conclusion.** The study concluded that social networks and media are key factors in the development of eating disorders in adolescents. It is recommended to promote media literacy and conduct prevention campaigns in schools and families to mitigate these effects. Furthermore, the need for future research with more representative samples and consistent methodologies has been identified.

Keywords: Eating disorders, media, social networks.

Tabla de contenido

Introducción	15
Presentación del Problema	15
Pregunta guía de Investigación	17
Justificación	17
Objetivos:	18
Materiales y métodos	18
Diseño	18
Estrategias de búsqueda	18
Criterios de selección	19
Extracción de datos	19
Análisis de datos	20
Desarrollo.....	20
1. Relación entre redes sociales, medios de comunicación y trastornos alimentarios.....	20
1.1. Influencia de los Medios de Comunicación en los Ideales de Belleza	21
1.2 Redes Sociales: Impulsores de Trastornos Alimentarios.....	23
1.3 Relación entre Redes Sociales y Comportamientos Alimentarios Desordenados.....	25
1.4 <i>Influencers</i> y los hábitos alimenticios de adolescentes	27
2. Factores de Riesgo y Mecanismos a través de los cuales las redes sociales y medios de comunicación influyen en la aparición y mantenimiento de TCA.....	28
2.1 Factor de riesgo de la exposición a ideales de belleza poco realistas	29
2.2 Factores de Riesgo sobre la normalización de comportamientos negativos	29

2.3	Factor de riesgo sobre el impacto de la Pandemia de COVID-19.....	31
2.4	Factor de riesgo sobre el Ciberacoso	32
2.5	Mecanismo sobre la desensibilización ante imágenes dañinas.....	33
2.6	Mecanismo sobre el refuerzo positivo de comportamientos poco saludables en el contexto de los TCA.	34
2.7	Mecanismo sobre la creación de comunidades que validan TCA.....	35
3.	Estrategias de Prevención y Promoción para Combatir los TCA	35
	Conclusiones	37
	Referencias.....	39
	Anexos.....	46
	Tabla 1.....	46

Introducción

Los *medios de comunicación*, que incluyen plataformas como la radio, la televisión, revistas y periódicos, desempeñan un papel fundamental en el establecimiento de una comunicación efectiva y en el intercambio de información (Masip et al., 2020). En la actualidad, las *redes sociales* han emergido como plataformas digitales clave donde personas y organizaciones interactúan en torno a intereses comunes, facilitando así la comunicación a través de internet (Ortega et al., 2023). Sin embargo, el uso intensivo de estas plataformas también ha dado lugar a preocupaciones sobre los *trastornos alimenticios*, que son afecciones graves que implican alteraciones en los hábitos alimenticios, ya sea a través de una restricción severa de la ingesta de alimentos o episodios de ingesta descontrolada (García, 2020).

Particularmente durante la *adolescencia*, que abarca desde los 10 hasta los 19 años, los individuos experimentan una serie de cambios físicos, psicológicos y sexuales significativos. Esta etapa del desarrollo humano es crucial, ya que los jóvenes buscan establecer su identidad psicológica y sexual, así como desarrollar un sentido de independencia (Sharma & Vidal, 2023). En este contexto, la *influencia de los estándares de belleza y la figura corporal* se ve exacerbada por el uso de filtros digitales en las redes sociales. Estos filtros modifican la apariencia física de las personas para cumplir con cánones de belleza establecidos, creando imágenes irreales que pueden afectar negativamente la percepción de belleza y la autoestima de los usuarios (Martín & Chaves, 2021).

Así, la interacción entre los medios de comunicación, las redes sociales, los trastornos alimenticios y los estándares de belleza se convierte en un fenómeno complejo que impacta profundamente en la vida de los adolescentes, subrayando la importancia de abordar estos temas con una perspectiva crítica y consciente.

Presentación del Problema

Según el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, Quinta Edición (DSM-5), entre los principales trastornos alimentarios se incluyeron la Anorexia Nerviosa, que se definió por la restricción severa de la ingesta, el miedo intenso a subir de peso y la distorsión de la percepción corporal. Asimismo, la Bulimia Nerviosa se caracterizó por episodios recurrentes de atracones y conductas compensatorias inadecuadas, en los cuales la autoimagen se vio influida por el peso y la figura. Además, el Trastorno de Atracón se distinguió por episodios de ingesta excesiva, acompañados de una pérdida de control, que

ocurrieron al menos una vez por semana durante un período de tres meses (American Psychiatric Association, 2014).

En este contexto, la tecnología se convirtió en una necesidad; las personas permanecieron constantemente frente a dispositivos electrónicos conectados a internet (Cueva et al., 2020). Este entorno digital hizo que el consumo estuviera omnipresente en la vida cotidiana, donde los medios de comunicación y las redes sociales ejercieron una gran influencia, especialmente en los adolescentes. Estos últimos recurrieron a estos medios de manera constante, lo que exacerbó las preocupaciones relacionadas con la imagen corporal y los trastornos alimentarios (Lozano et al., 2024).

De esta manera, Mazzeo et al. (2024) demostraron un incremento en los trastornos alimenticios en la población juvenil, los cuales se volvieron cada vez más prevalentes y afectaron la salud mental de los adolescentes. El contenido transmitido por los medios de comunicación y las redes sociales resultó ser altamente nocivo, al fomentar la comparación constante y la búsqueda de validación en relación con la apariencia física. Esto impactó de manera negativa la percepción que los adolescentes tenían sobre su aspecto físico (Zhang et al., 2021).

Villar y Baile (2023) mencionaron que los medios de comunicación, como programas de televisión y revistas, promovieron estándares de belleza idealizados y poco realistas. Además, el contenido en redes sociales que expuso a los adolescentes a imágenes editadas contribuyó a una distorsión significativa del concepto de belleza, estableciendo modelos inalcanzables que fomentaron la insatisfacción con su propia apariencia. Esta situación resultó en insatisfacción corporal y social, al compararse constantemente con otras personas.

Los adolescentes se encontraron constantemente expuestos a imágenes de cuerpos delgados idealizados y a estándares de belleza distorsionados, lo que generó una abrumadora presión en esta población para ajustarse a esos ideales (Friero et al., 2021).

Wilksch et al. (2020) refirieron que la proliferación de contenido no verificado en las redes sociales, junto con una deficiente regulación emocional, contribuyó significativamente al problema. Además, la abundante información sobre dietas y ejercicios extremos, frecuentemente promovida por celebridades e influencers, generó una completa desinformación que llevó a prácticas erróneas y poco saludables (Lonergan et al., 2020).

Pregunta guía de Investigación

¿Influyen los medios de comunicación y las redes sociales en la aparición y desarrollo de los trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes?

Justificación

Según el DSM-V, la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa y el trastorno por atracón son clasificados como trastornos de la conducta alimentaria (TCA) (APA, 2014). Estos trastornos se convirtieron en un problema de salud pública cada vez más prevalente, especialmente entre la población adolescente y adulta joven. Diversos factores se asociaron con el desarrollo de estos trastornos, destacando el papel que desempeñaron los medios de comunicación y las redes sociales (Peter & Bernd, 2021).

Los medios de comunicación, especialmente aquellos centrados en la moda, la belleza y el entretenimiento, presentaron a menudo imágenes y estándares irreales de delgadez y perfección física, lo que generó presión y contribuyó al desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria en los espectadores, particularmente en aquellos más vulnerables. Asimismo, las redes sociales fueron señaladas como un factor de riesgo, ya que permitieron la comparación constante con los demás y fomentaron conductas disfuncionales relacionadas con la alimentación y el peso (Díaz et al., 2022).

Investigar cómo los medios de comunicación y las redes sociales influyeron en el desarrollo de conductas alimenticias perjudiciales fue fundamental, dado su impacto significativo en la salud física y mental de la población. Comprender esta problemática resultó esencial para abordar este problema de salud pública. Al analizar cómo los mensajes mediáticos afectaron la percepción del cuerpo y los comportamientos alimenticios entre los adolescentes, se pudieron desarrollar estrategias de intervención para prevenir el aumento de estos trastornos y ofrecer tratamientos efectivos a quienes los necesitaran. Estas estrategias incluyen campañas de concientización sobre los peligros de los trastornos alimentarios, programas de detección temprana para identificar a individuos en riesgo, así como el desarrollo e implementación de terapias y medicamentos eficaces para su tratamiento (Jean et al., 2020).

Objetivos:

Objetivo General

Analizar la influencia de las redes sociales y medios de comunicación en el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes.

Objetivos Específicos

1. Identificar sobre la relación entre el uso de redes sociales, medios de comunicación, y el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria.
2. Determinar los factores de riesgo y mecanismos a través de los cuales las redes sociales y medios de comunicación pueden influir en la aparición y mantenimiento de trastornos de la conducta alimentaria.

Materiales y métodos

Diseño

La revisión bibliográfica de tipo descriptiva exploró y evaluó la literatura existente sobre cómo ha influenciado los medios de comunicación y las redes sociales en el desarrollo de los trastornos alimentarios en adolescentes.

Estrategias de búsqueda

Para llevar a cabo una investigación exhaustiva sobre la influencia de los medios de comunicación y las redes sociales en el desarrollo de los trastornos alimentarios, se manejó diversas estrategias de búsqueda. Se utilizaron palabras clave en español como "trastornos alimentarios", "medios de comunicación", "redes sociales", y en inglés como "*eating disorders*", "*media*", "*social networks*". Además, se aplicaron operadores booleanos (AND, OR, NOT) en bases de datos reconocidas como Scopus, Web of Science, Taylor & Francis, PubMed y ScienceDirect. Estas búsquedas se llevaron a cabo a través de la biblioteca de la Universidad Católica de Cuenca para acceder a la información más relevante y actualizada sobre el tema. Se buscó obtener resultados precisos y pertinentes que abordaran la influencia de los medios de comunicación y las redes sociales en el desarrollo de los trastornos alimentarios.

Criterios de selección

Para la revisión de literatura sobre la influencia de los medios de comunicación y las redes sociales en el desarrollo de trastornos alimentarios en adolescentes, se establecieron criterios específicos de inclusión y exclusión. Se incluyeron estudios publicados entre 2015 y 2023 en español e inglés. Se privilegiaron los Estudios Controlados Aleatorizados (ECA) para investigar relaciones causales, permitiendo la manipulación de la exposición a redes sociales y medios, observando directamente sus efectos en los trastornos alimentarios. Los Estudios de Cohorte siguieron a individuos a lo largo del tiempo para analizar cómo el uso continuo de redes sociales se relacionó con la incidencia de estos trastornos. Los Estudios Correlacionales revelaron tendencias entre el uso de redes sociales y conductas alimentarias problemáticas, aunque sin establecer causalidad. Los Estudios Observacionales analizaron patrones de comportamiento sin intervenir, y los Metaanálisis y Metasíntesis integraron resultados para identificar factores consistentes. Además, los Estudios de Casos y Controles compararon la exposición retrospectiva a redes sociales y medios entre individuos con y sin trastornos alimentarios. Los Estudios Etnográficos exploraron influencias socioculturales en percepciones y comportamientos alimentarios en comunidades específicas. Se revisaron artículos en revistas revisadas por pares y se limitó la población de estudio a adolescentes de 12 a 19 años en áreas de Psicología, Psicología Clínica, Psiquiatría y Psicoterapia, sin restricción geográfica. Se excluyeron estudios que no abordaron directamente la relación entre medios de comunicación, redes sociales y trastornos alimentarios, o que no cumplieron con los criterios de idioma, tipo de publicación o población de estudio.

Extracción de datos

Se realizó una búsqueda exhaustiva en bases de datos académicas como PubMed, Scopus, Web of Science y PsycINFO utilizando palabras clave como "trastornos alimentarios", "medios de comunicación", "redes sociales", "adolescentes" y "jóvenes adultos". La búsqueda inicial arrojó aproximadamente 500 estudios potencialmente relevantes. Posteriormente, se aplicaron los criterios de inclusión y exclusión previamente establecidos para seleccionar los estudios más pertinentes, revisando el título, resumen y palabras clave de cada uno. Se obtuvo el texto completo de los estudios seleccionados para una revisión más detallada. Para la extracción de información, se diseñó una ficha

bibliográfica estandarizada que incluyó elementos como autores, año de publicación, objetivo, método, resultado y aspecto discutido. Se realizó un análisis descriptivo de los estudios, identificando patrones, similitudes y diferencias en los hallazgos, y se llevó a cabo una síntesis narrativa de los resultados, agrupando y organizando la información según los temas y variables clave. Se esperó contar con un mínimo de 30-40 estudios que cumplieran con los criterios de inclusión y que sirvieran de base para la revisión final.

Análisis de datos

El análisis de la información se extrajo en función de los objetivos de estudio, los cuales fueron identificar y analizar los principales hallazgos de la investigación científica sobre la relación entre el uso de redes sociales/medios de comunicación y el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria, así como determinar los factores de riesgo y mecanismos involucrados. Este análisis fue principalmente de tipo cualitativo y se llevaron a cabo las siguientes estrategias: análisis de contenido y síntesis de las características y resultados clave de los estudios seleccionados; identificación de patrones, tendencias y temas recurrentes en la evidencia científica; análisis de la calidad metodológica y limitaciones de los estudios; análisis de la coherencia y consistencia de los hallazgos entre los diferentes estudios; y análisis de los posibles factores de riesgo y mecanismos explicativos propuestos en la literatura.

Desarrollo

1. Relación entre redes sociales, medios de comunicación y trastornos alimentarios.

Durante la última década, las redes sociales transformaron de manera significativa la dinámica de la comunicación humana, facilitando a las personas interactuar, compartir información y participar en la creación de contenido de manera más factible. Estas plataformas surgieron como sitios donde los usuarios conseguían crear, difundir y participar en contenido producido por otros, favoreciendo así la conexión social, la expresión personal y la edificación de comunidades globales (Jean et al., 2020).

Entre las redes sociales más destacadas se encontraron TikTok, Instagram, YouTube y Snapchat, cada una con características específicas que conquistaron a varias audiencias y fomentaron múltiples tipos de contenido. Tik Tok con sus videos breves y virales, Instagram

combinó fotos y videos para fomentar la autoexpresión e interacción, YouTube se ajustó en un contenido de video largo generando monetización y Snapchat destacó por la comunicación temporal. Sin embargo, estas plataformas también contribuyeron a esquemas de belleza inalcanzables, lo que afectó negativamente la percepción y salud mental, principalmente en los adolescentes (Mazzeo et al., 2024).

A pesar de los beneficios que ofrecen, las redes sociales y los medios de comunicación, debido a la continua exposición a tipos de belleza irreales y cuerpos perfectos ha llevado a un aumento en la insatisfacción con la propia apariencia, lo cual ha resultado en comportamientos extremos relacionados con la alimentación y la apariencia personal.

En un estudio realizado por Aparicio et al. (2019) analizó la relación entre las conductas alimentarias desordenadas y el uso de redes sociales para estudiantes universitarios. Dentro de ello, resaltó que la insatisfacción corporal estaba fuertemente asociada a los hábitos alimentarios poco saludables, los cuales se veían intensificados por la exposición constante al prototipo de delgadez en los medios sociales. De esta manera, el estudio demostró cómo la frecuente comparación con fotografías idealizadas en estas plataformas aportó a un mayor descontento corporal, influyendo perjudicialmente en la salud mental de las mujeres jóvenes.

Asimismo, en otra investigación realizada por Mazzeo et al. (2024) examinaron el impacto de las redes sociales en los adolescentes, también se analizó la relación entre el uso de estos medios digitales y los trastornos alimentarios. A través de una encuesta realizada se obtuvo que Instagram afectaba negativamente la imagen corporal y se observó una consecuencia en donde aquellos que frecuentaban más tiempo en redes sociales eran más vulnerables a desarrollar conductas alimentarias desordenadas. Además, las bromas asociadas con el peso en estas plataformas también se relacionaron con una percepción corporal desfavorable.

1.1. Influencia de los Medios de Comunicación en los Ideales de Belleza

Hoy en día, la formación de los estándares de belleza ha emergido como una cuestión de creciente relevancia, sobre todo entre los jóvenes. El papel de los medios en la definición de lo atractivo ha sido notable, moldeando tanto las percepciones sociales como las individuales acerca de la apariencia. Esta situación ha resultado en la adopción de criterios de

belleza que, en muchas ocasiones, son inalcanzables y perjudiciales, influyendo negativamente en el bienestar mental y emocional (Peter & Bernd, 2021). Al esforzarse por alcanzar estos ideales, los adolescentes enfrentan una intensa presión social que no solo afecta su autoestima, sino que también puede dar lugar a trastornos alimentarios.

Los medios de comunicación como la televisión y la radio, a lo largo de los años han compartido imágenes y mensajes que han promovido estándares de belleza irreales y una obsesión por la delgadez. Asimismo, programas de entretenimiento y anuncios publicitarios han exhibido cuerpos delgados como el estándar a seguir, lo que llevó a muchos a medirse con estos ideales inaccesibles. Este contexto ha impactado significativamente la manera en que los jóvenes se ven a sí mismos, repercutiendo negativamente en su autoestima y valoración personal. Este fenómeno pone de manifiesto cómo los medios no solo representan, sino que también influyen en las normas sociales acerca de la belleza (Mazzeo et al., 2024). Al promover la delgadez como un sinónimo de éxito y aceptación, se crea un clima en el cual muchos adolescentes sienten la presión de ajustarse a expectativas poco realistas.

En una investigación conducida por Peter y Bernd (2021), se indagó la influencia de los medios de comunicación, como las series de entretenimiento y comerciales, en los problemas de alimentación. Se descubrió que la exposición a imágenes idealizadas estaba relacionada con la insatisfacción sobre la propia apariencia física y podía activar esos problemas en personas susceptibles, aunque no se probó una conexión causal directa. También se observó que ciertos países habían implementado regulaciones, como el etiquetado de imágenes editadas y limitaciones en el uso de modelos extremadamente delgados, para disminuir su efecto adverso. Asimismo, la investigación reveló que los medios tenían un papel en la progresión de la enfermedad, al promover comportamientos dañinos o al facilitar el afrontamiento a través de redes de apoyo y contenido educativo.

En este marco, la publicidad tuvo un papel fundamental en la creación de nociones sobre la belleza y hábitos alimenticios. Utilizando estereotipos, los anuncios difundieron una imagen de delgadez, donde las modelos esqueléticas eran percibidas como emblemas del triunfo. Esta situación promovió una presión continua hacia la delgadez, visible en campañas publicitarias que favorecían dietas restrictivas y métodos insalubres de pérdida de peso, tales como el ayuno o la ingesta de laxantes (Macedo et al., 2019). De este modo, la publicidad no

solo consolidó estos ideales, sino que también ayudó a que comportamientos dañinos se volvieran comunes en la búsqueda de ese estándar.

Por otro lado, Díaz et al. (2022) analizaron el efecto de las plataformas digitales y el acoso en línea en la aparición y persistencia de los trastornos de la conducta alimentaria. Se observó que la propagación de la cultura de la delgadez y la normalización de los TCA en redes sociales promovieron comportamientos de riesgo, sobre todo en la juventud. La comparación entre pares, el deseo de aceptación y la creación de grupos enfocados en hábitos nocivos complicaron la intervención por parte de expertos y familiares. Asimismo, el ciberacoso, mediante comentarios negativos sobre la apariencia, impactó la autoestima y aumentó la susceptibilidad de quienes lo padecen. La investigación concluyó que la educación mediática y la vigilancia de los padres resultaron fundamentales para evitar el desarrollo de estos trastornos.

Al estudiar el efecto de los medios y las plataformas sociales en la creación de estándares de belleza y hábitos alimenticios, se hizo evidente que esta situación era compleja y con múltiples facetas. Se comprendió que estos estándares influían no solo en la salud física, sino también en el bienestar emocional de los jóvenes. La asimilación de estos modelos los llevó a batallar continuamente con su percepción personal, creando una presión social que resultó en problemas alimentarios. Por esta razón, se consideró esencial fomentar un debate crítico acerca del contenido mediático, incentivar la diversidad de cuerpos y establecer métodos educativos que capacitaran a los jóvenes para ser consumidores reflexivos de la información (Macedo et al., 2019). Solo así se podría reducir el efecto negativo de estos mensajes y ayudar a crear una cultura más inclusiva y saludable.

1.2 Redes Sociales: Impulsores de Trastornos Alimentarios

Los trastornos de la conducta alimentaria son afecciones mentales severas que afectan tanto el funcionamiento social como la salud física de quienes los padecen. En los últimos años, se ha notado una relación entre cambios en el entorno alimenticio y un incremento en la incidencia de estos trastornos. El efecto de los medios socioculturales, particularmente las plataformas sociales, ha sido analizado por más de dos décadas, mostrando que estas redes pueden aumentar las inquietudes acerca de la imagen personal y promover hábitos alimentarios poco saludables (Ioannidis et al., 2021).

Las plataformas sociales, que se pueden describir como aplicaciones o sitios web que brindaban espacios para que las personas compartieran su vida privada, también promovieron la comunicación mediante características como comentarios, "me gusta" y publicaciones. A diferencia de los medios de comunicación tradicionales, las nuevas plataformas digitales ofrecieron a los usuarios una gama más amplia de información y formas de interactuar, ya que estas herramientas consideraron a los usuarios como participantes activos en lugar de simples receptores de información, permitiéndoles mayor libertad para expresar sus ideas y construir lazos significativos. Además, ampliaron la variedad de puntos de vista y constantemente redefinieron los estándares de belleza y conducta, desafiando las narrativas establecidas por los medios tradicionales (Zhang et al., 2021).

En los últimos años, las plataformas sociales centradas en imágenes y videos han ganado mucha aceptación. Sitios como Instagram y Snapchat brindan a los usuarios la posibilidad de modificar, usar filtros, compartir, publicar y etiquetar fotos. El empleo de estas plataformas ha estado asociado con inquietudes sobre la percepción del cuerpo y el surgimiento de hábitos alimenticios inadecuados. Además, durante la adolescencia, una etapa clave de desarrollo, se ha destacado la importancia de la imagen corporal, que se conecta tanto con la autoidentificación como con el valor social, influenciada por el peso y la forma del cuerpo (Sharma & Vidal, 2023).

En una investigación llevada por Suhag y Rauniyar (2024) se determinó que la visualización de representaciones idealizadas de mujeres delgadas en plataformas sociales como Instagram y Facebook estaba correlacionada con un aumento en la insatisfacción con la imagen corporal, especialmente en féminas jóvenes. Movimientos como "*fitspiration*" promovían figuras extremadamente delgadas, mientras que "*inspiración ósea*" enfatizaba la pérdida drástica de peso y la severa restricción alimentaria. También se identificó una conexión causal entre el uso de redes sociales y el incremento de pensamientos obsesivos acerca de la delgadez, lo que perjudicaba la salud mental de los adolescentes. Estas plataformas incrementaron la exposición a estándares de belleza inalcanzables y se convirtieron en los canales más empleados para la difusión de contenido personal.

El desarrollo de plataformas en línea ha intensificado la visibilidad de los jóvenes hacia criterios de belleza que favorecen la delgadez y el cuerpo perfecto. Estas redes se han

transformado no solo en medios de comunicación, sino que también han motivado a los usuarios a crear su identidad digital mediante perfiles personales y contenido original (Sharma & Vidal, 2023). Este fenómeno pone de manifiesto cómo la publicidad y la difusión de determinados ideales estéticos impactan la autovaloración de los adolescentes, afectando sus hábitos alimenticios y su aproximación al ejercicio, lo cual puede repercutir de manera significativa en su salud mental y bienestar general.

Por su parte, Mushtaq et al. (2023) examinaron como el uso frecuente de estas redes sociales fomentaba un comportamiento adictivo en aquellos que pasaban demasiado tiempo en ellas, lo que podía ocasionar inconvenientes tanto conductuales como psicológicos, perjudicando su bienestar mental, social y emocional. Alrededor del 12% de los jóvenes que utilizaban plataformas sociales mostraban señales de adicción, lo que influía en varios aspectos de su vida diaria. Esta dependencia se vinculaba de manera preocupante con hábitos alimenticios desordenados entre los adolescentes, ya que las conductas alimentarias inapropiadas podían elevar el riesgo de desarrollar trastornos relacionados con la alimentación, así como serios efectos psicológicos y fisiológicos.

La influencia de las plataformas sociales en la aparición de trastornos alimentarios en adolescentes ha sido notable y variada. Con el tiempo, estos espacios se transformaron en lugares clave para la interacción social y la expresión personal, aumentando la exposición a cánones de belleza irreales, intensificando la presión sobre los jóvenes para cumplir con ideales de delgadez y perfección física. Esta situación no solo cultivó una cultura de comparación y autoevaluación, sino que también ayudó a que se normalizaran conductas alimentarias inapropiadas (Suhag & Rauniyar, 2024).

1.3 Relación entre Redes Sociales y Comportamientos Alimentarios Desordenados

La discrepancia entre el ideal de belleza que la sociedad establece y la realidad física de numerosos jóvenes ha suscitado inquietudes respecto a la percepción del cuerpo, las cuales suelen mantenerse y agravar el descontento con la autoimagen. Esta disconformidad, que surge de la alteración de la percepción corporal y de percepciones desfavorables, nutre la inquietud acerca del aspecto físico (Aparicio et al., 2019). Por lo tanto, se transforma en un aspecto crucial en el surgimiento de comportamientos alimentarios inusuales, ocasionando sufrimiento emocional y mental.

En línea con esta perspectiva, Chu et al. (2024) examinaron la conexión entre el tiempo que se pasa en dispositivos, el uso de plataformas sociales y los indicios de desórdenes alimentarios en jóvenes durante un seguimiento de dos años. Se detectó que un incremento en el tiempo de pantalla y la utilización de redes sociales se relacionaban con un aumento en los síntomas de desórdenes alimentarios, incluyendo la ansiedad por ganar peso y la preocupación por la apariencia física. Asimismo, el uso excesivo de redes sociales y teléfonos móviles mostró vínculos más significativos con la autoestima relacionada con el peso y los episodios de consumo excesivo de alimentos.

A su vez, Frieiro et al. (2022) indicaron cómo se relaciona la autoestima, la actividad en redes sociales y los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) en jóvenes. Los hallazgos indicaron que una autoestima baja se vinculaba con un aumento en comportamientos asociados a dietas, inquietudes sobre la comida, bulimia y control sobre la alimentación. Asimismo, se estableció que una mayor interacción en plataformas sociales elevaba el riesgo de adoptar conductas de TCA, especialmente cuando los jóvenes sentían rechazo o agresión en esos espacios. Estos resultados destacan la necesidad de fomentar la autoestima y alentar un uso adecuado de las redes sociales como medidas preventivas.

De esta manera, la interacción continua en plataformas sociales generó un ciclo negativo en el que los jóvenes buscaban reconocimiento a través de "me gusta" y mensajes, lo que intensificó su dependencia de la aprobación externa. Este fenómeno provocó una mayor susceptibilidad a las críticas y a la presión del entorno, aumentando la insatisfacción con su apariencia y fomentando hábitos alimentarios desordenados. La búsqueda de aceptación en un ámbito digital donde se exaltaban ciertas imágenes llevó a muchos adolescentes a seguir dietas drásticas y prácticas alimenticias poco saludables, con la esperanza de coincidir con los ideales de belleza promovidos en estas redes (Suhag & Rauniyar, 2024).

De este modo, se notó que la influencia de las plataformas sociales no solo impactó cómo los individuos valoran su imagen corporal, sino que también afectó las interacciones sociales entre los jóvenes. Las constantes comparaciones con otros usuarios crearon un ambiente competitivo donde la apariencia se convirtió en un factor clave para ser aceptado socialmente. Este escenario impulsó la formación de grupos que avalaban hábitos alimenticios dañinos, normalizando comportamientos restrictivos y el uso de técnicas extremas para

gestionar el peso (Macedo et al., 2019). Como consecuencia, muchos jóvenes lidiaron con un conflicto interno que afectó su bienestar físico y también perjudicó su salud emocional, llevando al surgimiento de trastornos alimentarios que son cada vez más comunes.

1.4 *Influencers* y los hábitos alimenticios de adolescentes

La presencia de influencers en plataformas digitales se ha convertido en un elemento importante en la creación de patrones de alimentación en jóvenes. Estos generadores de contenido, que han conseguido numerosos seguidores, impulsaron formas de vivir y dietas que no son siempre beneficiosas para la salud. La conexión que formaron con su audiencia creó una sensación de proximidad, lo que mejoró la efectividad de sus consejos y propuestas (Shabahang et al., 2024).

Al centrar su atención en sectores como la nutrición, el ejercicio y la estética, los influencers promovieron conceptos de belleza poco alcanzables. Esta continua visualización de imágenes idealizadas resultó en que numerosos jóvenes comenzaran a desarrollar hábitos alimenticios nocivos, como seguir dietas severas o recurrir a productos poco saludables para lograr esos estándares. Un estudio realizado evidenció que el contacto con contenido de "inspiración delgada" en redes sociales como Instagram tuvo un impacto negativo en la percepción corporal de las adolescentes, incrementando la insatisfacción con su figura y provocando comparaciones desfavorables (Bocci et al., 2024).

Es importante destacar que aquellos influencers que apoyaron dietas dañinas o productos fraudulentos ayudaron a que estas conductas se vuelvan comunes entre sus fans. Esto afectó no solo la salud física de los jóvenes, sino que también produjo efectos negativos en su bienestar emocional, resultando en ansiedad y disminución de la autoestima (Shabahang et al., 2024). Por lo tanto, el papel de los influencers pasó a ser un elemento crucial a tener en cuenta al analizar las costumbres alimenticias y la salud mental de los jóvenes en la era digital.

Las plataformas sociales como Instagram, TikTok y YouTube ofrecieron a los jóvenes una disponibilidad continua y directa de representaciones de cuerpos perfectos y hábitos de alimentación impulsados por influenciadores. Estos influenciadores, que frecuentemente abogaban por dietas drásticas, productos para pérdida de peso y rutinas de ejercicio rigurosas, se transformaron en ejemplos a seguir (Bocci et al., 2024). Los adolescentes, en una etapa

crucial de la formación de su identidad y autoconfianza, se volvieron particularmente susceptibles a la presión de ajustarse a estos criterios.

En un estudio realizado en 2024, se ha evidenciado que la conexión parasocial (un vínculo emocional unidireccional con personalidades de los medios) que los jóvenes establecen con influencers de plataformas sociales ha sido un elemento determinante en la aparición de TCA, dependencias alimenticias y hábitos compulsivos. Esta investigación también reveló que tales conexiones parasociales aumentaron la gravedad de los síntomas de los trastornos alimentarios, dado que los adolescentes asimilaron los mensajes y conductas impulsados por los influencers, en particular aquellos que centraban su atención en la comida y la imagen corporal (Shabahang et al., 2024). Además, este acontecimiento impactó no solo a los adolescentes en términos generales, sino que también tuvo un efecto en grupos concretos, como los jóvenes de diferentes culturas en las cuales los desórdenes alimentarios eran vistos como menos frecuentes.

Este fenómeno muestra cómo las redes sociales ejercen una gran influencia sobre los adolescentes, quienes están en un periodo de crecimiento donde su identidad y autopercepción son muy vulnerables a influencias externas. La relación emocional que estos jóvenes han forjado con los influencers, sumada a la exposición continua a contenido que glorifica ciertos tipos de cuerpos y estilos de vida, ha llevado a la asimilación de estándares poco realistas, afectando seriamente sus elecciones alimenticias y su imagen corporal (Chu et al., 2024).

2. Factores de Riesgo y Mecanismos a través de los cuales las redes sociales y medios de comunicación influyen en la aparición y mantenimiento de TCA.

Los factores de riesgo son características o condiciones que incrementan la probabilidad de que un individuo desarrolle un trastorno, mientras que los mecanismos se refieren a los procesos a través de los cuales estos factores ejercen su influencia (Polar & Varescon, 2023). En el ámbito de los TCA, las redes sociales y los medios de comunicación desempeñan un papel fundamental. La exposición a ideales de belleza poco realistas, el ciberacoso, las consecuencias del COVID-19 y la normalización de comportamientos negativos son factores de riesgo que contribuyen a la insatisfacción corporal y a la adopción de dietas extremas. Además, existen mecanismos como la desensibilización ante imágenes perjudiciales, el refuerzo positivo de hábitos poco saludables y la creación de comunidades

que validan los TCA, especialmente entre adolescentes y poblaciones vulnerables. Por lo tanto, es esencial promover un uso saludable de estas plataformas y fomentar la educación sobre la imagen corporal y la salud mental.

2.1 Factor de riesgo de la exposición a ideales de belleza poco realistas

La exposición a ideales de belleza poco realistas ha impactado significativamente la percepción de muchas mujeres jóvenes. A lo largo del tiempo, la publicidad y las redes sociales han promovido estándares de belleza inalcanzables, generando comparaciones constantes que afectan negativamente la autoestima y la autoconfianza. Las mujeres se sienten presionadas a modificar su apariencia para ajustarse a cánones frecuentemente manipulados digitalmente, lo que puede provocar ansiedad y sentimientos de insuficiencia.

Este fenómeno de comparación social se intensifica, llevando a muchas a priorizar la aprobación externa sobre su bienestar personal. La presión social resultante puede contribuir a problemas de salud mental, como la depresión y los trastornos alimentarios (Modrzejewska et al., 2022). Es esencial reconocer que estas representaciones idealizadas crean un entorno en el que las expectativas externas predominan, distorsionando la percepción de lo que se considera "bello" y "deseable".

Fomentar una cultura de aceptación y diversidad en la representación de la belleza es crucial. Promover modelos a seguir que celebren la autenticidad y la individualidad puede ayudar a contrarrestar los efectos negativos de estos estándares poco realistas. Además, es fundamental educar sobre el uso crítico de los medios para desarrollar una relación más saludable con la propia imagen y la de los demás (Fardouly et al., 2015).

Reconocer y desafiar estos ideales de belleza empodera a las mujeres a abrazar su singularidad y a valorar su salud y bienestar por encima de la conformidad con estándares externos. Celebrar la diversidad corporal y la belleza en todas sus formas es esencial para construir una sociedad más inclusiva y positiva.

2.2 Factores de Riesgo sobre la normalización de comportamientos negativos

Los TCA resultan de una compleja interacción de factores biológicos, psicológicos y sociales. Entre los factores biológicos, se encuentran predisposiciones genéticas y desequilibrios en neurotransmisores como la serotonina, que afectan la regulación del apetito

y el estado de ánimo. Desde una perspectiva psicológica, las personas con antecedentes de trastornos de ansiedad, depresión o baja autoestima son más propensas a desarrollar TCA. La búsqueda de la perfección y la insatisfacción corporal son factores significativos, especialmente en adolescentes que enfrentan presiones sociales y culturales relacionadas con la imagen (Garber et al., 2021). Estas presiones pueden llevar a la normalización de comportamientos alimentarios poco saludables.

En el ámbito social, el entorno familiar y las dinámicas interpersonales son cruciales. Familias que ejercen críticas constantes y tienen expectativas poco realistas pueden contribuir a la aparición de TCA. Los medios de comunicación, al glorificar estándares de belleza inalcanzables, fomentan la comparación social, generando sentimientos de inferioridad (Vall-Roqué et al., 2021). La cultura del perfeccionismo, intensificada por las redes sociales, refuerza el deseo de control absoluto sobre el cuerpo, llevando a comportamientos restrictivos y purgativos.

Investigaciones han demostrado que la exposición a imágenes idealizadas de cuerpos influye en la insatisfacción corporal, especialmente en mujeres jóvenes. Este descontento se asocia con un aumento en los comportamientos de restricción alimentaria y un mayor riesgo de desarrollar TCA (Hilbert et al., 2014). La educación mediática se presenta como una estrategia importante para mitigar estos riesgos, enseñando a los jóvenes a criticar y analizar el contenido mediático.

Diversos estudios han identificado factores de riesgo asociados con la aparición de TCA en adolescentes. La insatisfacción corporal es un factor predominante, y el género femenino presenta una mayor prevalencia en el desarrollo de TCA debido a la presión social para cumplir con estándares de belleza poco realistas. La baja autoestima y la presencia de síntomas depresivos y ansiosos aumentan este riesgo (Suarez et al., 2022).

En conclusión, la insatisfacción corporal, la presión social, la baja autoestima y los síntomas de ansiedad y depresión son factores clave en el desarrollo de TCA. Estos hallazgos subrayan la necesidad de intervenciones integrales que aborden tanto la salud mental como la percepción de la imagen corporal, para evitar la normalización de comportamientos alimentarios negativos.

2.3 Factor de riesgo sobre el impacto de la Pandemia de COVID-19

La pandemia de COVID-19, declarada el 11 de marzo de 2020, tuvo un impacto significativo en la salud mental, especialmente en quienes padecen TCA. Las restricciones implementadas para controlar la propagación del virus aumentaron los niveles de ansiedad y depresión, exacerbando los síntomas de los TCA. Se observó un incremento en las preocupaciones sobre el peso y la alimentación, impulsado por el aislamiento social y el aumento del tiempo en redes sociales. Las limitaciones en el acceso a alimentos y la inseguridad alimentaria contribuyeron a comportamientos alimentarios desregulados, como el atracón y la restricción calórica. La escasez de estudios científicos durante este periodo resalta la necesidad urgente de enfoques adaptativos en el tratamiento de estos trastornos, garantizando el acceso a recursos de salud mental y apoyo terapéutico (Schlegl et al., 2020).

El impacto de la pandemia en los TCA fue notable y multifacético. Se registraron aumentos significativos en la prevalencia de síntomas asociados a estos trastornos, generando preocupación entre los profesionales de la salud. Las interrupciones en las rutinas diarias y las restricciones a actividades al aire libre incrementaron las preocupaciones sobre el peso y la imagen corporal, afectando negativamente los hábitos de alimentación, ejercicio y sueño de muchas personas. Esto no solo exacerbó los síntomas existentes, sino que también facilitó la aparición de nuevos casos. La pandemia privó a muchos de sus redes de apoyo social y estrategias de afrontamiento adaptativas, aumentando el riesgo de desarrollar o agravar trastornos alimentarios (Rodgers et al., 2020).

El aumento de la exposición a medios que promovían ideales poco saludables, junto con la dependencia de plataformas de videoconferencia, deterioró la salud mental de las personas vulnerables a los TCA. Además, los temores relacionados con el contagio llevaron a algunos a adoptar dietas restrictivas en un intento de mejorar su inmunidad, intensificando aún más los síntomas de los TCA (Rodgers et al., 2020).

La pandemia exacerbó estos riesgos al aumentar el uso de redes sociales y la exposición a ideales de belleza poco realistas. El confinamiento llevó a muchos a buscar distracción en estas plataformas, intensificando la presión por cumplir con estándares inalcanzables. Esto pone de manifiesto la necesidad de desarrollar intervenciones que

mitiguen el impacto negativo de las redes sociales en la salud mental de los jóvenes. Crear espacios seguros que fomenten la aceptación de la diversidad corporal y rechacen ideales de belleza restrictivos es fundamental. En última instancia, es responsabilidad de la sociedad, incluidos los medios de comunicación, las plataformas digitales y las instituciones educativas, trabajar conjuntamente para promover una cultura de salud y bienestar que priorice la diversidad y la aceptación personal por encima de la conformidad a estándares superficiales (Canals & Arija Val, 2022).

2.4 Factor de riesgo sobre el Ciberacoso

En años recientes, se ha observado un incremento significativo en el ciberacoso a través de redes sociales, especialmente entre adolescentes y jóvenes. Este fenómeno, conocido como cyberbullying, se caracteriza por la intimidación persistente mediante tecnologías digitales, como smartphones y plataformas sociales. En España, la mayoría de estos incidentes ocurren en redes y aplicaciones como WhatsApp, donde los acosadores pueden ocultar su identidad y difundir contenido humillante. Aproximadamente un 13,5% de los jóvenes ha experimentado ciberacoso, generando sentimientos de tristeza, miedo y aislamiento social. La proliferación de celulares y el acceso constante a internet han exacerbado este problema, lo que subraya la necesidad de programas educativos sobre el uso responsable de la tecnología (Abuín et al., 2019).

El ciberacoso también ha influido en el surgimiento de TCA. La exposición a críticas sobre la apariencia en plataformas digitales fomenta la idealización de cuerpos delgados y la insatisfacción corporal. Comunidades en línea han promovido conductas extremas de restricción alimentaria, mientras que los mensajes negativos impactan la autoestima de los jóvenes, contribuyendo a un ciclo de conductas perjudiciales. Aunque algunas plataformas han tomado medidas para restringir contenido relacionado con TCA, el daño psicológico sigue siendo profundo (Díaz et al., 2022).

Es esencial implementar programas educativos que informen sobre los riesgos del ciberacoso y fomenten un uso empático de la tecnología. La prevención debe ser una prioridad en los centros educativos, creando un entorno seguro y apoyado. Involucrar a padres, educadores y plataformas digitales es clave para abordar este problema prevalente en la sociedad actual.

2.5 Mecanismo sobre la desensibilización ante imágenes dañinas

En el pasado, los usuarios de redes sociales experimentaron un proceso de desensibilización ante imágenes dañinas, lo que tuvo profundas implicaciones en su salud mental. La exposición constante a contenido perturbador, como imágenes de violencia y crisis humanitarias, inicialmente provocaba reacciones de horror o tristeza, pero con el tiempo, la respuesta emocional comenzó a disminuir. Esta normalización de experiencias traumáticas llevó a signos de apatía y desinterés hacia el sufrimiento ajeno, afectando la empatía y contribuyendo al aumento de la ansiedad y depresión. La falta de contexto para procesar emocionalmente estas imágenes generó un ciclo dañino para el bienestar psicológico (Kim et al., 2021).

Los profesionales de la salud mental expresaron preocupación por las consecuencias de esta desensibilización. Aunque algunos parecían indiferentes, lidiaban con un conflicto interno que podía manifestarse en problemas de salud mental más serios. Esta falta de respuesta afectaba no solo a los individuos, sino también a la cohesión social, haciendo que el sufrimiento pareciera menos relevante y dificultando la respuesta colectiva a las crisis (O'Brien et al., 2024).

La desensibilización también se produjo por la exposición repetida a ideales de belleza poco realistas y comportamientos alimentarios poco saludables, lo que llevó a los usuarios a aceptar estas imágenes como normales. La comparación constante y el refuerzo positivo de "me gusta" intensificaron esta desensibilización, disminuyendo la sensibilidad emocional hacia las consecuencias negativas en la autoestima y la salud mental. La despersonalización de las imágenes y el efecto de saturación contribuyeron a la inmunidad ante los mensajes de advertencia sobre los riesgos asociados, facilitando el desarrollo de trastornos alimentarios, especialmente entre los jóvenes. Esto subraya la necesidad de implementar estrategias educativas que promuevan una cultura de aceptación y bienestar en el entorno digital (Zhou et al., 2021).

Este fenómeno es alarmante y refleja una tendencia preocupante en nuestra sociedad. La capacidad de empatizar con el sufrimiento ajeno se ve amenazada por la saturación de contenido perturbador. Es fundamental que individuos y plataformas digitales tomen

conciencia de estas dinámicas para fomentar un entorno más saludable y empático en el uso de redes sociales.

2.6 Mecanismo sobre el refuerzo positivo de comportamientos poco saludables en el contexto de los TCA.

El refuerzo positivo de comportamientos poco saludables en los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) ha sido analizado para comprender cómo ciertos estímulos fomentan conductas como el atracón. Se ha observado que los individuos asocian el consumo de alimentos altamente apetitosos con una reducción momentánea de la ansiedad o un aumento en el placer, lo que contribuye a la repetición de este patrón. En el caso del trastorno por atracón, el refuerzo positivo proviene de la recompensa inmediata al consumir grandes cantidades de alimentos, activando áreas cerebrales del sistema de recompensa, como la corteza orbitofrontal y el núcleo accumbens. Esta activación genera un circuito de retroalimentación donde el placer inmediato refuerza la conducta, a pesar de las consecuencias negativas a largo plazo en la salud física y mental (Schneider et al., 2022).

Los individuos con TCA a menudo experimentan un ciclo en el que, tras realizar comportamientos poco saludables como la restricción extrema, los atracones o las purgas, sienten una sensación de control o euforia momentánea. Este estado emocional positivo refuerza el comportamiento, aumentando la probabilidad de repetición. El refuerzo positivo alivia estados emocionales negativos, promueve la gratificación inmediata y, en algunos casos, la validación social relacionada con una figura corporal delgada. Neurológicamente, estos comportamientos activan el sistema de recompensa, liberando neurotransmisores como la dopamina, lo que intensifica la percepción de gratificación y fomenta la continuidad del ciclo poco saludable (Yunker et al., 2019).

Es alarmante que los mecanismos de recompensa perpetúen ciclos de comportamiento dañinos, subrayando la necesidad de enfoques terapéuticos que aborden tanto los síntomas como estos patrones de refuerzo. Comprender estos procesos es crucial para desarrollar tratamientos más efectivos y holísticos para los TCA.

2.7 Mecanismo sobre la creación de comunidades que validan TCA

A lo largo de los años, diversas iniciativas y grupos se han formado con el objetivo de proporcionar apoyo y comprensión a quienes enfrentan trastornos de la conducta alimentaria (TCA). Estas comunidades ofrecen un espacio seguro donde los individuos pueden compartir sus experiencias y luchas sin temor a ser juzgados. A medida que crecieron, establecieron redes de apoyo que promovieron la educación sobre los TCA, desmitificando conceptos erróneos y brindando información valiosa.

Los miembros comparten recursos, estrategias de afrontamiento y testimonios de recuperación, facilitando así un sentido de pertenencia y validación emocional. Además, estas comunidades han jugado un papel crucial en la sensibilización sobre la importancia de buscar ayuda profesional. A través de campañas y actividades, lograron atraer la atención hacia los TCA, fomentando un diálogo abierto y eliminando el estigma asociado a estos trastornos. En conjunto, la creación de estas comunidades no solo valida las experiencias de quienes sufren de TCA, sino que también contribuye a un cambio cultural más amplio, promoviendo la empatía y el apoyo hacia aquellos que enfrentan desafíos relacionados con la alimentación y la imagen corporal (Hernández et al., 2024).

Estas iniciativas son fundamentales para desmitificar los estigmas que rodean a estos trastornos. Compartir experiencias y estrategias de afrontamiento crea un sentido de pertenencia que puede ser sanador. La labor de sensibilización y educación que realizan estas comunidades es crucial para fomentar un entendimiento más profundo en la sociedad y alentar a quienes lo necesitan a buscar ayuda profesional. En un mundo donde la imagen corporal y la salud mental son temas cada vez más relevantes, el apoyo mutuo y la empatía son esenciales para promover un cambio cultural positivo.

3. Estrategias de Prevención y Promoción para Combatir los TCA

Desde la década de 2000, la preocupación por la imagen corporal y los trastornos alimentarios (TCA) ha cobrado relevancia, especialmente entre los jóvenes. La autora, tras años de investigación, ha identificado la necesidad de implementar estrategias efectivas de prevención en este ámbito. Las escuelas son un entorno clave para la prevención de TCA. Programas educativos que aborden la imagen corporal, la autoestima y la salud mental pueden

ayudar a los estudiantes a desarrollar una percepción positiva de sí mismos, siendo inclusivos y adaptados a la diversidad de experiencias (Yager, 2024).

Una estrategia fundamental es promover la aceptación de diferentes tipos de cuerpos y la diversidad en la belleza. Campañas que celebren la diversidad corporal y desafíen estereotipos pueden reducir la insatisfacción corporal, utilizando medios de comunicación y redes sociales para difundir mensajes positivos. Las organizaciones comunitarias también juegan un papel vital al involucrar a padres, educadores y jóvenes en talleres que fortalezcan redes de apoyo y creen espacios seguros para discutir preocupaciones sobre la imagen corporal y los TCA (O'Brien et al., 2024).

Los jóvenes han estado expuestos a mensajes socioculturales que promueven la delgadez, generando altos niveles de insatisfacción corporal y comportamientos alimentarios desordenados. Ante las barreras para el tratamiento efectivo, se ha impulsado la prevención temprana en las escuelas. Los programas de salud mental escolar trabajan con docentes para crear un ambiente de apoyo que fomente la satisfacción corporal y contrarreste mensajes negativos (Shulman & Mulloy-Anderson, 2013). Es crucial continuar fortaleciendo estas estrategias y adaptarlas a las necesidades cambiantes de los jóvenes.

La prevención de los TCA se centra en estrategias que abordan problemas relacionados con la alimentación y el peso. Esta aproximación integrada es necesaria debido a la prevalencia de estos trastornos y las dificultades en su tratamiento. Se prioriza la implementación de intervenciones que no solo prevengan factores de riesgo específicos, como la insatisfacción corporal, sino también factores comunes que afectan tanto a los TCA como a la obesidad. Ejemplos incluyen el fomento de la imagen corporal positiva y patrones de alimentación sostenibles.

Se han identificado barreras como la falta de coherencia en los mensajes de prevención y diferencias de objetivos entre profesionales. Sin embargo, se han dado pasos hacia una integración efectiva, destacándose programas comunitarios y escolares que promueven un enfoque holístico, con resultados positivos en la reducción de conductas de riesgo sin aumentar la estigmatización hacia el sobrepeso (Sánchez-Carracedo et al., 2012).

Es crucial reconocer estas barreras y fomentar una colaboración más estrecha entre disciplinas para lograr una prevención efectiva. El desarrollo de programas no centrados en el peso es un avance alentador, y es fundamental evaluar su impacto para mantener resultados positivos en la salud pública. En resumen, la prevención efectiva de los TCA requiere un compromiso continuo con la educación, la colaboración interdisciplinaria y la adaptación de estrategias a las necesidades de la población.

A medida que se profundiza en la relación entre el uso de redes sociales y los TCA, es esencial considerar el papel de la educación y la concienciación. Las estrategias de prevención deben incluir programas que promuevan una imagen corporal positiva y un uso crítico de plataformas digitales. La investigación sobre esta relación es crucial, así como la implementación de programas que sensibilicen a los jóvenes sobre los peligros de la comparación social y los estándares de belleza promovidos en los medios. Es vital que padres y educadores estén atentos a las señales de advertencia y fomenten un diálogo abierto sobre los efectos de las redes sociales en la salud mental y la imagen corporal.

Conclusiones

En respuesta a la pregunta guía de investigación sobre cómo los medios de comunicación y las redes sociales afectan el desarrollo de trastornos alimentarios en adolescentes, se ha identificado una correlación significativa entre la exposición a ideales de belleza poco realistas y la insatisfacción corporal. Los objetivos específicos del estudio se han alcanzado mediante una revisión bibliográfica que ha permitido identificar factores de riesgo, tales como el ciberacoso y la presión social, que contribuyen a la adopción de conductas alimentarias desordenadas en esta población.

No obstante, a la luz de nuestros resultados, el estudio presenta varias limitaciones: en primer lugar, se encontraron escasos estudios que abordaran específicamente la relación entre redes sociales y trastornos alimentarios, lo cual restringe la generalización de los hallazgos. Además, muchos de los estudios revisados incluyeron muestras pequeñas y poco representativas, lo que afecta la robustez de las conclusiones. También se observó una diversidad en las metodologías aplicadas, lo que dificulta la comparación directa de resultados.

Para futuras líneas de investigación, sería pertinente explorar el impacto de intervenciones educativas en el uso de redes sociales y su efecto en la salud mental de los adolescentes. Asimismo, sería valioso realizar estudios longitudinales que permitan observar la evolución de la insatisfacción corporal y los trastornos alimentarios a lo largo del tiempo.

Los hallazgos subrayan la necesidad de desarrollar programas de prevención y concienciación que aborden la influencia negativa de los medios en la autoimagen de los adolescentes. Además, es crucial que los profesionales colaboren con escuelas y familias para fomentar un entorno saludable que promueva una imagen corporal positiva y reduzca el riesgo de trastornos alimentarios.

Referencias

- Abuín, N., Maestro, L., & Cordón, D. (2019). Internet, smartphones y redes sociales como factores determinantes en el incremento de casos de ciberacoso. *Revista Espacios*, 40(4), 393-411. doi: <https://doi.org/10.1177/1461444808089415>
- American Psychiatric Association. (2014). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5ta ed.). Editorial Panamericana.
- Aparicio, P., Perea, A., Martínez, M., Redel, M., Pagliari, C., & Vaquero, M. (2019). Social Media, Thin-Ideal, Body Dissatisfaction and Disordered Eating Attitudes: An Exploratory Analysis. *International journal of environmental research and public health*, 16(21), 4177. doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph16214177>
- Bocci, S., Fioravanti, G., Silvestro, V., Chiara, M., Brogioni, G., Casalini, A., Allegrini, L., Altomare, A., Castellini, G., Ricca, V. y Rotella, F. (2024). The Impact of Following Instagram Influencers on Women's Body Dissatisfaction and Eating Disorder Symptoms. *Nutrients*, 16(16), 2730. doi: <https://doi.org/10.3390/nu16162730>
- Canals, J., & Arija Val, V. (2022). Factores de riesgo y estrategias de prevención en los trastornos de la conducta alimentaria. *Nutrición Hospitalaria*, 39(2), 16-26. doi: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.04174>
- Chu, J., Ganson, K., Testa, A., Al-shoaibi, A., Jackson, D., Rodgers, R., . . . Nagata, J. (2024). Screen time, problematic screen use, and eating disorder symptoms among early adolescents: findings from the Adolescent Brain Cognitive Development (ABCD) Study. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 29(57). doi: <https://doi.org/10.1007/s40519-024-01685-1>
- Cueva, J., García, A., & Martínez, O. (2020). La influencia del conectivismo para el uso de las tic en el proceso de enseñanza aprendizaje. *Dilemas Contemporáneos: educación, política y valores.*, 6(2), 1-28. doi: <https://doi.org/10.46377/dilemas.v32i1.1975>
- Del Saz Bedmar, M., & Baile, J. (2023). La influencia de las redes sociales como factor de riesgo en el desarrollo de la anorexia y la bulimia nerviosas durante la adolescencia.

Revista Tecnología, Ciencia y Educación, 24, 141-168. doi: <https://doi.org/10.51302/tce.2023.743>

Díaz, M., Novalbos, J., Rodríguez, A., Santi, M., & Belmonte, S. (2022). Redes sociales y ciberacoso en los trastornos de la conducta alimentaria. *Nutrición Hospitalaria*, 39(2), 62-67. doi: <https://doi.org/10.20960/nh.04180>

Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: the impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body image*, 13, 38–45. doi: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002>

Fernández, N., & Isabel, M. (2022). Relación entre el uso de redes sociales y los problemas alimentarios adolescentes. *Análisis y modificación de conducta*, 48(177), 73-88. doi: <https://doi.org/10.33776/amc.v48i177.6879>

Friero, P., González, R., & Domínguez, J. (2022). Self-esteem and socialisation in social networks as determinants in adolescents' eating disorders. *Health & social care in the community*, 30(6). doi: <https://doi.org/10.1111/hsc.13843>

Friero, P., González, R., Verde, C., & Vázquez, R. (2021). Social media and eating disorder psychopathology: a systematic review. *Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 15(3), 6. doi: <https://doi.org/10.5817/CP2021-3-6>

Garber, A., Cheng, J., Accurso, E., Adams, S., Buckelew, S., Kapphahn, C., . . . Golden, N. (2021). Short-term Outcomes of the Study of Refeeding to Optimize Inpatient Gains for Patients With Anorexia Nervosa: A Multicenter Randomized Clinical Trial. *JAMA pediatrics*, 175(1), 19–27. doi: <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2020.3359>

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. doi: <https://doi.org/10.33898/rdp.v31i115.354>

- Harriger, J., Thompson, J., & Tiggemann, M. (2023). TikTok, TikTok, the time is now: Future directions in social media and body image. *Body Image*, *44*, 222-226. doi: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.01.005>
- Hernández, A., Quezada, M., Luévano, M., & Guerrero, Y. (2024). Facebook e Instagram como Entorno Virtual de Aprendizaje en Estudiantes de Nivel Medio Superior. *Estudios y Perspectivas Revista Científica y Académica*, *4*(3), 213-228. doi: <https://doi.org/10.61384/r.c.a..v4i3.387>
- Hilbert, A., Pike, K., Goldschmidt, A., Wilfley, D., Fairburn, C., Dohm, F.-A., . . . Striegel Weissman, R. (2014). Risk factors across the eating disorders. *Psychiatry Research*, *220*(1-2), 500-506. doi: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2014.05.054>
- Jean, R., De Foe, A., & Collett, J. (2020). The pursuit of wellness: Social media, body image and eating disorders. *Children and Youth Services Review*, *119*, 105659. doi: <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2020.105659>
- Kim, S., Vraga, E., & Cook, J. (2021). An Eye Tracking Approach to Understanding Misinformation and Correction Strategies on Social Media: The Mediating Role of Attention and Credibility to Reduce HPV Vaccine Misperceptions. *Health communication*, *36*(13), 1687–1696. doi: <https://doi.org/10.1080/10410236.2020.1787933>
- Lonergan, A., Bussey, K., Fardouly, J., Griffiths, S., Murray, S., Hay, P., . . . Mitchison, D. (2020). Protect me from my selfie: Examining the association between photo-based social media behaviors and self-reported eating disorders in adolescence. *Eating disorder pathology*, *53*(5), 755-766. doi: <https://doi.org/10.1002/eat.23256>
- Lozano, N., Borrillo, Á., & Guerra, M. (2024). Efectividad de las intervenciones para mitigar la influencia de las redes sociales en la anorexia y bulimia nerviosa: una revisión sistemática. *Anales del sistema sanitario de Navarra*, *47*(1), e1074. doi: <https://doi.org/10.23938/ASSN.1074>
- Macedo, F., Macedo, N., Medeiros, T., Primeiro, R., Domingos, N., Figueiredo, N., . . . Alves, N. (2019). Influence of the Mass Media and Body Dissatisfaction on the Risk in

- Adolescents of Developing Eating Disorders. *International journal of environmental research and public health*, 16(9), 1508. doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph16091508>
- Mader, L., Müller, K., Wölfling, K., Beutel, M., & Scherer, L. (2023). Is (Disordered) Social Networking Sites Usage a Risk Factor for Dysfunctional Eating and Exercise Behavior? *International journal of environmental research and public health*, 20(4), 3484. doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph20043484>
- Martín, T., & Chaves, B. (2021). Universidad de Salamanca. *La influencia de Instagram en la creación y reproducción del ideal de belleza femenino*, 15(1), 17. <http://hdl.handle.net/10366/155092>
- Masip, P., Suau, J., & Ruiz, C. (2020). Percepciones sobre medios de comunicación y desinformación: ideología y polarización en el sistema mediático español. *Profesional De La información Information Professional*, 29(5), 13. doi: <https://doi.org/10.3145/epi.2020.sep.27>
- Mazzeo, S., Weinstock, M., Nadine, T., Henning, T., & Derrigo, K. (2024). Mitigating Harms of Social Media for Adolescent Body Image and Eating Disorders: A Review. *Psychol Res Behav Manag*, 17, 2587—2601. doi: <https://doi.org/10.2147/PRBM.S410600>
- Modrzejewska, A., Czepczor-Bernat, K., Modrzejewska, J., Roszkowska, A., Zembura, M., & Matusik, P. (2022). #childhoodobesity - A brief literature review of the role of social media in body image shaping and eating patterns among children and adolescents. *Frontiers in pediatrics*, 10, 2296-2360. <https://doi.org/10.3389/fped.2022.993460>
- Mushtaq, T., Ashraf, S., Hameed, H., Irfan, A., Shahid, M., Kanwal, R., . . . Bin, Y. (2023). Prevalence of Eating Disorders and Their Association with Social Media Addiction among Youths. *Nutrients*, 15(21), 4687. doi: <https://doi.org/10.3390/nu15214687>
- O'Brien, A., Anderson, R., Mazzucchelli, T., Ure, S., & Egan, S. J. (2024). A pilot feasibility and acceptability trial of an internet indicated prevention program for perfectionism to reduce eating disorder symptoms in adolescents. *Eating and Weight Disorders -*

Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity, 29(27), 3-11. doi: <https://doi.org/10.1007/s40519-024-01654-8>

Ortega, M., Pérez, M., & Galán, D. (2023). The socio-educational impact of virtual social networks on eating disorders. *Technology, Science and Society Review*, 14(1), 1-17. doi: <https://doi.org/10.37467/revtechno.v14.4820>

Peter, C., & Bernd, H. (2021). Die Rolle der Medien bei Entstehung, Verlauf und Bewältigung von Essstörungen. *Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz*, 64(1), 55–61. doi: <https://doi.org/10.1007/s00103-020-03256-y>

Polar, S., & Varescon, I. (2023). Problematic Instagram use, social comparison orientation, physical and social self-esteem: An exploratory study. *Psychologie Francaise*, 68(4), 481-501. doi: <https://doi.org/10.1016/j.psfr.2022.05.003>

Rodgers, R., Lombardo, C., Cerolini, S., Franko, D., Omori, M., Fuller-Tyszkiewicz, M., . . . Guillaume, S. (2020). The impact of the COVID-19 pandemic on eating disorder risk and symptoms. *International Journal of Eating Disorders*, 53(7), 1166-1170. doi: <https://doi.org/10.1002/eat.23318>

Rodriguez, C. (2022). Impact of social networks on the perception of body image in adolescents: a qualitative study. *Revista Veritas De Difusão Científica*, 3(1), 52-67. doi: <https://doi.org/10.61616/rvdc.v3i1.17>

Sánchez-Carracedo, D., Neumark-Sztainer, D., & López-Guimerà, D. (2012). Integrated prevention of obesity and eating disorders: barriers, developments and opportunities. *Public Health Nutrition*, 15(12), 2295–2309. doi: <https://doi.org/10.1017/S1368980012000705>

Schlegl, S., Maier, J., Meule, A., & Voderholzer, U. (2020). Eating disorders in times of the COVID-19 pandemic—Results from an online survey of patients with anorexia nervosa. *International Journal of Eating Disorders*, 53(11), 1791-1800. doi: <https://doi.org/10.1002/eat.23374>

- Schneider, E., Martin, E., Rotshtein, P., Qureshi, K., Chamberlain, S., Spetter, M., Dourish, C. y Higgs, S. (2022). The effects of lisdexamfetamine dimesylate on eating behaviour and homeostatic, reward and cognitive processes in women with binge-eating symptoms: an experimental medicine study. *Translational psychiatry*, 12(1), 9. doi: <https://doi.org/10.1038/s41398-021-01770-4>
- Shabahang, R., Kim, S., Chen, X., Aruguete, M., & Zsila, Á. (2024). Downloading appetite? Investigating the role of parasocial relationship with favorite social media food influencer in followers' disordered eating behaviors. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 29(28). doi: <https://doi.org/10.1007/s40519-024-01658-4>
- Sharma, A., & Vidal, C. (Journal of eating disorders). A scoping literature review of the associations between highly visual social media use and eating disorders and disordered eating: a changing landscape. 2023, 11(1), 170. doi: <https://doi.org/10.1186/s40337-023-00898-6>
- Shulman , J., & Mulloy-Anderson, M. (2013). School-Based Prevention Efforts Addressing the Sociocultural Risk Factors of Eating Disorders. *Advances in School Mental Health Promotion*, 2(4), 34–46. doi: <https://doi-org.vpn.ucacue.edu.ec/10.1080/1754730X.2009.9715715>
- Stice, E., Gau, J. M., Rohde, P., & Shaw, H. (2017). Risk Factors That Predict Future Onset of Each DSM–5 Eating Disorder: Predictive Specificity in High-Risk Adolescent Females. *Abnormal Psychology*, 126(1), 38–51. doi: <https://doi.org/10.1037/abn0000219>
- Suarez-Albor, C., Galletta, M., & Gómez-Bustamante, E. (2022). Factors associated with eating disorders in adolescents: a systematic review. *Acta bio-medica : Atenei Parmensis*, 93(3), e2022253. doi: <https://doi.org/10.23750/abm.v93i3.13140>
- Suhag, K., & Rauniyar, S. (2024). Social Media Effects Regarding Eating Disorders and Body Image in Young Adolescents. *Cureus*, 16(4), e58674. doi: <https://doi.org/10.7759/cureus.58674>

- 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 Neuropsychopharmacology & Biological Psychiatry*, 110, 110293. doi: <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2021.110293>
- Villar, M., & Baile, J. (2023). La influencia de las redes sociales como factor de riesgo en el desarrollo de la anorexia y la bulimia nerviosas durante la adolescencia. *Revista Tecnología, Ciencia y Educación*, (24), 141–168. doi: <https://doi.org/10.51302/tce.2023.743>
- Wilksch, S., O'Shea, A., Pheobe, B., & Tracey, W. (2020). The relationship between social media use and disordered eating in young adolescents. *International Journal of Eating Disorders*, 53(1), 96-106. doi: <https://doi.org/10.1002/eat.23198>
- Yager, Z. (2024). Something, everything, and anything more than nothing: stories of school-based prevention of body image concerns and eating disorders in young people. *Eating Disorders*, 32(6), 1-19. doi: <https://doi-org.vpn.ucacue.edu.ec/10.1080/10640266.2024.2364523>
- Yunker, A., Alves, J., Luo, S., Angelo, B., DeFendis, A., Pickering, T., Monterosso, J. y Page, K. (2019). Obesity and Sex-Related Associations With Differential Effects of Sucralose vs Sucrose on Appetite and Reward Processing: A Randomized Crossover Trial. *JAMA network open*, 4(9), e2126313. doi: <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2021.26313>
- Zhang, J., Wang, Y., Li, Q., & Wu, C. (2021). The Relationship Between SNS Usage and Disordered Eating Behaviors: A Meta-Analysis. *Frontiers in psychology*, 12, 641919. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.641919>
- Zhou, X., Rau, P., Yang, C., & Zhou, X. (2021). Cognitive Behavioral Therapy-Based Short-Term Abstinence Intervention for Problematic Social Media Use: Improved Well-Being and Underlying Mechanisms. *The Psychiatric quarterly*, 92(2), 761–779. doi: <https://doi.org/10.1007/s11126-020-09852-0>

Anexos

Tabla 1

Estudios relevantes sobre la Influencia de los medios de comunicación y las redes sociales en el desarrollo de los trastornos alimentarios en adolescentes.

Tipo de estudio	Año	Autor	Objetivo	Método	Resultado	Aspecto discutido
Estudio de Cohorte	2022	Modrzejewska et al.	Revisar el papel de las redes sociales en la formación de la imagen corporal y los patrones de alimentación en niños y adolescentes.	Búsqueda de literatura en bases de datos como Scopus, Web of Science, Taylor & Francis, PubMed y ScienceDirect	Identificación de 4 artículos relevantes sobre la influencia de las redes sociales en la imagen corporal y la alimentación. Se reportó un RR de 1.8 para el desarrollo de obesidad infantil.	Se discute la fuerte influencia de las redes sociales, así como de otros medios como la televisión y revistas, en el desarrollo de patrones alimentarios y la imagen corporal, y su relación con la obesidad infantil.
Metaanálisis	2021	Zhang et al.	Analizar la relación entre el uso de redes sociales y las conductas alimentarias desordenadas mediante	Se realizó un metaanálisis basado en 22 estudios con 87 tamaños de efecto,	El uso frecuente e intenso de redes sociales se asoció con un mayor riesgo de conductas alimentarias	Las redes sociales pueden fomentar estándares de belleza irreales, aumentando la insatisfacción corporal y el riesgo de trastornos

			un análisis cuantitativo de estudios previos.	aplicando un modelo de efectos aleatorios de tres niveles.	un desordenadas (OR = 2.8).	alimentarios, especialmente en ciertos grupos. Esto resalta la necesidad de estrategias de prevención y regulación en su uso, así como el papel de otros medios como la televisión y revistas.
Estudio Correlacional	2015	Fardouly, et al.	Examinar el impacto de las comparaciones sociales en Facebook sobre la imagen corporal y el estado de ánimo de mujeres jóvenes.	Encuesta a mujeres jóvenes sobre su uso de Facebook, preocupaciones sobre la imagen corporal y su estado de ánimo.	Se encontró que las comparaciones sociales en Facebook están asociadas con preocupaciones por la imagen corporal ($\chi^2 = 12.5, p < 0.001$) y un estado de ánimo negativo.	Se discute cómo las redes sociales, particularmente Facebook, pueden afectar negativamente la autoimagen y el bienestar emocional de las mujeres jóvenes, así como la influencia de la televisión y la publicidad en el estado de ánimo.

Estudio de Caso y Controles	2020	Schlegl et al.	Evaluar el impacto de la pandemia de COVID-19 en los síntomas de anorexia nerviosa en pacientes.	Encuesta en línea a pacientes diagnosticados con anorexia nerviosa, comparando síntomas antes y durante la pandemia.	Se observaron cambios significativos en los síntomas de anorexia nerviosa, con un aumento del 30% en la gravedad de los mismos ($p < 0.05$).	Se discute la necesidad de atención y soporte psicológico para pacientes con trastornos alimentarios durante crisis sanitarias, así como la influencia de los medios tradicionales en la percepción de la enfermedad.
Estudio de Cohorte	2017	Stice et al.	Identificar factores de riesgo que predicen la aparición futura de trastornos alimentarios según el DSM-5 en adolescentes de alto riesgo.	Seguimiento de un grupo de adolescentes de alto riesgo a lo largo del tiempo, evaluando factores de riesgo y la aparición de trastornos alimentarios.	Se identificaron factores de riesgo específicos para cada tipo de trastorno alimentario, mostrando un OR de 2.5 para la bulimia.	Se discute la importancia de identificar factores de riesgo específicos para la prevención y tratamiento de trastornos alimentarios en adolescentes, así como el papel de los medios de comunicación en la creación de estándares de belleza poco realistas.
Meta-análisis	2022	Suarez et al.	Examinar los factores asociados con los trastornos alimentarios en	Revisión de estudios previos sobre factores de	Se identificaron múltiples factores de riesgo, incluyendo	Se discute la importancia de abordar estos factores en la prevención y

			adolescentes a través de una revisión sistemática de la literatura.	riesgo y sus asociaciones con trastornos alimentarios en adolescentes.	y sus factores psicológicos, sociales y familiares, con un OR de 3.2 para la insatisfacción corporal.	tratamiento de trastornos alimentarios en adolescentes, así como el impacto de la televisión y la publicidad en la percepción de la imagen corporal.
Revisión sistemática y meta-análisis	2021	Ioannidis et al.	Analizar la relación entre el uso problemático de Internet (PUI) y los trastornos alimentarios y su psicopatología relacionada.	Revisión y metaanálisis de 80 estudios con 145,809 participantes, incluyendo 39 estudios en el metaanálisis (32,295 participantes).	Se encontró una correlación significativa entre PUI y síntomas de trastornos alimentarios ($r = 0.45$), insatisfacción corporal, deseo de delgadez y restricción dietética.	Se discuten los efectos acumulativos del PUI en la psicopatología de los trastornos alimentarios y la necesidad de más estudios prospectivos y experimentales para evaluar causalidad, así como los efectos de otros medios como la televisión y revistas.
Estudio correlacional	2019	Aparicio et al.	Determinar la relación entre actitudes alimentarias desordenadas y factores socioculturales como el	Estudio transversal con una muestra de 168 mujeres universitarias,	Se encontró que las actitudes alimentarias desordenadas estaban vinculadas a la autoestima y la	Se discute la influencia de los ideales de belleza promovidos por los medios de comunicación y redes sociales en la

			uso de redes sociales, ideales de belleza, satisfacción corporal e imagen corporal en estudiantes universitarias.	utilizando encuestas validadas.	imagen corporal (r = -0.6).	insatisfacción corporal, y cómo esto puede contribuir a actitudes alimentarias desordenadas entre mujeres jóvenes, además de la influencia de la televisión y revistas.
Observacional transversal	2019	Macedo et al.	Analizar la influencia de los medios de comunicación en la insatisfacción corporal y el riesgo de desarrollar trastornos alimentarios en adolescentes, comparando géneros.	Se encuestó a 1011 adolescentes de 14 a 18 años en 16 escuelas de Fortaleza, Brasil. Se midió su índice de masa corporal y completaron tres cuestionarios: EAT-26, SATAQ-3 y BSQ.	Se encontró que la influencia de los medios de comunicación está asociada con una mayor insatisfacción corporal ($\chi^2 = 15.2$, p < 0.01).	Se discute la necesidad de programas de prevención para reducir la influencia negativa de los medios en la imagen corporal de los adolescentes, incluyendo radio, televisión y revistas. También se destaca que los chicos, aunque en menor medida, también pueden verse afectados.

Estudio correlacional	2024	Bocci et al.	Analizar la relación entre seguir influencers en Instagram y la insatisfacción corporal y síntomas de trastornos alimentarios en mujeres	Se encuestó a 5060 mujeres a través de Instagram. Se aplicaron cuestionarios autoadministrados sobre hábitos en redes.	Seguir influencers de nutrición y fitness se asocia con mayor insatisfacción corporal ($r = 0.5$) y síntomas de trastornos alimentarios, en comparación con seguir influencers de entretenimiento.	Se destaca que el contenido sobre dietas y ejercicio puede ser perjudicial para personas vulnerables, y se sugiere regular la comunicación de influencers para evitar promover estándares poco realistas de cuerpo y alimentación, así como el impacto de otros medios tradicionales.
-----------------------	------	--------------	--	--	--	---

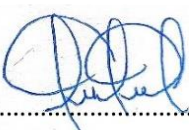
Samantha Lissette Orellana Alvarez portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **0106136310** y **Mayra Lilibeth Peña Rodríguez** portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **1105445553**. En calidad de autoras y titulares de los derechos patrimoniales del trabajo de titulación **“Influencia de los medios de comunicación y las redes sociales en el desarrollo de los trastornos alimentarios en adolescentes”** de conformidad a lo establecido en el artículo 114 Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, reconozco a favor de la Universidad Católica de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos y no comerciales. Autorizo además a la Universidad Católica de Cuenca, para que realice la publicación de éste trabajo de titulación en el Repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, **16 de mayo de 2025**

F: 

Samantha Lissette Orellana Alvarez

C.I. **0106136310**

F: 

Mayra Lilibeth Peña Rodríguez

C.I. **1105445553**