



Facultad de Psicología

Trabajo integrador final

Trastornos de la conducta alimentaria (TCA) y redes sociales, en adolescentes

Modalidad: Investigación bibliográfica

Autora: Pellegrini Dahyana

Legajo: P-2140/7

Docente responsable: Lorena Anmuth

-2024-

Agradecimientos

En primer lugar, a la Universidad Nacional de Rosario por brindarme el lugar para estudiar esta carrera. A los docentes, por haberme enseñado y formado en esta hermosa profesión. A mi tutora, Lorena, por su dedicación, entusiasmo, disposición y constante apoyo a lo largo de este trabajo.

A mi familia, por haber estado conmigo en este camino, lleno de esfuerzo y dedicación, de altibajos y momentos difíciles, pero siempre con una meta clara y presente. A mi prima, quien me impulsó cuando faltaban fuerzas y celebró conmigo cada logro.

A las amigas de mi ciudad, que siempre me brindaron ánimo y apoyo incondicional; y

más allá de la distancia, estuvieron siempre presentes. Y a las amigas de la facultad, con quienes compartí gran parte de este trayecto, largas horas y días de estudio, y el compañerismo que se transformó en una profunda y hermosa amistad.

Índice	1
Resumen.....	3
Planteamiento del problema.....	4
Objetivos: general y específicos.....	5

Hipótesis	5
Introducción a la noción de Trastorno de la Conducta Alimentaria (TCA) y sus clasificaciones	6
Factores que influyen en el desarrollo de los TCA.....	7
Percepción del cuerpo y autoestima en la adolescencia: un desencadenante de TCA	9
Redes sociales como factor de riesgo de los TCA	14
Conclusión	17
Referencias Bibliográficas	19

Resumen

La presente investigación bibliográfica abordó como tema el impacto de las redes sociales en la autopercepción de la imagen corporal (IC), autoestima de los adolescentes y el posible desencadenamiento de Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA), desde un enfoque cognitivo-conductual. Se observó a partir de la revisión teórica que el uso de redes sociales

entre adolescentes impacta negativamente en su autopercepción y autoestima, aumentando el riesgo de desarrollar TCA. Se halló que las redes sociales fomentan estándares de belleza centrados en la delgadez, creando idealizaciones inalcanzables y generando presión social sobre la apariencia física. Conforme a la adolescencia, como etapa crucial en la formación de la identidad y la autopercepción, se inquirió en que el uso de estas plataformas se convierte en un medio para buscar validación de la propia imagen, lo que puede llevar a adoptar conductas alimentarias perjudiciales y perpetuar la insatisfacción con la autopercepción de la IC. A lo largo de la investigación teórica, se concluyó que las mujeres son más susceptibles a los efectos negativos de las redes sociales en su autopercepción de la IC, lo que resalta la necesidad de abordar esta problemática con el fin de promover una visión de belleza más realista e inclusiva.

Palabras claves: Trastorno de la Conducta Alimentaria (TCA). Imagen Corporal (IC). Adolescencia. Redes sociales.

Planteamiento del problema

El presente Trabajo Integrador Final para la carrera de Psicología en la Universidad Nacional de Rosario propone tomar como tema los Trastornos de la Conducta Alimentaria

(TCA) y su relación con las redes sociales, en adolescentes. El mismo se realizará a través de una investigación bibliográfica de corte panorámico, que expone los principales resultados existentes en la actualidad sobre dicha temática. Por consiguiente, se hará hincapié sobre aquellas posibles intervenciones, tomadas desde el marco cognitivo-conductual, que permitirán brindar técnicas y herramientas que posibiliten la recuperación del control en relación a la alimentación, propiciando el cambio de patrones rígidos de pensamiento, mejorar la autoestima y expresión apropiada de emociones, ya que, según Celis & Roca (2011), la investigación sobre tratamientos psicológicos efectivos para los trastornos alimentarios indica en su mayoría que la terapia cognitivo-conductual (TCC) es la que cuenta con un respaldo empírico más sólido.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define los TCA como comportamientos alimentarios anormales y preocupación por la comida y, en la mayoría de los casos, por el peso y la figura corporal. Por su parte, el DSM-5, proporciona una lista extensa de criterios diagnósticos para los TCA, pero me referiré específicamente a la anorexia nerviosa (AN), la cual se distingue principalmente por restricción de la ingesta energética en relación con las necesidades; y a la bulimia nerviosa (BN), caracterizada por la ingesta excesiva de alimentos para luego provocar el vómito, aunque también puede recurrir a laxantes, dietas extremas y/o abuso de ejercicio excesivo para controlar el peso.

Respecto a la adolescencia, en concordancia con Krauskopof (1999), es definida como un periodo del desarrollo humano posterior a la niñez y anterior a la adultez; una etapa caracterizada por grandes cambios a nivel de crecimiento, de descubrimientos de sí mismo y de su entorno, de búsqueda de pertenencia y sentido de vida. El desarrollo de las características sexuales secundarias, el aumento de peso, de estatura son, según el autor, socialmente impactantes; estos cambios pueden generar inseguridad, lo que puede hacer que una persona sea más susceptible a comentarios, prejuicios y estereotipos sociales.

En relación a lo planteado hasta el momento, se puede considerar que la adolescencia es un periodo crucial del desarrollo humano, caracterizado por grandes cambios. Los adolescentes van construyendo su imagen corporal (IC), observando a su entorno, especialmente a sus pares, quienes a menudo se exhiben en redes sociales. En muchas ocasiones, estas plataformas muestran estándares de belleza muy difíciles de conseguir, se muestran imágenes de cuerpos extremadamente delgados, lo que puede provocar una influencia significativa en su autoestima y distorsionar la percepción de su propio cuerpo. Esto es capaz de llevar a la idealización de ciertos tipos de figuras, generando insatisfacción corporal y problemas de salud mental, dentro de los cuales están incluidos los TCA.

En base a lo desarrollado, Pruzinsky y Cash (2002) sostienen que, la preocupación por la apariencia física está en constante aumento, lo que conlleva a la insatisfacción por la imagen corporal, entendiendo ésta última como un concepto complejo que abarca la manera en que una persona se percibe, piensa y siente acerca de su apariencia física y cómo esto puede afectar su comportamiento. Por otra parte, en cuanto a la definición de autoestima, podemos citar a Marañón (2021), quien la define como la valoración positiva o negativa que se hace de uno mismo; se relaciona con el autoconcepto de uno mismo, cómo se percibe el propio individuo.

En la actualidad, las redes sociales representan un medio de comunicación directo y ágil, convirtiéndose en una de las principales fuentes de entretenimiento para los jóvenes, quienes las utilizan para compartir información, construir relaciones y comunicarse (Heredia

& Garcia, 2017). Se infiere que dichas plataformas fomentan la preocupación por el cuerpo y la alimentación, contribuyendo de esta manera el riesgo de potenciar el desarrollo y mantenimiento de TCA.

Los aportes del campo de la Psicología contribuyen en gran medida a trabajar sobre esta temática ya que brinda herramientas para comprender los procesos mentales y emocionales que influyen en la construcción de la imagen corporal y la autoestima mediante la adolescencia. Esto incluye la identificación de factores de riesgo que influyen en el desarrollo de estos trastornos, como la exposición a ideales de belleza poco realistas en las redes sociales, como los factores de origen biológico, psicológico, como factores de tipo social, que incluyen aspectos del entorno familiar y relaciones con pares (Canals & Arijá Val, 2022).

De acuerdo a lo desarrollado, algunas preguntas se desprenden de esta problemática, ¿Cómo impactan las redes sociales en la percepción de la imagen corporal y la autoestima?, ¿Cuáles son las consecuencias de sufrir este tipo de trastorno?.

En el transcurso de esta investigación bibliográfica se busca abordar estos interrogantes explorando las investigaciones previas realizadas por otros autores sobre el mismo tema.

Objetivos

General:

- Explorar mediante la revisión de material teórico sobre el tema, el impacto de las redes sociales en la autopercepción de la imagen corporal y autoestima y el posible desencadenamiento en TCA, en adolescentes.

Específicos:

- Indagar la relación entre las redes sociales y la imagen corporal.
- Analizar mediante recursos bibliográficos la influencia de las redes sociales en cuanto su potencialidad a predisponer el riesgo a los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA).

Hipótesis

La revisión de investigaciones previas evidenciará que el uso de redes sociales influye en la autopercepción de la imagen corporal y la autoestima de los adolescentes, aumentando el riesgo de padecer trastornos de la conducta alimentaria (TCA), debido a la promoción de estándares de belleza inalcanzables basados en la delgadez y a la presión social respecto a la apariencia física.

Introducción a la noción de Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) y sus clasificaciones

Según la OMS (2021), los TCA se manifiestan generalmente en la adolescencia y la juventud. Estos trastornos se caracterizan por conductas alimentarias inusuales y una preocupación excesiva por la comida, el peso y la forma del cuerpo. Asimismo, el Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales en su quinta edición (DSM - V, 2013) postula que los trastornos de la conducta alimentaria se caracterizan por una alteración persistente en la alimentación o el comportamiento relacionado con la alimentación que lleva a un cambio en el consumo o en la absorción de los alimentos y que causa un deterioro significativo de la salud física o del funcionamiento psicosocial.

De acuerdo al DSM V la Anorexia Nerviosa (AN), es el trastorno de la conducta alimentaria más reconocido a nivel mundial, la misma está caracterizada por la restricción de la ingesta energética en relación con las necesidades, esto conduce a un peso corporal significativamente bajo con relación a la edad, el sexo, el curso del desarrollo y la salud física. Dentro de la anorexia nerviosa, se pueden diferenciar dos subtipos: Tipo restrictivo, el cual hace referencia a factores que llevan a la persona a restringir su consumo de alimentos, seguir dietas sumamente restrictivas, prolongar ayunos y realizar ejercicio de manera compulsiva. Estos individuos no recurren a la expulsión de alimentos después de su ingesta. Y el tipo con atracones/purgas, donde recurren a episodios de atracones o purgas ya sea ocasionalmente o de forma regular, como respuestas. Por otra parte, se desarrolla el trastorno de evitación/restricción de alimentos, el cual se trata de la ingesta deficiente de nutrientes y energía, lo que provoca un peso corporal inadecuado, y en muchas ocasiones la incapacidad de cubrir los requerimientos nutricionales a través de la alimentación. Por otro lado, en la Bulimia Nerviosa (BN), la característica principal sería la ingesta excesiva de alimentos para luego provocar el vómito, aunque también puede recurrir a laxantes, dietas extremas y/o abuso de ejercicio excesivo para controlar el peso.

Se describen también otros trastornos alimentarios, donde se incluyen dentro de esta categoría la Anorexia nerviosa atípica, en la cual el peso de la persona, a pesar de la pérdida significativa de peso, está dentro del intervalo normal; además se agrega la Bulimia Nerviosa de frecuencia baja, en donde los atracones y purgas se dan con menor frecuencia. Lo mismo ocurre con el trastorno por atracón, donde dentro de esta categoría los atracones son menores. Paralelamente se encuentra el trastorno por purgas, donde se presentan episodios de purgas sin la necesidad de atracones previos. Por último, dentro de este apartado

encontramos el síndrome de ingestión nocturna de alimentos, la cual está caracterizada por la ingestión de alimentos por la noche, al despertarse o una excesiva ingesta luego de cenar.

Al finalizar con la clasificación según el DSM V se encuentran los trastornos no específicos, son aquellos casos en los que se producen varios de los criterios, pero no se cumplen todos como para diagnosticar un TCA.

Si bien la lista del DSM V es extensa, ésta no es la única clasificación o abordaje acerca de los TCA, otros autores han realizado aportes en torno al tema en cuestión. Peña Salgado et al. (2014), señalan que los TCA se refieren a un conjunto de síndromes que se caracterizan por una preocupación excesiva por el peso, la forma del cuerpo y la creencia de que la valoración personal está determinada por la apariencia física. Sostienen, además, que estos trastornos implican alteraciones en la percepción de la imagen corporal, el peso, cambios en los hábitos alimenticios y baja autoestima. En la misma línea, Celis & Roca (2011), plantean que dichos trastornos se caracterizan por una distorsión de la percepción de la figura y el peso corporal. Además, quienes lo padecen exhiben una conducta alimentaria anómala, generalmente debido a restricciones en la ingesta o episodios de sobrealimentación. También realizan prácticas destinadas a ‘compensar’ los efectos de la

6

ingesta y a controlar el peso y la figura (como vomitar, usar laxantes y/o diuréticos, ayuno o hacer ejercicio físico excesivo), lo que conlleva significativos riesgos para la salud. Por lo tanto, se entiende que, dichos trastornos se caracterizan por una preocupación excesiva por el peso, la forma del cuerpo y la creencia que la valoración personal está determinada por la apariencia física. Además, implican alteraciones en la percepción de la imagen corporal, el peso, cambios en los hábitos alimenticios y una baja autoestima. Estudios recientes de Lucciarini et al. (2021), postulan que en los últimos años, ha habido un incremento significativo en la prevalencia de los TCA, convirtiéndose en una enfermedad crónica muy común. No sólo se ha observado un incremento de esta enfermedad, sino que esta incidencia se caracteriza también, de acuerdo a los hallazgos de Villar del Saz Bedmar (2023), con que esta conducta problemática suele ser más común en mujeres, comenzando generalmente en la adolescencia. De hecho, en 2021, la Organización Mundial de la Salud (OMS), publicaba en relación a los TCA, que solían comenzar en la adolescencia, con un impacto mayor en mujeres que en hombres.

En relación a los incrementos del desarrollo de esta enfermedad, un estudio realizado por García (2020), acerca del impacto de las redes sociales en el aumento del riesgo de producir un TCA en adolescentes y mujeres jóvenes, concluye que estas plataformas incrementan la probabilidad de desarrollar estos trastornos, especialmente en mujeres, debido a que los ideales de belleza y la delgadez se le han impuesto desde la niñez a través de los medios de comunicación. En la actualidad, las redes sociales desempeñan un papel más significativo aún, ya que en cuestión de segundos se difunden contenidos que refuerzan los estándares de belleza, especialmente dirigidos a mujeres, quienes usan más frecuentemente estas plataformas. Esta exposición constante en las redes sociales aumenta la insatisfacción corporal, lo que hace más susceptible a desarrollar TCA.

Factores que influyen en el desarrollo de los TCA

Conforme a lo expuesto anteriormente, los TCA no son producto de una única causa, sino que existen múltiples factores de riesgo que influyen en la probabilidad de que una persona padezca dichos trastornos. De acuerdo a los estudios hallados, existe mayor

prevalencia en mujeres y en edad adolescente. Siguiendo a Zapillón (2022) se puede decir que estas enfermedades relacionadas a lo alimentario no tienen una causa única, sino que surgen de la combinación de varios factores que aumentan el riesgo de que una persona las desarrolle. Estos factores incluyen los predisponentes, los precipitantes y los perpetuantes; en cuanto a los factores predisponentes se refieren a aspectos sociales, culturales, individuales y ciertos patrones familiares. En términos individuales puede incluir baja autoestima, necesidad de aprobación ajena, temor al crecimiento, búsqueda excesiva de perfección, necesidad de control, insatisfacción corporal, experiencias previas de burlas sobre la apariencia física por parte de pares o familiares, preocupación por el peso e imagen corporal y la adopción de dietas restrictivas para alcanzar una figura más delgada. Por otro lado, factores físicos como antecedentes de sobrepeso u obesidad también desempeñan un papel significativo, al igual que los trastornos emocionales y afectivos.

A partir de lo señalado por Marañón (2021), la influencia familiar representa un elemento de riesgo, dado que desde temprana edad, la familia nos inculca patrones estéticos y conductuales que nos imponen una presión para cumplir con ellos. Esto puede manifestarse a través de la adopción de dietas extremas, ejercicio excesivo, aversión al sobrepeso u obesidad, y la asociación de la delgadez con la atracción física. De igual manera, Pérez y Rodríguez (2023), postulan que la influencia de la familia es significativa ya que es el primer entorno donde se adquieren y se transmiten creencias, actitudes y comportamientos que marcarán el desarrollo del individuo a lo largo de su vida. Destacan, además, la importancia de los factores biológicos ya que algunas enfermedades crónicas

7

metabólicas y digestivas pueden ser factores de riesgo de TCA. Por otra parte, indican que las personas con antecedentes familiares directos de trastornos alimenticios tienen un mayor riesgo de desarrollarlos en comparación con aquellos cuyos familiares no presentan tales antecedentes.

En cuanto a los factores del funcionamiento psicosocial, según lo indicado por Canals y Arijá (2022), las relaciones con los iguales son un aspecto clave en el riesgo de desarrollar TCA. La influencia de los compañeros mediante mensajes y críticas sobre la apariencia, predice la insatisfacción corporal, la cual actúa como mediadora en el desarrollo de los TCA. De acuerdo con Marañón (2021), dentro de estos factores sobresale el modelo de belleza imperante predominante en la sociedad, el cual exalta la extrema delgadez y se ve exacerbado por una presión social para conformarse a un modelo de referencia poco realista. Este ideal de delgadez extrema internalizado y las preocupaciones relacionadas con el peso en función de dicho ideal se consideran como causas principales de los trastornos alimentarios.

Según indica Casero (2022), la publicidad y la moda representan dos elementos socioculturales capaces de incidir en ciertos trastornos de la conducta alimentaria al promover la exhibición de figuras extremadamente delgadas. La percepción de estos cuerpos representados en los medios como modelos a seguir puede inducir sentimientos de insatisfacción o descontento en quienes los observan.

En relación a esto, desde el punto de vista de Rutzstein et al. (2014), entre los aspectos psicológicos relevantes en la génesis de los trastornos alimentarios, la baja autoestima y el perfeccionismo han sido objeto de especial atención y, durante la adolescencia, los cambios físicos propios de esta etapa junto con la autoestima parecen estar fuertemente influenciada por la percepción de la imagen corporal. Los adolescentes tienden a compararse e imitar a sus pares a través de su apariencia física, y si experimentan

baja autoestima, esto puede dar lugar al inicio de una relación problemática con la alimentación. En este contexto, de acuerdo con Canals y Arijá (2022), el elevado autocontrol y la autoexigencia, así como una hipersensibilidad social, una escasa tolerancia a la frustración, las alteraciones emocionales y la insatisfacción corporal son factores de riesgo.

Tras la perspectiva de Zapillón (2022) existen factores precipitantes en cuanto al posible desencadenamiento de un TCA que suelen estar vinculados con situaciones estresantes que afectan a personas vulnerables, como el divorcio de sus padres, enfermedades, la pérdida de un ser querido, experiencias de acosos escolar, el inicio de la adolescencia, entre otros. Además, incluye comportamientos relacionados con la dieta y el control de la ingesta alimentaria para alcanzar una pérdida de peso. Por último, se encuentran los factores perpetuantes, estos son elementos que mantienen o prolongan la presencia de los trastornos alimentarios en el tiempo, y están más relacionados con las repercusiones físicas y psicológicas de los mismos. Por lo general, están asociados con las dietas y comportamientos purgativos.

Villar del Saz Bedmar (2023), indica que los principales factores en el desarrollo de TCA son de índole sociocultural y psicológica, la autora conecta de manera directa los primeros con los medios de comunicación, así como las redes sociales, las cuales relaciona con la difusión de estereotipos corporales y estándares estéticos que promueven la delgadez como requisito para la belleza o la aceptación social. La internalización de esta creencia, ampliamente difundida en la sociedad, constituye uno de los principales pilares en la génesis de la insatisfacción corporal.

Por lo tanto, y según lo expuesto hasta aquí, esta revisión bibliográfica se centra en las redes sociales, no obstante, la necesidad de estar delgado como ideal de belleza femenino es un elemento esencial en los estereotipos a nivel cultural, por lo cual existen

8

múltiples factores y diversas variables entrelazadas que contribuyen al desarrollo de esta enfermedad relacionada con la conducta alimentaria.

Percepción del cuerpo y autoestima en la adolescencia: un desencadenante de TCA La *adolescencia* puede considerarse una fase clave en el desarrollo humano, fundamental para la formación de la identidad, la construcción de autonomía e independencia, así como para establecer vínculos interpersonales. Este periodo se distingue por transformaciones significativas a nivel físico, emocional y social. Cuando dichos cambios se combinan con el anhelo de los adolescentes de ser aceptados, es común que surjan comparaciones de su cuerpo con el de personas cercanas o con las imágenes que ven en los medios de comunicación.

En este sentido, resulta fundamental desarrollar el concepto de adolescencia la cual es definida por la OMS, como una etapa caracterizada por un ritmo acelerado de crecimientos y cambios, con la maduración física y sexual, que prepara al adolescente para la vida adulta y se extiende aproximadamente entre los 10 y 19 años, conlleva experiencias que forman la identidad, fomentan una mayor autonomía social y económica, y desarrollan las habilidades necesarias para establecer relaciones y asumir responsabilidades adultas. Además, en esta etapa, se incrementa la capacidad de razonamiento abstracto.

Por otro lado, Krauskopf (1999), sostiene que las dimensiones más prominentes del crecimiento durante la adolescencia se encuentran en los ámbitos intelectual, sexual, social y en la formación de la identidad. El autor propone tres etapas para examinar su evolución. La

primera de ellas abarca desde los 10 a los 13 años, donde la preocupación gira en torno a lo físico y emocional. Se produce en este periodo una reconfiguración de la imagen corporal, junto con una adaptación a los cambios físicos emergentes. El estado de ánimo es variable y hay una notable autoconciencia sobre la necesidad de comprensión y apoyo por parte de los adultos. La segunda etapa, comprende desde los 14 hasta los 16 años, se caracteriza por el interés por nuevas actividades, junto con una creciente preocupación por cuestiones sociales y la exploración de habilidades personales en la búsqueda de la autonomía. Por último, en la tercera etapa, desde los 17 a los 19 años, se empieza a avanzar desde un proyecto de vida que complementa al proyecto familiar hacia una forma de enfrentamiento personal y social propia, la cual deberá ser puesta a prueba en la práctica concreta. Este proceso contribuirá a la consolidación de la identidad y los roles.

Villar del Saz Bedmar (2023), postula que con la llegada de la adolescencia, la manera en que nos presentamos en público adquiere una relevancia sin precedentes, las interacciones fuera del ámbito familiar aumentan y la influencia del grupo en la formación de nuevos ideales es destacable. El sentido de pertenencia al grupo y el recibir una valoración positiva por parte del mismo se convierten en aspectos críticos del desarrollo en esta etapa. La formación de la personalidad del adolescente parece estar estrechamente vinculada al deseo de establecer relaciones con su grupo, ser aceptado, intercambiar experiencias y anhelar popularidad.

No obstante, es fundamental reconocer que la adolescencia implica tanto un periodo de cambio y desarrollo personal como una fase en la que los individuos pueden estar fuertemente influenciados por su entorno y el deseo de integrarse con el grupo social. En la actualidad, este proceso de socialización debe tener en cuenta el impacto de las redes sociales.

De acuerdo a Gonzalez del Solar (2015), la adolescencia es una etapa de cambios físicos importantes, que también desencadenan transformaciones psicológicas, donde la construcción de la propia imagen adquiere una gran importancia. Los adolescentes enfrentan un desarrollo físico sexual desarmónico y desproporcionado al principio, lo cual contradice la cultura predominante de la delgadez. A medida que se adoptan los modelos promovidos por

9

la sociedad de consumo, tienden a equiparar el bajo peso con belleza, así como el éxito y la aceptación social con la figura delgada. Algunos adolescentes experimentan una insatisfacción significativa con respecto a su imagen corporal al no cumplir con el modelo social establecido. El deseo resultante de imitar y parecerse a estos modelos parece estar contribuyendo al aumento de la insatisfacción de la imagen corporal.

A partir de lo abordado hasta el momento, es relevante resaltar que la percepción del cuerpo comienza a formarse durante la infancia y adquiere una importancia vital en la adolescencia para el crecimiento psicosocial del individuo. Asimismo, la imagen corporal constituye una parte fundamental de la autoestima para numerosos adolescentes. Por consiguiente, se considera que los adolescentes son susceptibles a enfrentar desafíos en la percepción de su propia imagen corporal. Peris et al. (2013), plantean que durante la adolescencia, la importancia del cuerpo aumenta, lo que provoca una gran preocupación por la apariencia e imagen física. La revisión de los problemas de imagen corporal en adolescentes y jóvenes revela una preocupación excesiva por el aspecto físico y una sobrevaloración del cuerpo en ambos sexos, siendo la imagen corporal negativa más influyente en mujeres que en hombres. En consonancia con García (2020), es importante considerar que la percepción de la imagen corporal tiende a disminuir significativamente

durante la adolescencia, lo que conduce a una insatisfacción corporal generalizada y a trastornos alimentarios asociados, especialmente entre mujeres adolescentes.

Portela de Santana et al. (2012), afirman que la adolescencia es una etapa donde se observa un mayor surgimiento de AN y BN, así como de síndromes parciales relacionados. Esto se debe a los significativos cambios biológicos, psicológicos y sociales que ocurren en este período de la vida, junto con una preocupación creciente por los ideales de belleza. En particular, las adolescentes y las mujeres jóvenes son los grupos más afectados por TCA. Siguiendo a Lucciarini (2021), la población a desarrollar TCA es en su mayoría adolescente ya que es un momento marcado por una transición que implica cambios físicos, sociales, psicológicos y cognitivos y durante este período, los adolescentes son particularmente vulnerables o susceptibles a la influencia de los comentarios que escuchan o reciben. Por su parte, Casero (2022) sostiene que la adolescencia se presenta como un período desafiante para muchos jóvenes, ya que, tanto mujeres como hombres buscan ajustarse a estándares estéticos: las mujeres anhelan una figura delgada y elegante, mientras que los hombres buscan definición muscular. Esta búsqueda del ideal estético, sumada a otros factores relacionados con la salud mental, está contribuyendo al aumento de casos de TCA entre los adolescentes. En la actualidad, y de manera creciente, tal como postula Zapillón (2022), se discute el impacto de los medios de comunicación en el incremento de los TCA, dado que, por un lado, pueden reflejar tendencias que ya están presentes en los pensamientos y deseos de las mujeres, establecer modelos de belleza y cuerpos ideales a los que aspiran, y por otro, pueden intensificar la insatisfacción corporal en las jóvenes que los consumen.

En función de lo expresado anteriormente, se puede afirmar que las redes sociales promueven un ideal de vida y cuerpos ‘perfectos’, perpetuando estándares hegemónicos e idealizados. Esto contribuye a un aumento en los niveles de insatisfacción corporal y a una percepción negativa de la IC.

Aunque no existe pleno consenso sobre la definición de lo que supone el concepto de la *imagen corporal* (IC) Baile Ayensa (2003) expresa, que “cómo percibimos y experimentamos nuestros cuerpos se relaciona significativamente a cómo nos percibimos a nosotros mismos” (p. 6). Dicho autor manifiesta que existen varias imágenes corporales interconectadas: una imagen perceptual, la cual se refiere a los aspectos perceptivos en torno a nuestro cuerpo, incluye información sobre el tamaño y forma de nuestro cuerpo y sus partes. Una imagen cognitiva que incluye pensamientos y creencias subjetivas en base a nuestro cuerpo; y por último, una imagen emocional, que implica el aspecto afectivo,

10

vinculado a las emociones sobre el cuerpo, nuestros sentimientos sobre el grado de satisfacción con nuestra figura y las experiencias que nuestro cuerpo nos proporciona. Para dicho autor, la imagen corporal es una experiencia subjetiva y manifiesta que no tiene por qué haber un correlato con la realidad. Asimismo, propone agregar el componente corporal conductual que hace referencia a cómo las personas interactúan con sus cuerpos, manifestando conductas que pueden reflejar tanto insatisfacción con la apariencia como la evitación de situaciones que pueden provocar preocupaciones relacionadas con la imagen corporal.

Otros autores como Raich et al. (1996), la definen como un constructo que implica lo que uno piensa, siente, se percibe y actúa en relación a su cuerpo. Tal como indica Santos-Morocho (2022), la IC abarca las sensaciones y pensamientos que una persona tiene sobre su propio cuerpo. Se la puede definir como un concepto complejo y multifactorial que se refiere a la percepción mental que una persona tiene sobre la forma y las dimensiones de

su cuerpo. Esta percepción se forma a través de la influencia combinada de diversos factores como la historia personal, la cultura, la sociedad, las características individuales y los aspectos biológicos.

Por su parte, López et al. (2008), proponen que la percepción de la IC es un componente esencial del funcionamiento de una persona, y su distorsión puede causar o contribuir a una condición más grave, como los TCA. Los autores manifiestan que diversos estudios han mostrado que la distorsión de la IC afecta especialmente a las mujeres, quienes, debido a razones comerciales, son el foco principal en la promoción de un ideal corporal, fomentando así un culto a la delgadez. Siguiendo a Bravo (2021), aunque para la mujer, la imagen ideal ha sido tradicionalmente una figura esbelta o delgada, en los últimos años se ha observado una creciente inclinación hacia un ideal de cuerpo atlético y tonificado, donde lo primordial es la poca grasa muscular. Este ideal ha prevalecido también entre los hombres, donde el ideal de cuerpo está relacionado a un cuerpo delgado, en forma de V y musculoso. En relación a las diferencias entre los sexos, Raich et al. (1996) plantean que las mujeres presentan una preocupación e insatisfacción significativamente mayor con su IC, así como mayor inquietud por su peso.

Desde esta perspectiva, la preocupación por la IC es un tema que requiere especial atención durante la adolescencia. Se cree que los jóvenes tienden a percibir su peso como excesivo, incluso cuando se encuentran dentro de un rango saludable, lo que indica una alteración en la autopercepción de su propio cuerpo. En la actualidad, se observa que muchos adolescentes están influenciados por ideales estéticos específicos impuestos por la sociedad. Esta inclinación hacia ciertos estándares de belleza puede llevar a una preocupación desmedida por la apariencia física, lo que, a su vez, puede propiciar comportamientos de riesgo y contribuir al desarrollo de TCA.

Se puede deducir que los ideales de IC afectan de manera diferente en hombres y mujeres, y que estas diferencias impactan su autopercepción y su bienestar. Se percibe que alcanzar estos ideales de IC parece ser una obligación o una exigencia, incluso si resultan físicamente inalcanzables. Aunque ambos sexos están expuestos a ideales corporales específicos, las consecuencias psicológicas y sociales parecen ser más profundas en las mujeres, reflejándose en una mayor incidencia de trastornos alimentarios y problemas de autoestima.

En concordancia con Peris et al. (2016), los problemas de IC están relacionados con varios factores, como la influencia de la familia, el grupo de pares, la personalidad, las variables contextuales, el nivel socioeconómico, el ejercicio físico y el patrón alimentario. Sin embargo, uno de los factores subyacentes más importantes es la presión del modelo estético corporal promovido por la sociedad actual. Estos valores socioculturales se transmiten principalmente a través de los medios de comunicación masivos. Por su parte, Sánchez

11

(2018), manifiesta que hoy en día la sociedad está inmersa en un modelo de belleza que promueve un estereotipo corporal extremadamente delgado. Este modelo puede generar valores y normas que promueven comportamientos centrados en el talle, el peso y la figura. Esta presión también se transmite a través de los medios de comunicación, que con frecuencia asocian figuras delgadas con el éxito. Así, la exigencia por alcanzar el ideal estético ha aumentado, al igual que la insatisfacción corporal entre quienes no logran la imagen deseada.

Es posible afirmar que, aunque factores como la influencia familiar, los amigos, el contexto socioeconómico y los hábitos personales juegan un papel importante, los modelos

estéticos promovidos por los medios tienen fuerza predominante en cómo formamos nuestras percepciones sobre la IC. Esta presión ejercida por los medios no solo fomenta una creciente insatisfacción con el propio cuerpo y a la adopción de comportamientos de riesgo, sino que también perpetúa un ciclo de comparación y autoevaluación negativa. Los medios de comunicación refuerzan estos ideales, a través de la representación de figuras delgadas como sinónimo de éxito y felicidad.

Debido a lo planteado hasta el momento, es importante señalar que la *insatisfacción con el cuerpo* tiene un impacto significativo en el bienestar psicológico de las personas, afectando múltiples aspectos de su vida. Además, los sentimientos negativos hacia el cuerpo son un factor de riesgo para el desarrollo de TCA debido a la búsqueda constante de un ideal de IC inalcanzable.

Según Salvador (2004), la importancia de la IC en los trastornos alimentarios ha seguido consolidándose. Dicho autor postula que se han llevado a cabo estudios cada vez más rigurosos que confirman que es un factor predisponente en la población infantil y juvenil, así como un elemento que contribuye a su persistencia y actuar como un indicador de pronóstico después de un tratamiento. Por su parte, Alonso del Río (2020), señala que la falta de conformidad con la apariencia física se reconoce como un elemento que incrementa la posibilidad de desarrollar TCA y puede representar, junto con la limitación en la ingesta de alimentos, una etapa inicial en la progresión de estos trastornos. La percepción de la IC y los aspectos vinculados al peso son determinantes de riesgo fundamentales a nivel individual para los TCA. En la misma línea, Berengui et al. (2016), manifiestan que una de las variables más significativas y relevantes para entender el origen y persistencia de los trastornos alimentarios es la IC. Afirman que la insatisfacción con dicha imagen se caracteriza por juicios valorativos sobre el cuerpo que no se corresponden con sus características reales y constituye uno de los factores de riesgo fundamentales para la adopción de TCA.

Tal como plantea Zapillón (2022), la percepción de la IC se vincula con la autoestima y la estabilidad emocional. La satisfacción con la apariencia física está relacionada con la buena salud, ya que una IC positiva indica un grado elevado de agrado y aceptación corporal, lo que a su vez se asocia a una autoestima positiva. Por el contrario, una percepción negativa de la IC está vinculada a la insatisfacción con el propio cuerpo, lo que puede generar preocupaciones y en casos más graves, puede presentar comportamientos de riesgos. Siguiendo lo planteado por Santos-Morocho (2022), dicha insatisfacción corporal está caracterizada por la desaprobación o disgusto en cuanto al tamaño o forma del cuerpo, junto con la actitud que las personas tienen hacia sus propios cuerpos, manifestada a través de pensamientos, sentimientos y comportamientos que implican una evaluación negativa del cuerpo percibido como imperfecto. Esta insatisfacción surge cuando una persona, al compararse con un estándar, percibe que su cuerpo no se ajusta a ese ideal. La alteración de la Imagen corporal (AIC) se describe como un fuerte descontento con la apariencia corporal, una evaluación negativa de la misma y el deseo de cambiarla, así como la presencia de comportamientos para ocultar o controlar la apariencia física. Dichas distorsiones pueden provocar dificultades para percibir con precisión el tamaño y la forma

12

corporal, así como generar insatisfacción en la apariencia y distorsión en la IC. Además, sentirse insatisfecho con el peso y la forma del cuerpo puede afectar negativamente el bienestar emocional, generando emociones desfavorables que están vinculadas con problemas de control corporal y trastornos alimentarios.

De acuerdo a lo expresado anteriormente, se puede inferir que la IC está relacionada

de manera directa con la autoestima. Sánchez (2018), define la *Autoestima* como una actitud o sentimiento positivo o negativo (satisfacción/insatisfacción), hacia uno mismo basado en la autoevaluación de las características personales. Entre estas características se incluyen la IC, por lo que ambos conceptos están íntimamente conectados, ya que, las personas con baja autoestima tienden a evaluarse de manera negativa e incluso inexacta, lo que las lleva a sentirse insatisfechas consigo mismas. La insatisfacción corporal y la baja autoestima dificultan la capacidad de valorar cualidades, habilidades o inteligencia independientemente de la apreciación del propio cuerpo. Esto es especialmente notable en las mujeres, quienes a menudo subordinan muchas de estas cualidades a su atractivo físico.

Por su parte, Marañón (2021), sostiene que una autoestima elevada facilita una percepción más precisa de la realidad, de uno mismo y de los demás, así como una interacción social más efectiva al promover el desarrollo de habilidades de comunicación. Además, incrementaría la capacidad de tolerancia al estrés, la incertidumbre y la adaptación a diversos desafíos o cambios a lo largo de la vida. Por otro lado, propone que una baja autoestima podría estar asociada con trastornos y problemas tanto fisiológicos como psicológicos. Por consiguiente, la autoestima está vinculada al autoconcepto, es decir, a cómo se percibe el individuo. Asimismo, identifica dos tipos de autoestimas. La primera conocida como 'autoestima general', se refiere a cómo una persona percibe su valor físico, es decir, si se siente atractiva y satisfecha con su imagen corporal en comparación con los estándares de belleza de la sociedad y con respecto a los demás. La segunda denominada 'autoestima social', se refiere al sentimiento de aceptación y pertenencia a un grupo, así como la habilidad para tener éxito al enfrentarse a diversas situaciones sociales.

En síntesis, la autoestima está conectada con nuestra IC y refleja cómo evaluamos nuestras propias características. Esta se ha reconocido como una de las necesidades fundamentales del ser humano, estrechamente vinculada a la autovaloración, que implica tanto el respeto hacia uno mismo como la confianza en las propias capacidades. La misma se forja a través del reconocimiento otorgado por los demás, los logros alcanzados a lo largo de la vida y las experiencias tanto favorables como desfavorables.

López (2017), expresa que la baja autoestima se manifiesta en una amplia variedad de trastornos psiquiátricos, incluyendo los TCA. Los pacientes con TCA a menudo experimentan sentimientos de ineficacia personal en diversas áreas de su vida, como la competencia social, la independencia y su valor personal. Según el autor, en los TCA, hay una relación entre el perfeccionismo y la baja autoestima: cuando los pacientes no logran alcanzar los altos estándares que se imponen a sí mismos y en los que basan gran parte de su valor personal, su autoestima se ve afectada. Además, la baja autoestima no se limita a pensamientos negativos sobre uno mismo debido a la dificultad de controlar ciertos aspectos como la alimentación, la figura y el peso, sino que se extiende a una autoimagen negativa general que se convierte en una identidad duradera.

Según Raich (2001), la imposición de un modelo estético provoca una inevitable comparación y discrepancia entre el cuerpo ideal (autoimagen ideal) promovido por la sociedad y el cuerpo percibido (autoimagen percibida). La presión sociocultural actual hacia un modelo corporal delgado ha aumentado la preocupación por el peso en la sociedad. Esta situación ha llevado a parte significativa de la población a compararse con el ideal socialmente aceptado. Esta discrepancia y comparación negativa pueden dar lugar a la insatisfacción corporal, considerada una de las causas más perjudiciales para la autoestima.

muestra de adolescentes de ambos sexos para investigar el papel de la autoestima, la IC y varios factores sociodemográficos en los TCA. En línea con la literatura existente, encontraron que las mujeres tenían un mayor riesgo de desarrollar TCA que los hombres, aunque ambos se encontraban en una etapa de vida caracterizada por la autoevaluación constante y una alta prevalencia de baja autoestima e insatisfacción con la imagen corporal. Los adolescentes con sintomatología alimentaria estaban más insatisfechos con su aspecto físico y tenían más miedo a ganar peso, lo que les generaba sentimientos de baja autoestima relacionados con su valoración corporal.

En este sentido, se considera que la 'exigencia' de un modelo estético irreal ha generado una presión en la sociedad, especialmente en lo que respecta al ideal de delgadez. Esta constante comparación entre la imagen que promovemos de nosotros mismos y la que la sociedad acepta como ideal, ha llevado a muchas personas a experimentar insatisfacción corporal. A su vez, esta insatisfacción afecta gravemente la autoestima, lo que resalta la necesidad de cuestionar y resistir estos estándares para fomentar una evaluación más saludable y real. Esto ha sido exacerbado por la irrupción de internet, y en particular de las redes sociales, que ha transformado tanto el consumo de medios de comunicación, disminuyendo la influencia de los medios tradicionales, como la manera en que se difunden ciertos ideales, como los estándares de belleza.

Redes sociales como factor de riesgo en los TCA

Con la evolución de los medios de comunicación, los ideales de belleza poco realistas se han ampliado, lo que genera un impacto considerable, afectando especialmente a las adolescentes. Este fenómeno no solo influye en cómo percibimos nuestra imagen corporal, sino también en nuestras relaciones sociales, ya que las redes sociales fomentan un flujo constante de contenido idealizado, lo que incrementa la presión por cumplir con ciertos estándares de apariencia y genera expectativas poco realistas sobre el cuerpo.

En base a lo desarrollado, es crucial definir las *redes sociales*; siguiendo a Lagoria (2021) se puede decir que, las redes sociales son estructuras en línea formadas por personas u organizaciones que se conectan a través de intereses o valores compartidos. A través de ellas, se establecen relaciones entre individuos de manera rápida, sin restricciones jerárquicas o físicas; éstas permiten a los usuarios interactuar, compartir información, coordinar acciones y, en general, mantenerse en contacto. Dichas plataformas representan nuestra red social actual, pero también son el medio a través del cual se construye nuestra identidad en línea y donde se añade y comparte nuestra actividad en la red. Además, en muchas de ellas, los usuarios pueden compartir imágenes, videos, documentos, opiniones e información entre otras formalidades. Por otro lado, Lucciarini (2021) expresa que son una plataforma en línea que facilita la interacción entre individuos al permitirle compartir intereses y pasatiempos, cada uno creando un perfil personal para compartir la información que desee revelar. A través de estas plataformas, los usuarios comparten una variedad de contenido, como fotos, videos y datos personales. Según la autora, el problema surge cuando los comentarios negativos que recibe la persona a partir del contenido que publica tienen un impacto adverso en su percepción de la IC.

Un estudio realizado por Puertas en 2020, muestra que las redes sociales han ganado popularidad en el último tiempo, siendo Instagram una de las plataformas con más interacciones. Esta red social permite a los usuarios publicar imágenes y vídeos, añadirles título y etiquetar a otros usuarios. Asimismo, los usuarios pueden seguir a cualquier cuenta y ver el flujo constante de contenido publicado, donde pueden dar 'like' (me gusta) o comentar las publicaciones. El empleo de Instagram ha sido asociado con la potencial aparición de

TCA, ya que sirve como un espacio donde las influencias socioculturales que promueven la

14

delgadez y la asimilación del estándar de belleza son evidentes, lo que puede generar comparaciones sociales entre los usuarios. Por su parte, Casero (2022), indica que esta representación de cuerpos a menudo genera presión en las personas, quienes se ven obligadas a mantenerse dentro de estos ideales de belleza que son prácticamente inalcanzables. Por otro lado, Ojeda et al. (2023), concluyen que el uso de las redes sociales se convierte en una vía para buscar validación de la propia imagen, lo que puede inducir a adoptar conductas alimentarias perjudiciales y, por ende, perpetuar la insatisfacción con la IC. Conforme a otros autores, Herrera et al. (2010) han identificado que el uso frecuente de las redes sociales está asociado con la depresión, dificultades en el desarrollo de habilidades sociales, baja autoestima y una percepción distorsionada de las relaciones interpersonales. Este fenómeno puede ser atribuido al impacto que tienen las redes sociales en la difusión de mensajes que promueven un ideal estético y físico predominante en nuestra sociedad.

Se supone que uno de los aspectos negativos de las redes sociales es que nos llevan a enfocarnos en nuestra apariencia, generando una cultura de la imagen que puede hacernos sentir insuficientes si no cumplimos con ciertos estándares físicos. Esta presión se manifiesta en el deseo constante de obtener aprobación a través de 'me gusta' y comentarios, junto con las comparaciones con otros usuarios, lo que potencia la insatisfacción y la inseguridad sobre su propia imagen. Esto se debe en gran medida a que muchas imágenes que encontramos en Internet están distorsionadas y no representan la vida real, creando una ilusión de perfección que es inalcanzable para la mayoría. Esto no solo contribuye a una visión distorsionada de la belleza, sino que también puede hacer que las personas sientan que sus propias vidas y cuerpos son deficientes en comparación con estas representaciones idealizadas.

De acuerdo con Marañón (2021), dada la alta prevalencia de los trastornos de la alimentación en la actualidad, así como los numerosos factores de riesgo asociados, es crucial entender que ciertas redes sociales pueden funcionar como desencadenantes de los mismos. Uno de los factores de riesgo más recientes es la influencia de los medios de comunicación y redes sociales que promueven una imagen idealizada de la delgadez femenina como la única representación de belleza. Esto crea una presión para cumplir con ese estándar, que en realidad es distorsionado, inalcanzable y no refleja la diversidad real de los cuerpos.

Según Raich (2001), este estándar estético y corporal afecta principalmente a las mujeres, quienes suelen asociar su autoestima con la belleza o el atractivo físico. A través de los medios de comunicación, reciben el mensaje de que 'ser bella es igual a ser delgada'. No obstante, alcanzar la delgadez es algo difícil o incluso a menudo resulta imposible debido a factores biológicos sobre los cuales no tenemos control alguno. Por su parte, García (2020) argumenta que las mujeres y las jóvenes adolescentes tienen una mayor susceptibilidad a desarrollar trastornos alimentarios debido a los estándares de belleza y delgadez que han sido impuestos e internalizados desde la infancia a través de diversos medios de comunicación. Estos ideales se refuerzan durante la adolescencia y la juventud, especialmente a través de las redes sociales, entre otros medios. Tanto los medios de comunicación como las redes sociales promueven este ideal de delgadez al mostrar constantemente imágenes de mujeres delgadas y jóvenes. Esta representación refuerza la dicotomía de 'lo gordo-feo y lo delgado-bello', lo que impacta negativamente en la autoestima de las mujeres más jóvenes y aumenta su insatisfacción corporal.

Se ha llegado a la conclusión de que, hoy en día, es evidente cómo el crecimiento de las redes sociales ha intensificado la presión sobre la apariencia física, lo que ha elevado los riesgos de sufrir baja autoestima y dificultades con la IC en la población en general. Esto también ha aumentado la predisposición de personas vulnerables a desarrollar TCA, ya que

15

la presión social y la insatisfacción con la propia imagen puede llevar a la adopción de hábitos alimentarios peligrosos como una forma de intentar alcanzar esos ideales. En concordancia a lo planteado por Zapillón (2022), históricamente, a las mujeres se les han impuesto estándares corporales que han evolucionado con el tiempo. En las décadas de los 50 y principios de los 60, se valoraban más las características corporales asociadas a figuras voluptuosas y con curvas pronunciadas. Durante este período, los medios de comunicación centraban su atención principalmente en la parte superior del cuerpo femenino al hablar de la belleza de una mujer. La moda experimentó cambios significativos en las décadas de los 80 y 90, donde la delgadez se convirtió en el estándar predominante, tendencia que se ha mantenido hasta la actualidad. Con el paso del tiempo, se han incorporado algunas características corporales adicionales, lo que ha llevado a la creación de estándares de belleza cada vez más específicos y ampliamente difundidos a través de las redes sociales.

En cuanto a esta perspectiva García (2020), propone no descartar la influencia de los medios de comunicación como las revistas, la televisión, las películas, ya que también pueden contribuir como factores de riesgo para desarrollar este trastorno, al promover ideales de belleza y delgadez. Sin embargo, los impactos de las redes sociales suelen ser más significativos, dado que al estar disponibles en nuestros dispositivos móviles ofrecen una accesibilidad más amplia y sencilla. En la misma línea Villar del Saz Bedmar (2023), postula que las redes sociales ofrecen acceso a una vasta cantidad de información y la posibilidad de mantener una conexión constante con otras personas desde una variedad de dispositivos, en cualquier momento y lugar. Estas características resultan especialmente atractivas para los adolescentes, quienes están cada vez más expuestos al consumo de contenidos a través de este medio.

Por lo tanto, y de acuerdo a lo expuesto, se cree que las redes sociales han pasado a ser un canal para perpetuar los estereotipos sociales y culturales que anteriormente se difundían a través de los medios tradicionales. Esta transición ha permitido que los ideales de belleza y delgadez se difundan de manera más rápida, alcanzando a una audiencia global en cuestión de segundos. Al mismo tiempo, las actitudes de las personas en estas plataformas responden a dichos ideales de belleza y delgadez, internalizando y reproduciendo estas expectativas poco realistas.

Por esta razón, se lleva a cabo el presente estudio con el objetivo de analizar el impacto de las redes sociales en la IC y su influencia en los TCA, ya que es fundamental comprender cómo estas plataformas moldean las nociones de belleza y salud, así como explorar las dinámicas que llevan a ciertas personas, especialmente a los adolescentes, a adoptar comportamientos de riesgo relacionados con la alimentación y la IC.

Conclusión

A lo largo de esta revisión teórica, se ha logrado explorar el impacto de las redes sociales en la autopercepción de la imagen corporal y la autoestima en adolescentes, factores que pueden estar asociados con el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria (TCA). Los estudios revisados evidencian que la exposición constante a ideales de belleza inalcanzables y la presión social ejercida por estas plataformas pueden generar insatisfacción corporal y afectar negativamente en la autoestima de los jóvenes, influyendo en problemáticas relacionadas a la alimentación. Estos hallazgos subrayan la importancia de abordar este tema a fin de reducir los riesgos relacionados.

Interactuar de manera activa con otras personas y compartir contenido en redes sociales puede hacernos sentir conectados con los demás y mejorar nuestro estado de ánimo. Sin embargo, es importante reconocer que estas plataformas también pueden tener un efecto negativo al enfocarnos en nuestra apariencia, lo que puede provocar la sensación de no ser lo suficientemente buenos si no alcanzamos ciertos estándares. La búsqueda de validación a través de la cantidad de 'me gusta' que recibimos se convierte en una de las razones fundamentales para modificar el contenido que compartimos en redes sociales. Esta necesidad de aprobación está fuertemente influenciada por inseguridades personales, una autoestima baja, el temor al rechazo y el anhelo de cumplir con ideales de belleza, a menudo inalcanzables. Esta presión se hace especialmente evidente en los adolescentes, quienes enfrentan una necesidad de pertenecer a un grupo social.

Durante esta investigación, se pudo observar que las mujeres son más propensas a sufrir los efectos negativos de las redes sociales en cuanto a la percepción de su imagen corporal. El género femenino constituye un factor de riesgo clave, esto se debe a la imposición de estándares de belleza desde una edad temprana, los cuales están centrados en un ideal de delgadez. Estos estándares han sido difundidos históricamente por medios de comunicación como la televisión y las revistas, y más recientemente, a través de las redes sociales. En la actualidad, las mujeres están expuestas a un flujo constante de contenido similar en las plataformas, lo que a menudo genera sentimientos de insatisfacción con su imagen corporal, ya que no se sienten alineadas con las imágenes que observan. Esta presión visual puede llevar a que muchas desarrollen una disconformidad con sus cuerpos.

En este contexto, es fundamental centrar la atención en las adolescentes, ya que la adolescencia es una etapa especialmente vulnerable, durante la cual se están formando la

identidad y la autopercepción, y es también el periodo en que más se utilizan las redes sociales. Esta interacción entre el uso de redes, la adolescencia y las características mencionadas lleva a que estas jóvenes busquen la evaluación de su grupo de pares, lo que las impulsa a utilizar cada vez más estas plataformas. Al publicar imágenes, esperan recibir comentarios de sus iguales; sin embargo, los comentarios negativos aumentan el riesgo de baja autoestima y problemas de imagen corporal, además de elevar la probabilidad de desarrollar trastornos alimentarios en personas susceptibles a ellos.

En base a lo expuesto se puede deducir que las redes sociales no solo impactan la percepción que uno tiene de sí mismo, buscando validación externa, sino que también refuerzan comportamientos que afectan de manera negativa el bienestar personal, lo que puede inducir a conductas alimentarias dañinas.

Considerando el impacto creciente de las redes sociales en los estándares de belleza actuales, es crucial cuestionar estos parámetros para promover un cambio positivo en la percepción de la belleza y en la salud mental. En una sociedad tan influenciada por la imagen y la comparación constante, donde la búsqueda de validación externa y los ideales de belleza ejercen una fuerte presión sobre la autoestima y autopercepción de los usuarios, el rol del psicólogo se vuelve esencial para promover una visión más positiva y auténtica de

17

uno mismo, contribuyendo así a una sociedad más consciente y mentalmente saludable, fomentando así una percepción de belleza más inclusiva y realista.

Alonso del Río, A. (2020). *La intervención cognitivo-conductual en TCA*.

<https://acortar.link/MIA6qZ>

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.

Baile Ayensa, J. (2003). *¿Qué es la imagen corporal?* <https://acortar.link/wYE2S4> Berengui, R., Castejón, M., & Torregrosa, M. (2016). *Insatisfacción corporal, conductas de riesgo para trastornos de la conducta alimentaria en universitarios*. <https://acortar.link/WhgA1b>

Bravo, I. (2021). *El ideal de belleza internalizado y las presiones sociales en imágenes corporales en jóvenes de 18 a 25 años*. <https://acortar.link/p7Y04t>

Canals, J., & Arijá Val, V. (2022). *Factores de riesgo y estrategia de prevención en los trastornos de la conducta alimentaria*. <https://acortar.link/2OonZi>

Casero Benito, C. (2022). *¿Influencers de TCAs?. Testimonios en torno a la influencia de las redes sociales en la autoimagen*. <https://acortar.link/d7yNgM>

Celis, A., & Roca, E. (2011). *Terapia cognitivo conductual para los trastornos de la conducta alimentaria según la visión transdiagnóstica*. <https://acortar.link/qBXkOs>

García Guardiola, I. (2020). *Trastornos de la conducta alimentaria y redes sociales: Una perspectiva del siglo XXI*. <https://acortar.link/iYFz44>

Gonzalez del Solar, L. (2015). *Aplicación de la terapia cognitiva conductual de Fairburn en una adolescente varón con un diagnóstico de bulimia nerviosa*. <https://acortar.link/UFs87g>

- Heredia, N. M., & García, E. G. (2017). Posibles riesgos del uso de las redes sociales en adolescentes. *Revista de estudios e investigación en psicología y educación*, 13, 006-010. <https://acortar.link/eC7FMi>
- Herrera, M., De La Vega, R., & Romero, J. (2010). La adicción a Facebook relacionada con la baja autoestima, la depresión y la falta de habilidades sociales. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 42(2), 225-234. <https://acortar.link/dBrED3>
- Krauskopf, D. (1999). *El desarrollo psicológico en la adolescencia: Las transformaciones en una época de cambio*. <https://acortar.link/FyyOAV>
- Lagoria Fuenzalida, M. (2021). *La influencia de las redes sociales en los hábitos alimentarios en adolescentes de 15 a 18 años en la ciudad de La Rioja en el año 2020*. <https://acortar.link/K86xYo>
- López, A., González, M., & Torres, P. (2008). Insatisfacción por la imagen corporal y la baja autoestima por la apariencia física en estudiantes de la facultad de medicina de la Universidad de los Andes del estado Mérida, Venezuela. *Revista de Psicología*, 26(1), 43-55. <https://acortar.link/ep9rGj>
- López, T. (2017). *Trastornos de la conducta alimentaria y transdiagnóstico: Revisión sistemática y propuesta de intervención*. <https://acortar.link/dSVp6F>
- Lucciarini, F., De La Torre, R., & Martínez, P. (2021). Anorexia y uso de redes sociales en adolescentes. *Avances en Psicología*, 18(2), 1-10. <https://acortar.link/5FqcPa> Marañón
- Mendizabal, L. (2021). *La influencia de las redes sociales en la predisposición a los trastornos de la conducta alimentaria: Anorexia y/o Bulimia*. <https://acortar.link/VijBFT>
- Moreno, M., & Ortiz, G. (2009). Trastornos alimentarios y su relación con la imagen corporal y la autoestima en adolescentes. *Psicoperspectivas*, 8(1), 29-39. <https://acortar.link/DuAkUQ>

- Ojeda, A., Pérez, M., & López, R. (2023). Uso de redes sociales y riesgo de padecer TCA en jóvenes. *Revista de Psicología*, 25(1), 128-139. <https://acortar.link/QyEDsG> Organización Mundial de la Salud. (2021). *Salud mental del adolescente*. <https://acortar.link/1bs5>
- Peña Salgado, R., Hernández, A., & López, J. (2014). Conductas alimentarias asociadas a TCA en estudiantes universitarios que asisten a un centro de formación deportiva. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 5(1), 1-10. <https://acortar.link/3ZX SVC>
- Pérez Rodríguez, N., & Rodríguez Perdomo, C. (2023). *Trastornos de la conducta alimentaria y el maltrato en la infancia*. <https://acortar.link/yOEpgD>
- Peris, A., Ruiz, M., & Sánchez, L. (2013). Autoestima corporal, publicaciones virtuales en las redes sociales y sexualidad en adolescentes. *Revista de Psicología*, 31(2), 205-217. <https://acortar.link/zTShFY>
- Peris, A., Ruiz, M., & Sánchez, L. (2016). Escala de autoestima corporal: Datos psicométricos de fiabilidad y validez. *Revista de Psicología*, 34(2), 231-245. <https://acortar.link/kX0h9I>
- Portela de Santana, M. L., da Costa Ribeiro Junior, H., Mora Giral, M., & Raich, R. M. (2012). La epidemiología y los factores de riesgo de los trastornos alimentarios en la adolescencia: Una revisión. *Anales de Psicología*, 28(2), 408-418. <https://acortar.link/4pRZcS>
- Puertas, D. (2020). Influencia del uso de Instagram sobre la conducta alimentaria y trastornos emocionales. *Revista de Estudios de Comunicación y Sociedad*, 10(1), 45-58. <https://n9.cl/sdgs6>
- Pruzinsky, T., & Cash, T. F. (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. Guilford Press.

Raich, R., Gutiérrez, M., & Gómez, A. (1996). Estudio de la imagen corporal y su relación con el deporte en una muestra de estudiantes universitarios. *Revista de Psicología del Deporte*, 5(1), 53-66. <https://acortar.link/vEYQOT>

Raich, R. M. (2001). *Imagen corporal: Conocer y valorar el propio cuerpo*. Ediciones Pirámide.

Rutzstein, G., & otros. (2014). *Perfeccionismo y baja autoestima a través del continuo de los trastornos alimentarios en adolescentes mujeres de Buenos Aires*. <https://acortar.link/9J8eHZ>

Salvador, J. (2004). *Tratamiento de los trastornos alimentarios: Eficacia diferencial de la terapia cognitivo-comportamental con un componente de imagen corporal apoyado con técnicas de realidad virtual*. <https://acortar.link/bBYcyO>

Sánchez, P. (2018). *Relación entre la insatisfacción corporal y la autoestima y el perfeccionismo*. <https://acortar.link/yIBxM1>

Santos-Morocho, J. (2022). *Psicopatología de imagen corporal*. <https://acortar.link/RRq1m5>

Villar Del Saz Bedman, M. (2023). *La influencia de las redes sociales como factor de riesgo en el desarrollo de la anorexia y la bulimia nerviosa durante la adolescencia*. <https://acortar.link/ju8WUb>

Zapillón, F. (2022). *Influencia de las redes sociales en los trastornos de la conducta alimentaria*. <https://acortar.link/Y1XHQt>

