



FACULTAD DE COMUNICACIÓN

INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES Y EL RIESGO A SUFRIR PATOLOGÍAS
MENTALES. EL TCA.

GRADO EN COMUNICACIÓN AUDIOVISUAL

JUNIO 2023

Julia Martínez de Carnero Quesada

Tutora: Inmaculada Gordillo Álvarez

*“Un pueblo ignorante es un instrumento
ciego de su propia destrucción”*

- Simón Bolívar

RESUMEN

En el presente trabajo fin de grado se ha llevado a cabo una revisión bibliográfica que estudia la influencia que tienen las redes sociales (RRSS) en la salud mental (SM) de las personas detallando el caso de los trastornos alimenticios (TCA). Para ello fueron seleccionados una serie de artículos en español y/o inglés publicados en los últimos cinco años, en bases de datos como PubMed, ACM, Cuiden, SciELO y Dialnet. Además, se realizó una entrevista a una paciente de TCA diagnosticada hasta hace unos meses.

El fenómeno de las redes es abordado por diferentes campos de estudio; entre ellos, la psicología. A pesar de suponer un avance para la comunicación a nivel mundial se hallan estudios que investigan la repercusión en el estado mental de los usuarios debido a la evidencia de casos en los que se ha desarrollado alguna patología.

Palabras clave

Redes sociales – salud mental – trastorno de conducta alimenticio – anorexia – bulimia – fitspiration – thinspiration

ABSTRACT

In this final degree project a literature review has been carried out in which the influence that social networks (SN) have in the mental health (MH) of people is investigated, detailing the case of eating disorders (ED). To do this, a series of articles in Spanish or English published in the last five years, in databases such as PubMed, ACM, Cuiden, SciELO and Dialnet have been selected. In addition, an interview was conducted with a patient of ED diagnosed until a few months ago.

The phenomenon of networks is addressed by different fields of study; among them, Psychology. Despite being an advance for communication worldwide, there are studies

investigating the impact on the mental state of users due to the evidence of cases in which some pathology has been developed.

Keywords

Social networks – mental health – eating disorder – anorexia – bulimia – fitspiration – thinspiration

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	6
2. METODOLOGÍA.....	7
2.1.La revisión bibliográfica. Estrategias y criterios.....	7
2.2.Estudio de caso.....	11
3. LAS REDES SOCIALES Y SU INFLUENCIA EN LA SALUD MENTAL.....	12
3.1.Auge de las redes sociales.....	12
3.2.Adolescencia. La etapa más vulnerable.....	14
3.3.Efectos de las redes sociales en la salud mental de los usuarios.....	15
4. TRASTORNO DE CONDUCTA ALIMENTICIO	17
4.1.Definición, cifras y variantes.....	17
4.2.Influencia de las RRSS en usuarios que padecen TCA.....	19
4.2.1. El género femenino.....	25
4.2.2. El papel de los Influencers.....	26
4.2.3. Foros Ana y Mía. Grupos Pro-dieta.....	27
4.2.4. Movimientos Fitspiration y Thinspiration	29
5. ALTERNATIVAS	31
6. ENTREVISTA.....	32
6.1.Resultados de la entrevista	38
7. CONCLUSIONES.....	40
8. BIBLIOGRAFÍA.....	43
9. ANEXOS.....	54

1. INTRODUCCIÓN

Internet ha pasado a dominar la comunicación, el entretenimiento y el trabajo de la vida de las personas en unas décadas, lo que ha cambiado por completo la forma de vida en sociedad. Las redes sociales son un conjunto de servicios prestados a través de esta red mundial de Internet que permiten a los usuarios crear un perfil y hacer públicos sus datos e información personales (Inteco, 2009). Pero existe un uso problemático – PIU – que empeora la salud, los resultados sociales y la calidad de vida (Ioannidis & Chamberlain, 2021, p. 8). La preocupación por la salud mental de los usuarios en la red genera gran interés entre los investigadores por el estudio de su impacto social. Por ello la presente revisión examina las consecuencias mentales que se producen cuando se efectúa un uso indebido de las redes sociales. Aunque también se lleva a cabo el repaso de algunos efectos positivos que el ser humano puede aprovechar de estas plataformas, la necesidad de paliar las enfermedades mentales que pueden generar prevalece. Los trastornos de conducta alimenticia son una de las patologías más comunes (tanto en mujeres como adolescentes) que se abordarán en este trabajo para visibilizar la importancia de las mismas, así como de los movimientos fitspiration o thinspiration tan poco conocidos, pero a la vez devastadores.

Para abarcar este marco teórico de redes sociales, salud mental y TCA se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿Qué relación existe entre las redes sociales y la salud mental de las personas? Que responderá al objetivo general: estudiar la relación que existe entre las redes sociales y la salud mental de las personas, mediante una revisión bibliográfica para concienciar sobre el uso responsable de estos medios sociales e interactivos. Aunque para ser más concreta, esta revisión dispondrá de tres objetivos específicos:

- Identificar cuáles son las patologías más comunes desarrolladas a causa del uso de las redes sociales.

- Determinar la relación que existe entre las redes sociales y los trastornos de conducta alimenticios.
- Comprobar si las redes sociales repercuten negativamente en la salud emocional de las personas que padecen trastornos de alimentación, a través de un estudio de caso mediante la entrevista semiestructurada.

Existen evidencias sobre la cantidad de mensajes publicitarios (o no publicitarios) que incitan a no comer bien o hacer dieta por varios motivos (Ortega Navas, 2023, p. 1). El que aquí abordamos es la coincidencia en el tiempo principalmente entre dos factores: el auge de las RRSS y los estándares de belleza arraigados en la sociedad actual. Esta es una de las explicaciones que aporta la revisión al progresivo aumento que ha habido en los últimos años de personas que padecen TCA (Hernández Artal et al., 2021).

Actualmente hay numerosos estudios que hablan de las TIC (tecnologías de la información y comunicación) y el auge de las RRSS, pero no tanto sobre el impacto que producen en el ser humano y menos acerca de la relación que pueden tener con el riesgo a sufrir un trastorno de alimentación. Observar ciertos comportamientos en las redes sociales de personas que han pasado por un TCA es el motivo que ha llevado a la elaboración de esta propuesta.

2. METODOLOGÍA

2.1. La revisión bibliográfica. Estrategias y criterios

Se ha efectuado una revisión bibliográfica de documentos científicos dedicados a la indagación de la influencia de las redes sociales en la salud mental. También se exploraron otros estudios relacionados con la repercusión de las mismas en la alteración de conductas alimentarias. Para ello se ha realizado una búsqueda en diferentes bases de datos: PubMed, Scopus, Dialnet, ACM y Cuiden. En primer lugar, se consultaron los descriptores asociados a las palabras clave en tesauros de comunicación, psicología y salud. Posteriormente se

elaboraron las cadenas de búsqueda que se introducían en cada banco de información con operadores booleanos como AND, OR y NOT.

Tabla 1: *Estrategia de búsqueda*

Palabra clave	Descriptores
Red social	Social media / Social networking
Salud mental	Mental health
Trastorno mental	Mental disorders
Trastorno de conducta alimentaria	Trastorno de alimentación / Eating disorders / Feeding / Anorexia / Bulimia
Imagen corporal	Body image
Pandemia	Epidemia

Fuente: elaboración propia

Cadenas de búsqueda:

- (Mental health OR salud mental) AND (social media OR redes sociales).
- (Eating disorders OR feeding) AND (social media OR social networking).

INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES Y EL RIESGO A SUFRIR PATOLOGÍAS MENTALES. EL TCA.

- (Social media OR social networking) AND body image AND (anorexia OR bulimia).
- (Social media OR social networking) AND (mental health OR mental disorders) AND (eating disorders OR feeding) NOT epidemia.

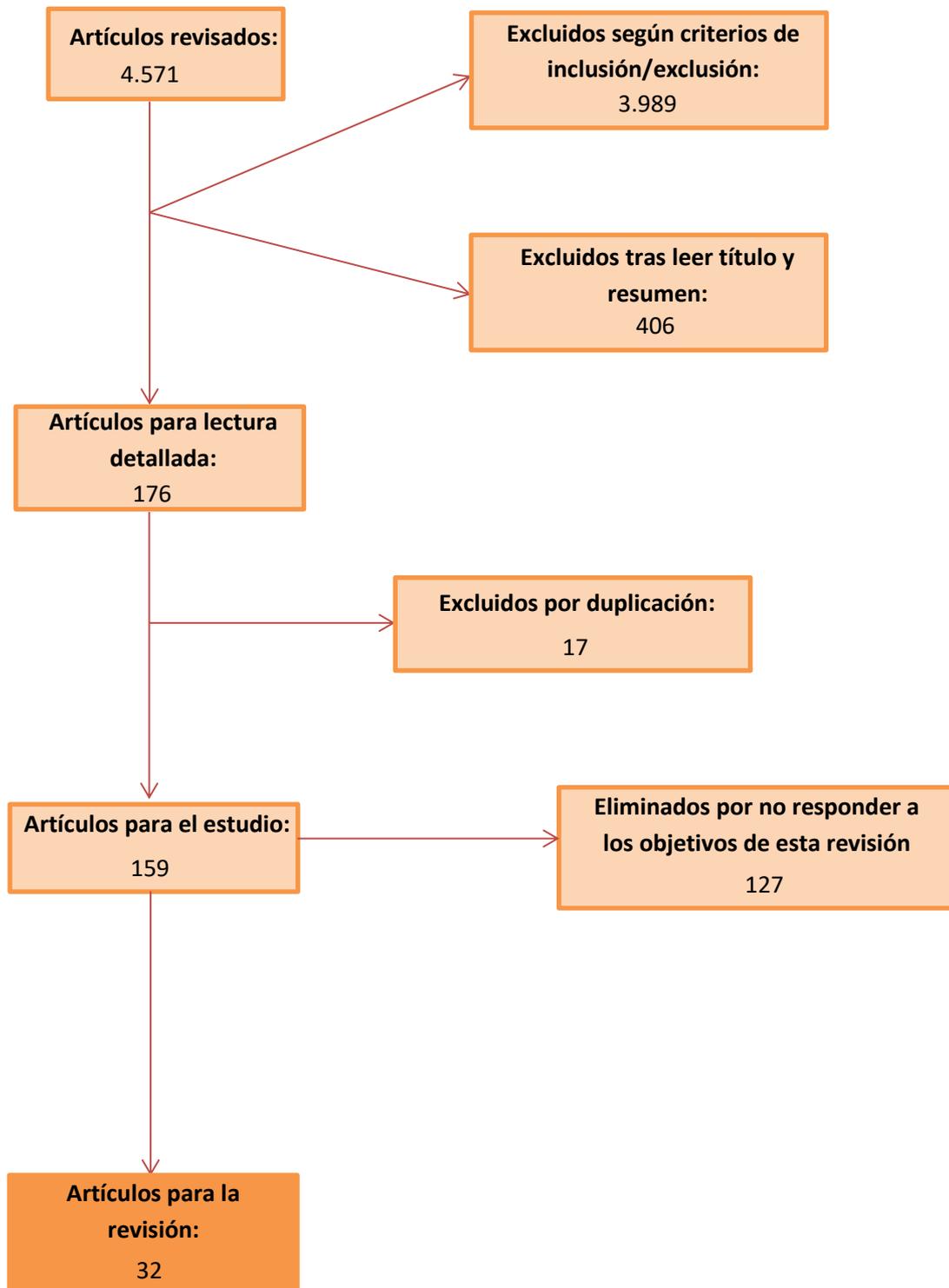
Tabla 2: *Criterios de inclusión y exclusión para la selección de*

Criterios de inclusión	<ul style="list-style-type: none">- Estudios de 2018 en adelante- Documento de texto completo disponible- Estudios en inglés y español
Criterios de exclusión	<ul style="list-style-type: none">- Estudios anteriores a 2018- Documento de texto no completo- Idiomas diferentes al inglés o español- Estudios dedicados a la influencia de RRSS durante la pandemia COVID-19

Fuente: elaboración propia.

DIAGRAMA DE FLUJO

Fuente: elaboración propia.



2.2. Estudio de caso

Según Yin (2018) un estudio de caso es una investigación empírica que implica una toma de datos (en este caso de la influencia de las RRSS en la anorexia de una estudiante universitaria que sufrió el TCA con 17 años) y que se toma del mundo real descartando así la investigación de laboratorio, es por eso que se refiere a esta metodología como un fenómeno contemporáneo.

Para ampliar la información sobre este tipo de método se hace alusión a Remenyi (2012) que define el estudio de caso como una investigación académica caracterizada por: la resolución de preguntas de investigación con también un enfoque empírico como apostaba Yin; la cantidad de variables que se pueden involucrar en ella; la posibilidad de utilizarse tanto en métodos cualitativos (sobre todo) como en métodos cuantitativos; la presentación de la respuesta en forma de narración para facilitar la misma y la claridad al centrarse en una sola unidad de análisis. Como vemos el estudio de caso es un buen método para completar la presente revisión bibliográfica. En primer lugar, porque nos ayudará a responder la pregunta de investigación (¿qué relación existe entre las redes sociales y la salud mental de las personas?). En segundo lugar, porque nos permitirá recopilar una serie de datos sobre numerosas variables: efectos positivos de las RRSS en la vida diaria de las personas, género más vulnerable, edad más vulnerable, redes sociales más perjudiciales, comportamientos y patologías consecuentes, etc. También se aportará, como decía Remenyi, una respuesta narrativa y clara sobre un aspecto general: RRSS y salud mental que luego podrá extenderse y utilizarse para responder a los objetivos específicos del trabajo. Además, como señala Gerring (2017) es posible generalizar un estudio de caso a otros similares que contribuyan a reafirmar una teoría, o a descubrir nuevas dimensiones. En este caso reafirmamos la teoría de que las RRSS influyen negativamente en la salud mental de las personas, más todavía si sufren algún tipo de TCA.

El TCA es considerado la enfermedad crónica más común entre los adolescentes. La repercusión de las RRSS en él ha resultado perjudicial. Por tanto, para dar respuesta a la pregunta de investigación y a los objetivos de la revisión se empleará una metodología cualitativa particularista ya que se ajusta en buena medida al tema aquí tratado.

En este caso se realizará una entrevista semiestructurada en la que será necesaria una plantilla de preguntas a modo de guion, pero que se ajustará a las declaraciones obtenidas.

La entrevistada es una joven de 21 años estudiante del grado de Matemáticas impartido en la Universidad de Sevilla. Se le diagnosticó anorexia con 17 años hasta hace siete meses que salió de la enfermedad. Su participación será de ayuda para contrastar la información recopilada con su testimonio y así extraer conclusiones acerca de la influencia de las redes o plantear propuestas de mejora.

Se contactó con ella a través de una llamada telefónica y cuando se obtuvo una respuesta afirmativa se decidió el día y la hora. El encuentro tuvo lugar en el domicilio de la joven para su mayor comodidad. Llegado el día hubo de firmar un papel de consentimiento para autorizar oficialmente la entrevista y permitir la grabación de la misma (la participante ya estaba informada de todo el procedimiento). A continuación, se inició la entrevista que se detallará en su correspondiente apartado.

3. LAS REDES SOCIALES Y SU INFLUENCIA EN LA SALUD MENTAL

3.1. Auge de las redes sociales

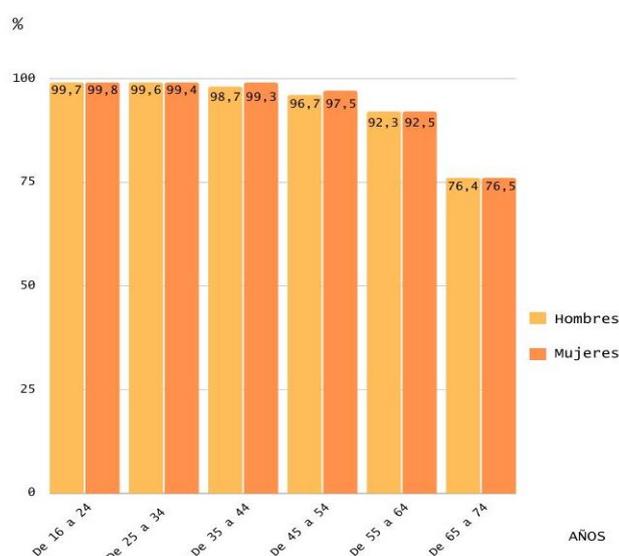
Con el boom tecnológico de las comunicaciones en el siglo XX, las redes sociales – también llamadas redes 2.0 – se dispararon como el principal medio de comunicación que compartía todo tipo de información en instantes (Castells 2012, p. 221).

*Forrester Research*¹ – empresa de investigación de mercados – preveía en 2008 que el 75% de los usuarios de Internet usaban alguna red social (RS; Kaplan & Haenlein, 2010, p. 59).

Si nos fijamos en datos más actuales, el INE (Figura 1) recoge que, en 2022 el 94,5% de la población española de entre 16 y 74 años ha utilizado Internet en los últimos tres meses.

Figura 1

Uso de Internet en los últimos tres meses por grupo de edad. Serie 2017-2022 (%).



Fuente: elaboración propia / Adaptado de Uso de Internet en los últimos tres meses, por INE, 2022.

En 2022, el 80% de usuarios admitía que la cuarta parte del tiempo que navegaban por Internet era para el uso de redes sociales (Aguirre-Castaño et al., 2022).

Otros estudios informan acerca del vertiginoso y desproporcionado crecimiento de algunas redes sociales, como es el caso de Instagram desde su lanzamiento en 2010. En 2016 había 500 millones de usuarios activos; cifra que aumentó en 2017 a más de 800 millones de internautas mensuales en todo el mundo. En 2020 se contabilizaron más de mil millones de

¹ Empresa independiente que brinda asesoramiento sobre el impacto y potencial existente en la tecnología a sus clientes y en general al público.

perfiles (Pilgrim & Bohnet-Joschko, 2019, p. 2). Los últimos datos obtenidos los ofrece el INE; que reúne que más de la mitad de la población española participa en las redes sociales (un 64,7%). En el caso de EEUU, según Common Sense Media², el 70% de los adolescentes utilizaban las redes sociales varias veces al día (Choukas-Bradley et al., 2022, p. 681).

Estas cifras muestran la facilidad que tienen las RRSS para expandirse mundialmente, lo que explica la necesidad de investigar la influencia de estos medios tan potentes en la vida de los usuarios y concretamente en su salud mental.

3.2. Adolescencia. La etapa más vulnerable

La Organización Mundial de la Salud – OMS – define la adolescencia como la “fase que va de la niñez a la edad adulta, o sea desde los 10 hasta los 19 años. Representa una etapa singular del desarrollo humano y un momento importante para sentar las bases de la buena salud”. Añade también que,

durante esta fase, los adolescentes establecen pautas de comportamiento – por ejemplo, relacionadas con la alimentación, la actividad física, el consumo de sustancias psicoactivas y la actividad sexual – que pueden proteger su salud y la de otras personas a su alrededor, o poner su salud en riesgo en ese momento y en el futuro.

El uso de las RRSS se convierte entonces en un riesgo para los adolescentes más a menudo de lo que los adultos creen (O’Keeffe & Clarke-Pearson, 2001, p. 801). El hecho de que esta etapa constituya la transición entre la infancia y la adultez, la convierte en un periodo complejo que lleva a algunos autores a considerarla como una fase de vulnerabilidad, ya que

² Organización estadounidense sin ánimo de lucro que brinda información y educación confiable para mejorar la vida de familias y niños.

afecta a niveles físicos, psicológicos, biológicos, intelectuales y sociales (Fernández Pérez y Morales Gil, 2022, p. 74).

La OMS resalta la necesidad de prestar mayor atención a la salud de los adolescentes, puesto que un 35% de las enfermedades de los adultos se inician en este periodo (Ortega Navas et al., 2023, p. 2). De hecho, según la investigación internacional, en este momento de la vida hay más probabilidades de acceder a Internet. Pero no solo existe un índice de mayor ingreso a Internet, sino que acceden a mucha información y se comprometen con ella. Un estudio en Alemania recoge que, la mayoría de jóvenes de 12 a 17 años pasan 3 horas de media al día en RRSS (Pilgrim & Bohnet-Joschko, 2019, p. 2).

3.3. Efectos de las redes sociales en la salud mental de los usuarios

Es cierto que las redes sociales pueden causar efectos positivos, como la mejora de la comunicación en las relaciones humanas, la posibilidad de utilizarlas como herramientas de estudio y de trabajo (Ngussa et al., 2020) o el aumento de cohesión de grupo (Kim et al., 2021, p. 1). Incluso Oliveros Calvo (2018) habla del apoyo emocional que aportan las RRSS a muchos usuarios y la tensión que alivian en momentos de crisis.

La autoexpresión es otro de los impactos positivos que menciona la plataforma FAROS Sant Joan de Déu (2021) puesto que, las redes sociales son espacios que los individuos pueden aprovechar para expresarse y conocerse a sí mismos desarrollando su propia identidad como persona. No obstante, nuevos estudios afirman que pasar menos tiempo en RRSS conlleva a sentimientos de satisfacción y que por el contrario, un abuso de estas afecta negativamente a la salud de los usuarios (Abi-Jaoude et al., p. 137). Este mismo estudio se refiere a resultados como la reducción de la calidad del sueño – insomnio – la soledad, la depresión o la ansiedad. De hecho Twenge et al. (2017) descubren que los problemas de SM relacionados con el uso de RRSS aumentan considerablemente desde 2010; especialmente en adolescentes y mujeres.

Autores como Tri Prasetyo et al. (2021) añaden el estrés y la baja autoestima a los efectos producidos por el consumo de RRSS. Sin embargo, Marino et al. (2018) hablan de la posibilidad de realizar investigaciones psicológicas gracias a ellas y muestran como resultado, el beneficio que suponen a la hora de ayudar a superar ciertos problemas. Pero Sadagheyani y Tatari (2020, p. 43) declaran que las redes sociales provocan más consecuencias negativas que positivas y añaden a la lista de las mismas la autolesión, el suicidio, la angustia mental, el ciberacoso y la insatisfacción de la imagen corporal.

Como se observa, el abuso de las redes no es favorable. Cabe entonces la posibilidad de señalar la adicción como una de las principales causas, ya que sus resultados se asocian a actitudes como la dependencia, la tolerancia y el síndrome de abstinencia (Herrera Harchuf et al., 2010, p.7).

La adicción a las RRSS podría encontrarse recogida dentro del concepto de tecno adicción, que es según Santamaría Sanz et al. (2023):

producto de la existencia de personas que presentan una dependencia psicológica y un uso problemático de las TICs que deberían ser sólo herramientas que satisfagan necesidades humanas. Esta adicción, limita la libertad del ser humano por la gran dependencia que provoca.

El Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSMV) habla de la tecno adicción como una dependencia sin droga, ya que no se relaciona con el consumo de sustancias; pero sí de una adicción psicológica que desencadena otro tipo de consecuencias negativas para la vida diaria de las personas. Otro efecto muy nombrado por los investigadores es lo que se conoce como *FOMO* (*fear of missing out*). En español: miedo a perderse algo. Oliveros Calvo (2018) lo define como un fenómeno que implica la conexión permanente a las redes, para no perder detalle de lo que publican los contactos a los que

siguen. Es la adicción llevada al extremo. Siguiendo a este autor, la baja autoestima – ya mencionada anteriormente – también se relaciona con la adicción. Cuanto más tiempo se pasa en línea, más tiempo tienen los usuarios para compararse con sus pares, y desarrollar momentos de baja estima. La depresión o la impulsividad son características que comparten los individuos más vulnerables y que por ende, tienen más posibilidades de desencadenar un vicio como este (Kim et al., 2021, p. 3).

Según la RAE (2022) la depresión es el “síndrome caracterizado por una tristeza profunda”. Este sentimiento puede estar relacionado con las inseguridades que se generan al compararse con otros usuarios a través de Internet. Pero Oliveros no es el único en hablar de comparación. Vogel et al. (2015) y Robinson et al. (2019) comentan que estas son consecuencias psicológicas que se pueden producir al utilizar las redes sociales. A su vez empeoran la SM de las personas provocando síntomas como la depresión o la baja autoestima de las que se hablaban. Un ejemplo que confirma la relación entre la participación en este tipo de medios y la comparación social es el indicador del *like* o “me gusta” que introducen la mayoría de plataformas (Kim et al., 2021, p. 2).

Por todos estos motivos, Boer et al. (2021) insisten en la importancia de considerar la adicción a las redes sociales como un factor determinante en los problemas de salud mental. Reducir la frecuencia de acceso a estos medios podría ser la cura para disminuir las consecuencias negativas. Aunque es cierto que resulta complicado trazar una línea clara entre lo que sería un uso normal de un consumo anormal (Kim et al., 2021, p. 2).

4. TRASTORNOS DE CONDUCTA ALIMENTICIO

4.1. Definición, cifras y variantes

Según el DSMV los trastornos de conducta alimenticia son enfermedades complejas que se deben a diversos factores psicológicos, genéticos y socioculturales (Aznar et al., 2022, p.

128). Otros autores lo definen como patologías psiquiátricas severas que producen importantes efectos negativos como la alteración del funcionamiento emocional, cognitivo o social (Gismero González, 2020, p. 35), además de afectar principalmente a los adolescentes y en su mayoría, mujeres (Lacambra Morella et al., 2023). La OMS también reafirma que es una problemática de salud pública que afecta a adolescentes y mujeres en mayor medida provocando un deterioro en su bienestar (Méndez Camacho y Cerquera Córdoba, 2021, p.91).

De manera más sencilla y completa se puede hablar de TCA como “aquellas alteraciones relacionadas con la ingesta de alimentos o con las conductas asociadas a ello, que permanecen en el tiempo y conllevan un deterioro significativo de la salud física y psicosocial” (Samatán y Ruiz, 2021, p. 41). Pero dentro de estos trastornos, existen diferentes tipos o variantes: los denominados PICA (trastorno de la ingestión y la conducta alimentaria de la infancia o niñez), el trastorno por atracón, el trastorno por evitación o restricción de ingesta de alimentos, el trastorno por rumiación, la ortorexia, la vigorexia o los trastornos de conducta alimentarios no especificados (TCANE). Aunque los más conocidos, y que de hecho abordaremos en esta revisión son la anorexia nerviosa (AN) y la bulimia nerviosa (BN; Ortega Navas et al., 2023, p.2). En cualquier caso, todos comparten síntomas como la excesiva preocupación por la comida, la figura corporal y la práctica de medidas poco saludables para controlar o reducir el peso. También todos derivan en el deterioro de la salud física y mental (Lacambra Morella et al., 2023). Bernardo (2021, pp. 11,12) explica muy bien ambos conceptos. En la anorexia es habitual encontrarse con comportamientos en los que se reduzca la ingesta de alimentos. Es una enfermedad muy asociada a la idea de delgadez, por lo que existe un miedo real a engordar. Tanto es así, que se niega el poco peso corporal que suelen tener las personas que padecen este trastorno. La bulimia, a pesar de vincularse con el ideal de delgadez presenta actuaciones diferentes a las de la anorexia. En lugar de reducir las cantidades de comida, estas aumentan sin control. La BN está muy relacionada con los

ataques de ansiedad ya que el problema mental se manifiesta en procedimientos físicos mal gestionados. Además, suele estar ligada a un sentimiento de culpabilidad tras haber ingerido estas enormes cantidades de comida en poco tiempo; por eso, al rato es habitual que intenten vomitar o que hagan ejercicio en exceso como conductas compensatorias.

En cuanto a las cifras, en 2008 se registraron 80.000 casos de anorexia en España (Jiménez Morales, 2010, p.94) y en otros estudios se ha observado que los TCA representan la enfermedad crónica más común entre los pacientes adolescentes (Aznar et al., 2022, p. 128). El Ministerio de Salud y Protección social informa en 2015 que, uno de cada diez jóvenes y uno de cada diez adultos tiene problemas con la comida. Mientras que los hombres tienden más a los atracones, entre las mujeres son más habituales las dietas restrictivas (Méndez Camacho y Cerquera Córdoba, 2021, p.91). Los TCA aumentan con el paso de los años. Y lo hacen tanto en países industrializados como en aquellos que se encuentran en vías de desarrollo (Rueda et al., 2021). Este autor recoge que la insatisfacción corporal está presente en el 40-50% de las niñas de entre 7 y 11 años. Gismero González (2020, p. 36) lo considera el indicador más potente. Por tanto, aunque el índice de estos trastornos comprenda todos los grupos de edad, es más común entre adultos jóvenes (20-24 años), adolescentes (10-19 años) y preadolescentes (11-12 años; Cataldo et al., 2021, p. 1).

4.2. Influencia de las redes sociales en usuarios que padecen TCA

Restrepo y Quirama (2020, p.168) comentan que es un hecho que las redes sociales se emplean, entre otras cosas, para conseguir aprobación e integración en la sociedad cumpliendo la normatividad y cánones de belleza que en ella se estipulan. Hoy en día existe numerosa información acerca de los TCA, pues el tema ha sido estudiado desde diferentes perspectivas teóricas y metodológicas. A raíz de estas investigaciones surgen cuestiones

sobre la forma en que empuja la sociedad este tipo de conductas alimentarias al desarrollo de posibles patologías (Cruzat Mandihc, 2012, p. 58).

Para desencadenar un TCA existen factores psicológicos, biológicos, socioculturales y familiares (Méndez Camacho y Cerquera Córdoba, 2021, p. 90). Este tipo de alteraciones estaban ligadas en el pasado a estratos socioeconómicos elevados y a zonas del planeta desarrolladas. Sin embargo, han ido alcanzando cada vez más colectivos que apenas se veían afectados; como por ejemplo los orientales. El ideal de delgadez se distribuyó en un primer momento a través de medios tradicionales (revistas, televisión...), pero la expansión mencionada anteriormente atribuye la causa a la difusión de los medios actuales, que son principalmente: redes sociales. (Fernández Pérez y Morales Gil, 2022, p. 74). Plaza (2012, p. 63) señala que tanto en la actualidad como en el pasado se ha visto la delgadez como un componente intrínseco a la belleza; belleza que significa atractivo, éxito, fama, prestigio, elegancia... Esta presión genera en la sociedad la necesidad de alcanzarla, pero como en muchas ocasiones resulta casi imposible provocan grandes sensaciones de malestar con uno mismo.

El abuso de las redes y el riesgo a padecer TCA, sobre todo en la adolescencia, no es casualidad. Existe una relación estudiada. Rodgers y Melioli (2016, p. 96) hablan de la exposición social que implican estas plataformas y la recepción de *feedback* en cuestiones como la apariencia. Esta posibilidad de recibir respuestas acerca de la imagen es la que lleva al usuario a focalizarse en la misma e intentar alcanzar ese ideal de belleza. Para conseguirlo se llevan a cabo conductas perjudiciales como las dietas estrictas, la práctica de ejercicio excesivo o el control compulsivo del cuerpo. A todo esto se añaden valores como la autoestima o la satisfacción corporal, que suelen bajar sus niveles cuanto más tiempo se transcurre en ellas. Por otro lado, cuanto más visual es la plataforma (como Instagram o TikTok) más riesgo existe de padecer un TCA o de alimentar la enfermedad del usuario que

ya lo padezca. Pero Puglia (2017) o Meier y Gray (2014) niegan la existencia de esta relación pese a encontrar asociaciones entre la inseguridad y las RRSS. Pero se observó que la autoestima estaba estrechamente vinculada – de manera negativa – con el uso de redes sociales y por tanto, con el riesgo a sufrir TCA. A esto añaden Mingoia et al., (2017), Izydorczyk et al., (2020) y Dennison (2016) la variable de la insatisfacción corporal. Por el contrario, Puglia (2017) alude a la comparación social como factor necesario para que se produzcan estas asociaciones (Fernández Pérez y Morales Gil, 2022, p. 82).

Rueda (2021) habla del lugar que ocupan los medios de comunicación en la actualidad. Señala que su impacto afecta en mayor medida a las poblaciones vulnerables, que se encuentran sumergidas en extremas presiones socioculturales. Estos medios y en concreto, las redes sociales, transforman el comportamiento de los individuos para hacerles formar parte de algo que no es real: el estereotipo de la perfección. Los usuarios y, sobre todo, los adolescentes se sienten identificados con sus modelos de referencia en estos medios e intentan imitar sus conductas. Esto explica la gran repercusión tanto de las RRSS como la influencia que tienen ciertos personajes públicos en estas plataformas. En YouTube, Instagram o Facebook se exhiben cada día miles de imágenes sobre belleza y la importancia de los likes como índice de aceptación. Concretamente Instagram (consumido en su mayoría por usuarios de entre 15 y 25 años) fomenta los TCA como estilos de vida y no como enfermedades mentales. La publicidad en general pretende consolidar nuevos hábitos de consumo entre los jóvenes y adolescentes para garantizarse compradores futuros. Para ello utilizan todo tipo de herramientas, incluida la manipulación. De esta forma hacen creer a los consumidores que con determinados productos alcanzarán el éxito. La preocupación por la imagen corporal y más particularmente por la delgadez es uno de los mensajes más comunes en la sociedad actual. Estos cánones de belleza se esconden detrás de los medios de comunicación y del interés económico de sus productos o servicios. El caso es que estos

mensajes publicitarios no solo se encuentran en los medios tradicionales, sino que las redes sociales acogen numerosas conductas poco saludables tales como no cenar o contar las calorías de cada comida. Por eso, los individuos con TCA serán más susceptibles ante estos mensajes y los usuarios que no lo padezcan, podrán llegar a desarrollarlo si empiezan a imitar prácticas como estas. Algunos datos (Lacambra Morella et al., 2023) muestran que, en los últimos 5 años, los contenidos en las redes que fomentan la anorexia o la bulimia han aumentado un 470%. Esta cifra es preocupante ya que los adolescentes ven estas plataformas como fuentes primarias de información. Este tipo de publicaciones difunden además de imágenes; desafíos y retos virales (*challenge*). Algunos consisten en rodearse la cintura con un cable de auriculares (earphones waist) o medírsela con un folio A4; observar cuántas monedas se pueden ubicar en el hueco de la clavícula (collarbone challenge); que las rodillas sean más estrechas que la pantalla de un iPhone 6 (iPhone legs challenge); tocarse el ombligo pasando el brazo por detrás de la espalda (belly button challenge) o el famoso hueco entre los muslos (Thigh Gap). La duración de la exposición en RRSS, la clase de revista o de programas televisivos que se consumen, el tipo de radio que se escucha... aumenta o disminuye el riesgo a padecer TCA. Esta relación puede darse mediante dos vías: por un lado, la internalización de los ideales estéticos y por otro, las comparaciones sociales basadas en la apariencia física. (Gismero González, 2020, pp. 36,42).

Para Brug et al. (2008) son más importantes los factores socioculturales a la hora de mantener una alimentación saludable que el ambiente físico de accesibilidad a los alimentos (Cruzat Mandich, 2012, p.55). Siguiendo a Cruzat, varios autores defienden la idea de la cultura como influencia en la conducta alimentaria. En esta línea resulta difícil comprender los TCA debido a la cantidad de valores culturales que repercuten en las prácticas relacionadas con la comida o la figura corporal. Por ejemplo, en el estudio de Toro et al. (2006) se compara la cultura española con la mexicana señalando que, las adolescentes españolas se sentían más

influenciadas por los modelos o los pares que las mexicanas, a pesar de que en ambas culturas existía publicidad de productos adelgazantes y mensajes insistiendo en la delgadez. En el caso de Jordania, la publicidad en los medios se asociaba a la restricción alimentaria o a la alimentación emocional (Madanat et al., 2007, p. 1044). También se dan diferencias demográficas entre los usuarios siendo ellos mismos los que seleccionan las redes sociales que van a utilizar y el tipo de uso que le van a dar en función de lo que es más popular en su grupo de iguales. En el caso de los usuarios de entre 13 y 24 años frecuentan más plataformas como Instagram, mientras que Tumblr o Twitter se utilizan menos (16% y 40% respectivamente; Alberga, Withnell & von Ranson, 2018, p. 3). Por tanto, aunque las causas de estos trastornos varían mucho, podemos hablar de factores biológicos como la genética, la pubertad, el cambio del cuerpo o la tendencia a la obesidad; factores socioculturales como la presión social, la influencia de los medios, los aspectos transculturales; o factores psicológicos como la autoestima, la preocupación por el peso y la insatisfacción corporal (Rueda, 2021). En otro estudio han sido analizadas siete características propias de las redes sociales y cómo afectan a las prácticas de los adolescentes en relación a la imagen corporal. Las características son: visualidad, cuantificabilidad, disponibilidad, publicidad, permanencia, asincronicidad y ausencia de señales (Nesi et al., 2022, p. 687).

Tabla 2. Ejemplos de procesos teóricos a través de los cuales las redes sociales pueden aumentar las preocupaciones sobre la imagen corporal de los adolescentes.

Función de redes sociales	Definición	Aplicación a las preocupaciones sobre la imagen corporal de los adolescentes
Visualidad	Grado en que se enfatizan las fotos y los vídeos.	<ul style="list-style-type: none"> -Enfatiza la apariencia física como característica dominante del yo. -Permite imágenes cuidadosamente seleccionadas y editadas. -Exacerba la auto objetivación y la comparación social.

INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES Y EL RIESGO A SUFRIR PATOLOGÍAS MENTALES. EL TCA.

Cuantificabilidad	Asignación para métricas sociales contables.	<p>-Crea un refuerzo (o falta de él) para la apariencia física, en forma de números con “me gusta”, comentarios, visitas, retweets...</p> <p>-Fomenta la comparación social entre la retroalimentación recibida por uno mismo y los demás.</p>
Disponibilidad	Facilidad y velocidad con la que se puede ver y compartir el contenido, independientemente de la ubicación física o la hora del día.	<p>-El contenido compartido por uno mismo y por otros se puede ver las 24 horas del día, los 7 días de la semana.</p> <p>-Refuerzo inmediato del contenido publicado (o falta de él).</p> <p>-No hay interrupción posible de que las imágenes de uno sean publicadas o visualizadas; los adolescentes deben estar “listos para la cámara”.</p> <p>-Permite la comparación social continuamente.</p>
Publicidad	Accesibilidad de la información a grandes audiencias.	<p>-El acceso a una red de pares más amplia crea exposición de uno mismo y de los demás a un público más amplio.</p> <p>-Intensifica el fenómeno de la audiencia imaginaria.</p> <p>-Al igual que con la disponibilidad permite la comparación social con un mayor número de compañeros y aumenta la posibilidad de estar “listo para la cámara”.</p>
Permanencia	Accesibilidad permanente de los contenidos.	<p>-Permite revisar el contenido y la retroalimentación propios y de otros.</p> <p>-Subraya la importancia de las fotos/vídeos atractivos.</p> <p>-Al igual que con la publicidad y disponibilidad exagera la comparación social y la necesidad de estar “listo para la cámara”.</p>
Asincronicidad	Lapso de tiempo entre aspectos de la comunicación.	<p>-Otorga la posibilidad de una curación cuidadosa y una edición de contenido.</p>

Señal de ausencia	Grado en que las señales interpersonales están ausentes.	-Puede enfatizar aún más en la apariencia física, dada la ausencia de otras señales.
--------------------------	--	--

Fuente: elaboración propia / Adaptado de Nesi et al. (2022, p. 687).

Otras investigaciones (Pilgrim & Bohnet-Joschko, 2019, p. 1) muestran que cuando los jóvenes intercambian experiencias en las RRSS o recopilan información, lo hacen basándose en lo que ahora conocemos como *Influencers*. En Alemania es un comportamiento muy común, sobre todo cuando se trata de temas de salud, nutrición o ejercicio. Pero Gismero González (2020, p. 43) defiende que en las redes sociales es más común realizar comparaciones con iguales, lo que provoca un impacto todavía más potente. Esto se debe a la teoría de la comparación social de la que habla Festinger (1954), que señala que las personas tendemos a compararnos con quienes son más parecidos a nosotros, ya que nos podrían aportar información más efectiva u objetiva.

4.2.1. El Género Femenino

A pesar de que existen estudios que otorgan diferentes datos (Gómez-Candela et al., 2018) la mayoría coincide en un mayor índice de influencia de las RRSS en mujeres y adolescentes. Una revisión publicada en 2017 por Dahlgren et al., refleja la heterogeneidad de las cifras. El rango de prevalencia de TCA es de un 4.4/4.5 para el género femenino y de 1.5/3.2 para el masculino. En este sentido se podría decir que el género femenino es más sensible al contenido de las redes sociales, principalmente en las de índole visual. De hecho, TikTok fue la RS preferida por el 26.5% de las mujeres a diferencia del 8.9% en el caso de los hombres (Fernández Pérez y Morales Gil, 2022, pp.75, 82). Sin embargo, se ha observado un impacto igualitario entre hombres y mujeres. Estos análisis sugieren que ambos géneros son usuarios frecuentes y que las comparaciones debido a los contenidos idealizados son iguales para los dos. Aun así, las evidencias sobre la importancia que tiene el ideal de delgadez en la mujer

son mayores (Gismero González, 2020, p. 35, 38). De hecho, un 84% son mujeres que se comunican acerca de cuestiones como la dieta o la actividad física (Pilgrim & Bohnet-Joschko, 2019, p. 4).

La búsqueda del atractivo está arraigada a las normas y roles de género. A pesar del avance sociocultural de estos, la apariencia sigue siendo una característica importante que se exige a las mujeres. En Estados Unidos, Pew Research Center – instituto de investigación con sede en Washington – confirmó a través de una encuesta que el rasgo más valorado en las mujeres era la belleza (35% de los encuestados) y el de los hombres, la moralidad (33%), el éxito financiero (23%) o la ambición (19%; Parker et al., 2017, p. 19). Por tanto, las redes sociales resultan una fuente primaria para las mujeres jóvenes que reciben y transmiten información sobre los estándares de belleza y participan en la comparación social y por tanto, en la auto objetivación (Nesi et al., 2022, pp. 683-684).

4.2.2. El Papel de los Influencers

Si la autopercepción de uno mismo genera angustia o preocupación, entonces hay riesgo de desencadenar un TCA (Rueda, 2021). Verse mal a sí mismo hace al individuo vulnerable y tenderá a realizar comparaciones tanto con los pares, como con las revistas de moda o la nueva figura que arrasa en redes: los influencers. Según la RAE *Influencer* denota un “anglicismo usado en referencia a una persona con capacidad para influir sobre otras, principalmente a través de las redes sociales” y los pares aquellos que son “similares”. Relacionar la belleza extrema con el bienestar que se supone que conlleva tenerla es el objetivo clave de la comunicación de estas personas influyentes. En primer lugar, porque sugieren que la felicidad depende de la belleza: cuanta más belleza, más felicidad. Y en segundo lugar, porque venden mensajes acerca de la importancia que tienen sus consejos para alcanzar ese estándar. No obstante, otros estudios informan de la existencia de un buen uso de

RRSS para cambiar los hábitos de alimentación (Pilgrim & Bohnet-Joschko, 2019, p. 7). Aunque es cierto que el producto publicitado por el influencer suele ser insignificante para los seguidores, quienes se centran en aspectos como la ropa que lleva, la figura que tiene o su historia de vida. Si estos referentes hablasen de la estima por encima de cualquier dieta o rutina física podrían contrarrestarse los efectos negativos de estas plataformas. Siguiendo el mismo estudio, se resalta la importancia de la autocrítica por parte del usuario, ya que existen muchas estrategias para aumentar la popularidad de una cuenta, como por ejemplo los seguidores fantasma – o falsos seguidores – la compra de proveedores externos, la manipulación del número de “me gusta” o de los comentarios que tiene un post. Además, casi todas las fotos están previamente seleccionadas y la mayoría son editadas o retocadas para realzar el atractivo. No son imágenes naturales, al contrario, se caracterizan por la poca realidad que representan (Gismero González, 2020, p. 43). Debido a la ausencia de transparencia de estas publicaciones, resulta complicado para el usuario distinguir entre declaraciones comerciales y personales. O incluso entre lo que es cierto de lo que no. De hecho, desde un punto de vista legal, todavía no se han adaptado por completo las necesidades de la comunicación digital, de manera que se hace necesaria la implantación de unas directrices para aumentar la claridad de la información en las RRSS (Pilgrim & Bohnet-Joschko, 2019, p. 8).

4.2.3. Foros Ana y Mía. Grupos Pro-dieta

No podemos hablar de TCA sin mencionar las comunidades virtuales Ana y Mía. En los años 90 surgen espacios online que giraban en torno a las alteraciones alimentarias llamados foros pro-Ana y pro-Mía (Fernández Pérez y Morales Gil, 2022, p. 74). Esta denominación viene de la personificación femenina de los dos trastornos más comunes dentro del TCA: la anorexia y la bulimia nerviosas. Estos grupos online movilizan los síndromes anteriormente mencionados, argumentando que son estilos de vida en lugar de enfermedades. En ellos

abundan consejos sobre dietas extremas, ayunos, ejercicio físico en exceso o medicamentos adelgazantes sin por supuesto, prescripción médica. Reinterpretan sistemas biomédicos de monitorización corporal como tablas de peso “normal”, altura o IMC (índice de masa corporal; González Aguado, 2012, p. 912, 914). Estas comunidades se reproducen en Internet a modo de foros, páginas web, blogs o perfiles en redes sociales como Facebook, Twitter o Tuenti en sus tiempos. Sin embargo, en 2004 la campaña Protégeles denunció estos movimientos, lo que produjo la clausura de los mismos. A pesar de ello, la presencia de los TCA en la red continúa activa ya que, la falta de legislación específica como se comentaba en párrafos anteriores favorece la existencia de este tipo de páginas que superan el medio millón en España. A ello se suma el desconocimiento del entorno de las pacientes. (Jiménez Morales, 2010, pp. 86, 91). Siendo positivos, las RRSS sociales tienen ciertas ventajas en este asunto. Y es que con ellas se puede detectar fácilmente el vínculo de los usuarios con este tipo de grupos que apoyan la enfermedad. La falta de pudor de las participantes a la hora de mostrar su identidad en estos entornos facilita la información sobre sus comportamientos o pensamientos.

Otras comunidades similares a las de Ana y Mía son los grupos pro-dieta que muestran la experiencia del adelgazamiento o la modificación de la forma corporal. Existe por tanto una coincidencia entre ambos, en tanto que comparten mismas dietas y productos adelgazantes. Internet hace posible la extensión de estos foros ya que es un espacio fluido que transforma y materializa objetos múltiples (González Aguado, 2012, pp. 15, 17).

4.2.4. *Fitspiration y Thinspiration*

Internet y las RRSS se convierten en una gran fuente de información sanitaria, lo que complica la distinción entre referencias fidedignas o falsas (Custers, 2015, p. 429). Por eso cabe hablar aquí de algunos movimientos como *fitspiration* (o *fitspo*) y *thinspiration* (o

thinspo). La red de fotografías “Anorexic Nation” denomina “thinspo” a la delgadez inspiradora materializada en cuerpos de modelos extremadamente delgados o que han reconocido padecer TCA como fueron los casos de Victoria Beckham, Amy Winehouse o las gemelas Olsen (Jiménez Morales, 2010, p. 90). En definitiva, thinspo utiliza imágenes de modelos como ejemplo a seguir (Ortega Navas et al., 2023, p.3). Por su parte, “fitspiration” es la unión de las palabras *fitness* e inspiración. Estas publicaciones tienden a retratar un cuerpo ideal, tonificado y musculoso. Fitspo se originó en Instagram en el momento en que los usuarios subían o compartían imágenes relacionadas con un cuerpo en forma y posteriormente se amplió a otras redes como Facebook, Tumblr, Twitter o Pinterest. Acceder a estas plataformas es muy simple y además es posible hacerlo en cualquier momento y lugar (Cataldo et al., 2021, p. 2). Los participantes suelen utilizar terminologías específicas en las páginas web o hashtags en las RRSS como #Thinspiration #Fitspiration #Thinspo #Fitspo (Ortega Navas et al., 2023, p.3).

En cuanto al contenido de estos movimientos, Boepple y Thompson revelan que, tanto las páginas de fitspiration como las de thinspiration estigmatizan el peso, la culpa sobre el mismo y la ejecución de una dieta. Tanto es así, que añaden que el 45% de las imágenes de fitspiration incluyen figuras más delgadas de lo que son en realidad, con trucos como la perspectiva de la cámara o la inclinación de caderas para reducir el tamaño del cuerpo. Por otro lado, Homan y Tylka señalan que la satisfacción corporal se debilita cuando el ejercicio se realiza para cambiar su aspecto (Alberga, Withnell & von Ranson, 2018, p. 2). En resumen, se hacen típicos los *selfies*³, las imágenes de cuerpos que comparan un antes y un después, imágenes de alimentos, de rutinas de ejercicio, etcétera (Carrotte et al., 2017, p. 2). Los adolescentes utilizan estos movimientos para buscar información, pero también comprensión. Así pueden hablar libremente con personas que pasan por la misma situación

³ Autorretrato fotográfico que se hace generalmente con un dispositivo digital.

intercambiando consejos incluso sobre cómo engañar a sus familias. En el caso de fitspiration, las imágenes y vídeos que se publican se suelen hacer de forma grupal, mientras que en la práctica de thinspo se realiza individualmente para expresar la necesidad de apoyo y comprensión. Cabe destacar que a pesar de ser más comunes las publicaciones de mujeres, cada vez lo practican más hombres, sobre todo el movimiento del fitspo. En este caso se encuentran análisis sobre los selfies masculinos que descubren una tendencia centrada en los músculos. En el caso de fitspiration la red social más destacable es TikTok, ya que atrae a muchos niños de entre 10 y 19 años (25%). También es una de las plataformas más perjudiciales puesto que sigue mucho los cánones de belleza impuestos en la sociedad. Facebook o Twitter son consideradas más relevantes en el caso del thinspiration; pero su empleo tiene un carácter más preventivo. Sobre todo Twitter, que facilita el análisis de problemas sociales al resultar un gran canal de información y comunicación (Ortega Navas et al., 2023, p. 3, 4, 13, 14).

Otras investigadoras (Alberga, Withnell & von Ranson, 2018, p. 2, 8) encuentran publicaciones de fitspiration que representan cuerpos femeninos delgados y sexualmente objetivados. Esta sugestión sexual se observa a través de las publicaciones de ambos movimientos que se focalizan en la exhibición de poses con prendas reveladoras. Aun así (Cataldo et al., 2021, pp. 1, 2), se puede decir que el movimiento fitspiration tuvo su origen – alrededor de 2013 – como alternativa saludable al de thinspo. Promovían mensajes saludables como el autocuidado en lugar de apoyar una imagen delgada e insana. En contraposición a esta idea Pilgrim y Bohnet-Joschko (2019, p. 5) hablan del *fitness*⁴ como una forma de verse bien para alcanzar un ideal de belleza y no como instrumento saludable. También existen luchas contra las normas de belleza y denuncias sobre la discriminación corporal (Ortega Navas et al., 2023, p. 13) para establecer mensajes de aceptación, resistencia y comprensión.

⁴ Estado generalizado de bienestar y salud física

Pero las tendencias son poco conocidas y hay escasos estudios que investiguen el efecto psicológico que producen.

5. ALTERNATIVAS

Las redes sociales están repletas de grupos que colaboran en la lucha de los desórdenes alimentarios. Existen algunos como “Anti-Ana y Mía” que explican el argot o lenguaje oculto que utilizan sus seguidores. Además, recomiendan pautas de actuación y facilitan datos de centros de atención específicos para TCA (Jiménez Morales, 2010, p. 90).

Algunos programas exitosos de prevención en España son ZARIMA, DICTA y AMEMC. Aunque conviven muchos otros como *Student Bodies*, *Body Project*, Prevención Anorexiabulimia, Proyecto ¿Bonita, Flaquita, Feliz?... (Gismero González, 2020, p. 38). A pesar de que en 2008 se cerraron en España centenares de espacios virtuales que alimentaban los TCA existe una tendencia a la proliferación de estos lugares. Por este motivo se solicitan alternativas y soluciones que acaben con esta situación.

El apoyo social ha sido considerado como factor protector de estos trastornos. Son varios los estudios que evidencian la relación entre ambos, puesto que se han percibido los niveles altos de apoyo social como favorecedores del bienestar. Por el contrario, bajos niveles del mismo conllevan a un avance del trastorno (Durá y Garcés, 1991, p.259). Pero en la práctica, los sujetos no tienen muchas fuentes de apoyo y estabilidad (Lladós, 2011. p.75). La relevancia del apoyo social viene de las relaciones sociales que aportan al individuo que padece el trastorno. Estas competencias sociales aumentan a su vez la autoestima. Por este motivo, quienes no tienen acceso a niveles de apoyo social, avanzan el estado de su enfermedad. También es importante entender que la solución de los TCA no se encuentra en priorizar la apariencia física y establecer dietas con la ayuda únicamente de profesionales nutricionistas. Precisamente uno de los problemas para la recuperación de los TCA está en creer que la

solución consiste en aumentar de peso y obligar al paciente a la ingesta de alimentos. Esto no hace más que crear estigmas sobre la enfermedad que hacen al individuo culpabilizarse más (Méndez Camacho y Cerquera Córdoba, 2021, p. 91, 93, 109). Además, el uso de Internet no suele abordarse en terapia. Por eso es tan importante concienciar sobre la manipulación de los contenidos mediáticos y desarrollar mentes críticas. Esta alternativa ya se evidenció en estudios que mostraron que las participantes con mayor consciencia sobre los medios se ven menos afectadas que quienes no la tienen. Ya existen algunos programas en relación a la concienciación como *Boost Body Confidence and Social Media Savvy* pero, aun así no son suficientes (Gismero González, 2020, p. 43).

Cabe destacar también la importancia de orientar estos programas no solo a los adolescentes, sino también a entornos familiares, educativos o de amistad. Podría partirse de lo particular (atención primaria de los sujetos con riesgo) a lo general; población completa. Por último es de suma importancia el papel de los profesionales de la salud, ya que detendrán el problema más rápidamente educando a los pacientes sobre el uso de las RRSS y las intervenciones o tratamientos de un TCA (García Puertas, 2020, p. 251).

6. ENTREVISTA

Para ampliar la revisión sobre la influencia que tienen las redes sociales en la salud mental de las personas que sufren TCA se ha llevado a cabo una entrevista semiestructurada a una estudiante que sufrió anorexia nerviosa y que actualmente está recuperada. Para ello se utilizó una guía de preguntas que la entrevistada respondía según su experiencia con la enfermedad, más concretamente con el uso que hacía de las RRSS en el momento en que la sufría. Para interpretar la entrevista se mostrará una tabla con las preguntas y respuestas que iban surgiendo.

Datos de la entrevistada

Género: Femenino

Edad: 21 años

Ocupación: estudiante del Grado de Matemáticas en la Universidad de Sevilla.

Tabla 3: Resultado de la entrevista

DÍA	12/05/2023
HORA	20.00H
LUGAR	Despacho del domicilio de la entrevistada
OBJETIVO	Investigar sobre la influencia de las redes sociales en las personas que sufren TCA
PREGUNTA 1	¿Qué RRSS utilizas actualmente y con qué frecuencia?
RESPUESTA	Instagram: 15 minutos al día TikTok: 1h y cuarto al día Pinterest: 1/2h a la semana YouTube: 1h o 2h a la semana
PREGUNTA 2	¿Cuál es la que más utilizas?
RESPUESTA	TikTok como forma de desconexión para ver vídeos sobre viajes, recetas, idiomas...
PREGUNTA 3	Proceso de tu TCA: síntomas, preocupaciones, estado de ánimo...
RESPUESTA	Siempre ha sido una niña insegura. Inseguridad que se acrecentaba en el colegio con ciertos comentarios sobre su físico (tenía sobrepeso). Pero ella era consciente de su aspecto y tenía la realidad aceptada; no le daba más importancia. La situación se torna al irse de viaje con 17 años a Estados Unidos. Al volver

	<p>de allí cogió unos kilos de más.</p> <p>Empezó a adelgazar de forma saludable con ayuda de profesionales, pero cuando logró el objetivo (acabar con el sobrepeso), la nutricionista le informa que ya había alcanzado su peso ideal. Sin embargo, ella quería más. Aquí fue cuando las RRSS le abrieron el camino hacia el TCA. Eran su principal fuente de información. Al no poder adelgazar más de manera natural tenía que hacerlo de forma antinatural. Como a la nutricionista dejó de ir utilizaba Internet y las redes seguir adelgazando. Le resultaba muy cómodo porque considera que son un medio de fácil e ilimitado acceso.</p>
PREGUNTA 4	¿Qué uso hacías de las redes sociales en este momento de tu vida?
RESPUESTA	<p>El contenido frecuentado en esta época eran recetas <i>healthy</i>, recetas por menos de 100 calorías, abdominales... En YouTube veía constantemente vídeos de chicas que hablaban de lo bien que se sentían con ese estilo de vida. Además le enseñaban cómo lograr lo mismo que ellas: prohibiendo alimentos, contando las calorías...</p> <p>“Aunque es cierto que TikTok no te permite escribir palabras como TCA o anorexia, las chicas se buscan la manera para hacerlo”.</p> <p>Pero confiesa que también existen casos de chicas en las redes que te cuentan cómo salir de la enfermedad. Sin embargo, esto puede ser contraproducente para una persona que está recuperada, porque es muy fácil recaer y porque “hablar de anorexia induce a anorexia”. Tanto es así, que a veces las chicas engañan a sus familias para hacerles creer que se están recuperando.</p>
PREGUNTA 5	Existen foros como los de Ana y Mía ¿los conoces? En ellos las chicas

INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES Y EL RIESGO A SUFRIR PATOLOGÍAS MENTALES. EL TCA.

	encuentran trucos, se sienten comprendidas y se retroalimentan.
RESPUESTA	<p>“Sí, los conozco. Aunque nunca he participado en ellos”. Ella hacía caso a sus referentes: las modelos de Victoria Secret. Dentro de estas modelos había una categoría llamada <i>Los Ángeles</i>, que de hecho fue eliminada porque todas padecían anorexia. Estas modelos mostraban en sus canales de YouTube lo que comían diariamente o el excesivo deporte que practicaban. “Por tanto si yo quería verme como ellas, tenía que actuar como ellas. Una de las conductas era cenar una sandía a las 8 de la tarde”.</p>
PREGUNTA 6	Y además de reducir las comidas, ¿realizabas deporte en exceso?
RESPUESTA	“No. Mi problema era sobre todo con la comida”.
PREGUNTA 7	¿Crees que de ese TCA se derivaron otros síntomas? Depresión, ansiedad...
RESPUESTA	<p>“Depresión en 2º de carrera. Con 19 años. Y ansiedad. Porque mi problema era la obsesión con la comida”. También tuvo ansiedad en la recuperación del TCA porque luchaba continuamente consigo misma. Además, ver la transformación de su cuerpo (ganó casi 10 kilos) fue un proceso duro.</p> <p>“Llegué al punto final del TCA en octubre de 2022. Lo pasé muy mal porque cuando salía con mis amigos, la comida que ingería me sentaba mal. Incluso la vomitaba. En cualquier caso, el TCA no es solo la comida y tiene muchas recaídas. Yo he aprendido a callar mis pensamientos destructivos”.</p> <p>Otra de sus consecuencias era la falta de menstruación. Como remedio tomaba pastillas anticonceptivas, pero los efectos secundarios que le producían eran devastadores. Recuperarse y empezar a tener menstruación fue un hecho que la motivó y la motiva hoy en día a mejorar sus conductas.</p>

INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES Y EL RIESGO A SUFRIR PATOLOGÍAS MENTALES. EL TCA.

	Cambiar de talla fue otro proceso costoso a pesar de que ahora se acepta. Porque ha ganado 10 kilos, pero saludables.
PREGUNTA 8	¿Crees que el tiempo de conexión en las redes sociales ha variado en función de la época en la que te encontrases?
RESPUESTA	“Al ser un año de mucho estudio (había selectividad) el tiempo libre que tenía era para pasarlo conmigo misma. Entonces yo lo invertía mucho en las redes. Pero también había momentos en los que yo era consciente del daño que me hacían y me lo desinstalaba todo. Estuve un verano entero sin Instagram”.
PREGUNTA 9	¿Te has comparado en RRSS?
RESPUESTA	Sí.
PREGUNTA 10	¿Has buscado trucos?
RESPUESTA	“Para adelgazar sí, pero siempre en relación a la comida. Nunca he buscado pastillas o formas de vomitar. Ni tampoco para engañar a nadie”.
PREGUNTA 11	Ahora que están muy de moda las figuras de los Influencers, ¿seguías cuentas de este tipo que te vendiesen productos sin ser ellos nutricionistas o deportistas?
RESPUESTA	Sí. Estuvo un año sin comer hidratos de carbono porque una chica en Instagram decía lo “perjudiciales” que eran.
PREGUNTA 13	Siguiendo con el tema de las RRSS, ¿alguna vez has subido una publicación editada? De cualquier tipo.
RESPUESTA	“Sí. Cuando tenía sobrepeso me adelgazaba en las fotos y también suelo utilizar filtros para verme más morena”.
PREGUNTA 14	¿Has posado de determinada manera para que tu cuerpo se viera estilizado y bello normativamente hablando?
RESPUESTA	“Sí. De hecho, salgo seria en todas las fotos que tenía en mi Instagram en la

	<p>época del TCA. No sonreía para ver mis facciones más delgadas y estilizadas. Si lo hacía me salían mofletes y no me gustaba”.</p>
PREGUNTA 15	<p>¿Crees que las redes representaban en ese momento de tu vida quien eras realmente?</p>
RESPUESTA	<p>“No. Nadie grita un TCA a los cuatro vientos, ni una depresión. Aun así, no soy alguien que comparta mucho su vida en redes”.</p>
INTERVENCIÓN ENTREVISTADORA	<p>Nadie sube una foto en Instagram llorando. Todo lo que vemos son vidas perfectas y felices.</p>
RESPUESTA	<p>“También pienso que ahora se están empezando a utilizar para algo mejor. Es cierto que hay que ponerle unos límites, si lo haces, entonces creo que es bueno. De hecho, sigo a una chica en Instagram que publica en un mismo <i>post</i>, dos perspectivas diferentes de su cuerpo: una posada y otra sin posar”.</p>
INTERVENCIÓN ENTREVISTADORA	<p>Este año se ha lanzado una nueva red social: <i>BeReal</i>. Consiste en hacerte una foto en el momento en que te salta la notificación de la aplicación y así tus contactos ven lo que haces en ese instante”.</p>
RESPUESTA	<p>“Sí, es una forma de ver el día a día de cada uno. Una cara más real de las redes. Aun así, es contradictorio porque pedimos realidad en las redes y cuando la tenemos no le hacemos caso, como ocurre con los foros Ana y Mía”.</p>
PREGUNTA 17	<p>Para finalizar ¿qué alternativas crees que se pueden llevar a cabo para acabar con esta situación?</p>
RESPUESTA	<ul style="list-style-type: none"> - Informar y concienciar sobre las redes, para ver hasta qué punto pueden llegar. - Poner límites sobre lo que se publica en las redes. Por ejemplo, prohibir vídeos que te enseñen conductas para adelgazar sin ayuda de

	<p>un profesional e incentivar contenido que te enseñe a cuidar tu mente.</p> <ul style="list-style-type: none">- Control parental para conocer los mensajes que reciben los niños pequeños de estas plataformas o restringir el tiempo de uso.- Volver al pasado en lo que a forma de entretenerse respecta. “Antes los niños jugaban en el parque, ahora están sentados en el banco del mismo parque, uno al lado del otro sin intercambiar palabra”.- Dar mayor visibilidad a aquellos perfiles que representen la realidad tal y como es, para que el referente que tenga el espectador también sea real.
--	---

Fuente: elaboración propia

6.1. Resultados de la entrevista

En primer lugar se preguntó por las RRSS utilizadas actualmente (momento en que la entrevistada se encuentra sin TCA) para comparar la variable del consumo de las mismas con la etapa de su vida en la que sí tenía la enfermedad. A pesar de que lo más normal en personas que padecen este trastorno es que aumente el índice de tiempo que pasan en las redes, en este caso la paciente tenía épocas durante su enfermedad en las que eliminaba por completo las redes, pues era muy consciente de su situación. Sin embargo, en el momento en que las tenía y hacía uso de ellas mientras sufría el trastorno, indagaba sobre dietas efectivas para perder peso o contar calorías. Pero sobre todo imitaba las conductas de las modelos de Victoria Secret que veía en YouTube. Modelos que también tenían anorexia, que prohibían ciertos alimentos en sus dietas, practicaban deporte dos veces al día, etc. Por el contrario, el contenido que consume en la actualidad (sin TCA) está relacionado con viajes, entretenimiento, idiomas...

Las redes que utiliza ahora son Instagram, Pinterest, YouTube o TikTok siendo esta última la que más consume sin contar WhatsApp. Durante su periodo de TCA la más consultada era YouTube, pero teniendo en cuenta que el año en que empezó su trastorno (2017) todavía TikTok no había tenido su punto álgido en España, podemos pensar en TikTok como una de las redes más influyentes para los jóvenes hoy día.

Aunque el objetivo principal de la entrevista no es indagar la enfermedad en sí, sino la influencia que las redes tienen en ella, se le consultó a la entrevistada por su proceso de TCA: comienzo, síntomas y comportamientos, desenlace... De esta forma se obtuvieron respuestas que afirman la influencia de las RRSS en el trastorno del caso estudiado. La entrevistada admite que eran su “fuente principal de información” y que todo empezó a raíz de consultarlas. Una vez que le diagnosticaron la patología, las redes no hicieron otra cosa que alimentar su enfermedad. Por un lado, porque el contenido consultado se basaba siempre en dietas restrictivas y por otro, porque experimentaba otra serie de síntomas mentales como la depresión o la ansiedad.

En este caso la entrevistada niega haber participado en foros como los de Ana y Mía o grupos pro-dieta, lo que lleva a pensar que son algo más actuales y por tanto necesarios de seguir investigando. Sin embargo, confiesa haberse comparado en redes como Instagram y publicar un contenido editado para verse mejor. Para ello se hacía cantidad de fotografías, una o dos nunca eran suficientes. Una vez realizadas seleccionaba las que más le gustaban, pero este tipo de comportamientos (socialmente normalizados) no terminaban ahí. Cuando seleccionaba las imágenes, las modificaba adelgazándose alguna parte del cuerpo, aumentando el tono de su piel o cubriendo cualquier imperfección indeseada. Afirma además que, cuando se sacaba una fotografía “no sonreía para ver mis facciones más delgadas y estilizadas”.

Tras una hora de conversación concluimos que las redes sociales no representaban quién era ella realmente durante su periodo de TCA, y que los usuarios no comparten en ellas sus malas rachas, sino las buenas y supuestamente felices. Aun así, la entrevistada es positiva y cree que las redes se están empezando a utilizar para algo mejor. Para ello pone el ejemplo de la nueva red social BeReal, que te obliga a subir una foto en el momento que ella te indica a través de una notificación. Pero a pesar de que ella era consciente del daño que le hacían las RRSS confiesa que “anorexia induce a anorexia” y que la difusión de estas prácticas a través de los principales medios de comunicación facilita la imitación de las mismas.

Por último propone algunas formas de acabar con esta situación, tales como el fomento del control parental, el establecimiento de unos límites que legalicen lo que se puede o no publicar, el fomento de un entretenimiento similar al de anteriores generaciones en las que no había redes o la visibilización de perfiles que representen realidades o que prioricen el cuidado de la salud mental antes que el físico.

7. CONCLUSIONES

Se puede hablar de una relación entre redes sociales y salud mental puesto que el auge de estas plataformas en los últimos años ha provocado la conexión de millones de usuarios a través de ellas. Por un lado, llevan asociadas prácticas positivas como la mejora de la comunicación, el refuerzo de las relaciones humanas, la posibilidad de emplearlas como herramientas de aprendizaje, el apoyo emocional al usuario en momentos de crisis, la autoexpresión y formación de una identidad propia, la posibilidad de realizar investigaciones psicológicas o la superación de ciertos problemas más generales. Sin embargo, la mayoría de las repercusiones que se han encontrado resultan perjudiciales. Algunos de los efectos físicos son la autolesión, el suicidio, la pérdida en la movilidad, etc. Pero la repercusión psicológica es todavía mayor generando resultados como el insomnio, la depresión, la ansiedad, la

sensación de soledad, la angustia mental o la insatisfacción de la imagen corporal. Es precisamente este malestar con la apariencia física el que lleva a establecer una relación entre el uso de las redes sociales y el riesgo a padecer TCA. Se establece el siguiente vínculo a través de siete características intrínsecas a las redes que se relacionan con las preocupaciones por la imagen corporal.

- La visualidad es uno de los componentes de las RRSS que más impacto puede provocar en la salud mental en relación al TCA, ya que su foco principal es la apariencia física.
- La cuantificabilidad por su parte, establece refuerzos en forma de números a través de likes y comentarios que fomentan la comparación entre perfiles.
- La publicidad establece una red de pares tan amplia que aumenta la posibilidad de visualizar cualquier tipo de contenido, en este caso, de alimentación.
- La permanencia permite revisar el contenido personal y ajeno en cualquier momento, lo que incrementa la posibilidad de establecer comparaciones sociales cualquier día y a cualquier hora.
- La asincronicidad implica la selección y edición de imágenes dando como resultado la publicación de un contenido falaz y engañoso.
- La ausencia de algunas señales supone la focalización en otras, en este caso, del ideal de belleza.

La mayoría de las investigaciones recogen la existencia de dos grupos sociales que son más propensos a desarrollar un TCA en función del uso que hagan de las RRSS. El periodo de la adolescencia conlleva una fase de transición compleja entre la infancia y la adultez debido a los factores – físicos, psicológicos, biológicos, intelectuales y sociales – a los que repercute. Aunque hay autores que no comparten la misma opinión, el rango de prevalencia en el género femenino también es mayor que en el masculino.

También existen perfiles que promueven la delgadez (Ana y Mía) y grupos pro-dieta que reflejan la repercusión que tienen las RRSS en el TCA. En estos foros se ofrecen consejos (sin ningún tipo de veracidad) sobre prácticas que se pueden llevar a cabo para perder peso. Por su parte, los movimientos de fitspiration y thinspiration tienen otro papel relevante en este sentido, ya que fomentan el TCA como forma de vida y no como síntoma de una patología. Cabe también destacar el perfil de los influencers a la hora de alterar las conductas de sus seguidores. Su labor consiste en hacer publicidad a través de las RRSS, pero en muchas ocasiones lo hacen sobre productos focalizados en el aspecto físico y el ideal de belleza. El problema es que la gran influencia de estas personas repercute directamente en sus seguidores, quienes confían en sus mensajes publicitarios y están dispuestos a imitar sus conductas consumiendo sus productos.

Para remediar los efectos de las redes sociales y sus consecuencias en la salud mental se han recopilado en la revisión algunas propuestas:

- Reducir el tiempo de uso de las redes sociales
- Construir nuevos programas de prevención.
- Fomentar el apoyo social en personas que sufran TCA.
- Concienciar sobre la manipulación de los medios de comunicación en entornos educativos y familiares.
- Llevar a cabo más investigaciones en este campo.

8. BIBLIOGRAFÍA

- «Influencer». (s. f.). Real Academia Española. <https://www.rae.es/observatorio-de-palabras/influencer#:~:text=La%20voz%20influencer%20es%20un,un%20influyente%20en%20redes%20sociales>.
- Abi-Jaoude, E., Naylor, K. T., & Pignatiello, A. (2020). Smartphones, social media use and youth mental health. *Canadian Medical Association Journal*, 192(6), E136-E141. <https://doi.org/10.1503/cmaj.190434>
- Aguado, M. G. (2012). *Ana y Mia: Espacios fluidos, espacios políticos y controversias médicas*. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8894175>
- Alberga, A. S., Withnell, S. J., & Von Ranson, K. M. (2018). Fitspiration and thinspiration: a comparison across three social networking sites. *Journal of eating disorders*, 6(1). <https://doi.org/10.1186/s40337-018-0227-x>
- Asale, R.-. (s. f.). *Depresión | Diccionario de la lengua española*. «Diccionario de la lengua española» - Edición del Tricentenario. <https://dle.rae.es/depresi%C3%B3n>
- Asociación Americana de Psiquiatría, Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM 5*. Arlington, VA, Asociación Americana de Psiquiatría, 2013. <https://www.eafit.edu.co/ninos/reddelaspreguntas/Documents/dsm-v-guia-consulta-manual-diagnostico-estadistico-trastornos-mentales.pdf>
- Aznar, M. (2022). Diseño de un programa de prevención de Trastornos de la Conducta Alimentaria en niños. *revistas.proeditio.com*. <https://doi.org/10.19230/jonnpr.4536>
- Boer, M., Stevens, G. W. J. M., Finkenauer, C., Janssen, I., & Van Den Eijnden, R. J. J. M. (2021). Social media use intensity, social media use problems, and mental health among adolescents: Investigating directionality and mediating processes. *Computers in Human Behavior*, 116, 106645. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106645>

- Bolívar, S. (2019). Discurso pronunciado por Simón Bolívar ante el Congreso de Venezuela en Angostura, 15 de febrero de 1819. *Co-herencia: Revista de Humanidades*, 16(31), 397-424. <https://doi.org/10.17230/co-herencia.16.31.13>
- Brug, J., Kremers, S. P. J., Van Lenthe, F. J., Ball, K., & Crawford, D. (2008). Environmental determinants of healthy eating: in need of theory and evidence. *Proceedings of the Nutrition Society*, 67(3), 307-316. <https://doi.org/10.1017/s0029665108008616>
- Camacho, Y. L. S. M., & Córdoba, A. M. C. (2021). Apoyo social en población con trastornos alimentarios. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, 62, 88-120. <https://doi.org/10.35575/rvucn.n62a5>
- Carrotte, E. R., Prichard, I., & Lim, M. S. (2017). “Fitspiration” on Social Media: A Content Analysis of Gendered Images. *Journal of Medical Internet Research*, 19(3), e95. <https://doi.org/10.2196/jmir.6368>
- Castaño, Á. (2022). *Redes sociales y la salud mental un análisis bibliométrico*. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8661440>
- Castells, M. (2012). *Redes de indagación y esperanza. Los movimientos sociales en la era de Internet*. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-215X2013000200015
- Cataldo, I., De Luca, I., Giorgetti, V., Cicconcelli, D., Bersani, F. S., Imperatori, C., Abdi, S., Negri, A., Esposito, G., & Corazza, O. (2021). Fitspiration on social media: Body-image and other psychopathological risks among young adults. A narrative review. *Emerging trends in drugs, addictions, and health*, 1, 100010. <https://doi.org/10.1016/j.etched.2021.100010>
- Chamorro, M. E. R., Gamero, A. M., & Cabello, R. T. (2022). La salud mental en adolescentes: Internet, redes sociales y psicopatología. *Atención Primaria*, 54(12), 102487. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2022.102487>

- Choukas-Bradley, S., Roberts, S. R., Maheux, A. J., & Nesi, J. (2022). The Perfect Storm: A Developmental–Sociocultural Framework for the Role of Social Media in Adolescent Girls’ Body Image Concerns and Mental Health. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 25(4), 681-701. <https://doi.org/10.1007/s10567-022-00404-5>
- Codina, L. (2022). Estudios de caso: características, tipología y bibliografía comentada. *Lluís Codina*. <https://www.lluiscodina.com/estudios-de-caso/>
- Concepción, M. V. (2012, 16 julio). *VII Conference of the Spanish Society for Logic, Methodology and Philosophy of Science / VII Congreso de la Sociedad de Lógica, Metodología y Filosofía de la Ciencia en España. Santiago de Compostela, Spain, 18th-20th July 2012 Santiago de Compostela, España, 18-20 de julio de 2012*. <http://hdl.handle.net/10347/5853>
- Cruzat Mandich, C. V., Hammerli Delucchi, C. V., & García Troncoso, A. L. (2010). Eating disorders: Reflecting on the socio-cultural variables. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 54-61. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/revista?codigo=15726>
- Custers, K. (2015). The urgent matter of online pro-eating disorder content and children: clinical practice. *European Journal of Pediatrics*, 174(4), 429-433. <https://doi.org/10.1007/s00431-015-2487-7>
- Dahlgren, C. L., Wisting, L., & Rø, Ø. (2017). Feeding and eating disorders in the DSM-5 era: a systematic review of prevalence rates in non-clinical male and female samples. *Journal of eating disorders*, 5(1). <https://doi.org/10.1186/s40337-017-0186-7>
- Del Carmen Ortega Navas, M., Pérez, M. G., & Casado, D. G. (2023). Impacto socioeducativo de las redes sociales virtuales en los trastornos alimentarios. *TECHNO review*, 14(1), 1-17. <https://doi.org/10.37467/revtechno.v14.4820>

Durá, E., y Garcés, J. (1991). *La teoría del apoyo social y sus implicaciones para el ajuste psicosocial de los enfermos oncológicos*. Dialnet.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=111762>

Easton, S., Morton, K., Tappy, Z., Francis, D., & Dennison, L. (2018). Young People's Experiences of Viewing the Fitspiration Social Media Trend: Qualitative Study. *Journal of Medical Internet Research*, 20(6), e219. <https://doi.org/10.2196/jmir.9156>

Elsevier. (s. f.). *Subscribe to Emerging Trends in Drugs, Addictions, and Health - 2667-1182*. <https://www.elsevier.com/journals/emerging-trends-in-drugs-addictions-and-health/2667-1182/subscribe>

Emerging Trends in Drugs, Addictions, and Health | Vol 1, 2021 | ScienceDirect.com by Elsevier. (s. f.). <https://www.sciencedirect.com/journal/emerging-trends-in-drugs-addictions-and-health/vol/1/suppl/C>

Estudio sobre la privacidad de los datos personales y la seguridad de la información en las redes sociales online. (s. f.).

https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/documentos_ficha.aspx?id=2238

Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>

Gerring, J. (2016). Case Study Research: Principles and Practices. *ResearchGate*.

<https://doi.org/10.1017/9781316848593>

Gómez-Candela, C. (s. f.). Consenso sobre la evaluación y el tratamiento nutricional de los trastornos de la conducta alimentaria: anorexia nerviosa, bulimia nerviosa, trastorno por atracón y otros. Resumen ejecutivo. *scielo.isciii.es*.

<https://doi.org/10.20960/nh.1819>

González, G., & Elena, M. (2020). Factores de riesgo psicosociales en los Trastornos de la Conducta Alimentaria: Una revisión y algunas consideraciones para la prevención y la

intervención. *Revista de psicoterapia*, 31(115), 33-47.

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

Harfuch, M. F. H. (2010). *La Adicción a Facebook Relacionada con la Baja Autoestima, la Depresión y la Falta de Habilidades Sociales*. Redalyc.org.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133915936002>

Ignacio, D. F. (2021, 10 mayo). *Relación entre el uso de redes sociales y trastornos de la conducta alimentaria*. Universidad Católica de Valencia.

<https://riucv.ucv.es/handle/20.500.12466/1769>

INE - Instituto Nacional de Estadística. (s. f.-b). *Servicios de Internet usados, por motivos particulares, en los últimos 3 meses por Comunidades y Ciudades Autónomas y naturaleza del servicio*. INE. <https://www.ine.es/jaxiT3/Datos.htm?tpx=50049>

Influencias socioculturales y conductas alimentarias no saludables en hombres y mujeres de España y México. (2010). *Revista Mexicana de Trastornos alimentarios*.

https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_serial&pid=2007-1523

Investigación, R. (2021). El impacto de los medios de comunicación y las influencias socioculturales como factor precipitante de trastornos de la conducta alimentaria y sus comorbilidades en adolescentes y adultos jóvenes. *RSI - Revista Sanitaria de Investigación*. [https://revistasanitariadeinvestigacion.com/el-impacto-de-los-medios-](https://revistasanitariadeinvestigacion.com/el-impacto-de-los-medios-de-comunicacion-y-las-influencias-socioculturales-como-factor-precipitante-de-trastornos-de-la-conducta-alimentaria-y-sus-comorbilidades-en-adolescentes-y-adultos-jovenes/)

[de-comunicacion-y-las-influencias-socioculturales-como-factor-precipitante-de-trastornos-de-la-conducta-alimentaria-y-sus-comorbilidades-en-adolescentes-y-adultos-jovenes/](https://revistasanitariadeinvestigacion.com/el-impacto-de-los-medios-de-comunicacion-y-las-influencias-socioculturales-como-factor-precipitante-de-trastornos-de-la-conducta-alimentaria-y-sus-comorbilidades-en-adolescentes-y-adultos-jovenes/)

Investigación, R. (2023). Tecnoadicciones: uno de los principales problemas del siglo XXI.

RSI - Revista Sanitaria de Investigación.

<https://revistasanitariadeinvestigacion.com/tecnoadicciones-uno-de-los-principales-problemas-del-siglo-xxi/>

Investigación, R. (2023a). Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes. *RSI - Revista Sanitaria de Investigación*.

<https://revistasanitariadeinvestigacion.com/trastornos-de-la-conducta-alimentaria-en-adolescentes/>

Ioannidis, K., & Chamberlain, S. R. (2021). Digital Hazards for Feeding and Eating: What We Know and What We Don't. *Current Psychiatry Reports*, 23(9).

<https://doi.org/10.1007/s11920-021-01271-7>

Izydorczyk, B., Khanh, H. D., Lizińczyk, S., Sitnik-Warchulska, K., Lipowski, M., & Gulbicka, A. (2020). Body Dissatisfaction, Restrictive, and Bulimic Behaviours among Young Women: A Polish–Japanese Comparison. *Nutrients*, 12(3), 666.

<https://doi.org/10.3390/nu12030666>

Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. *Business Horizons*, 53(1), 59-68.

<https://doi.org/10.1016/j.bushor.2009.09.003>

Kim, H., Schlicht, R. L., Schardt, M., & Florack, A. (2021). The contributions of social comparison to social network site addiction. *PLOS ONE*, 16(10), e0257795.

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0257795>

Knorr, C. (2022, 18 abril). Most Popular Beauty Vloggers on YouTube. *Common Sense Media*. <https://www.commonsemmedia.org/articles/most-popular-beauty-vloggers-on-youtube>

La influencia de las redes sociales en la salud mental de jóvenes y adolescentes - Universidad de Zaragoza Repository. (2020). <https://zagan.unizar.es/record/101935>

Lladós, M. (2011). *Personalidad y psicopatología en el Trastorno por atracón*. (Tesis de doctorado) Universidad Internacional de Catalunya. Dialnet.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=100741>

Los riesgos de las redes sociales en la salud mental de los. (2021, 6 abril). Faros HSJBCN.

<https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/riesgos-redes-sociales-salud-mental-adolescentes#:~:text=Uno%20de%20cada%20seis%20j%C3%B3venes,sus%20sentimientos%20de%20ansiedad%20empeoren.>

Lucena, F. J. H., Díaz, I. A., Reche, M. P. C., Torres, J. M. T., & Rodríguez, J. M. R. (2019).

Problematic Internet Use as a Predictor of Eating Disorders in Students: A Systematic Review and Meta-Analysis Study. *Nutrients*, *11*(9), 2151. <https://doi.org/10.3390/nu11092151>

Madanat, H., Brown, R. B., & Hawks, S. A. (2007). The impact of body mass index and

Western advertising and media on eating style, body image and nutrition transition among Jordanian women. *Public Health Nutrition*, *10*(10), 1039-1046. <https://doi.org/10.1017/s1368980007666713>

Marino, C., Gini, G., Vieno, A., & Spada, M. M. (2018). The associations between

problematic Facebook use, psychological distress and well-being among adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, *226*, 274-281. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.10.007>

Meier, E. P., & Gray, J. (2014). Facebook Photo Activity Associated with Body Image

Disturbance in Adolescent Girls. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *17*(4), 199-206. <https://doi.org/10.1089/cyber.2013.0305>

Mingoia, J., Hutchinson, A. D., Wilson, C., & Gleaves, D. H. (2017). The Relationship

between Social Networking Site Use and the Internalization of a Thin Ideal in Females: A Meta-Analytic Review. *Frontiers in Psychology*, *8*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01351>

- Morales, M. J. (2012). Trastornos del comportamiento alimentario en Internet. De la blogosfera a las redes sociales. *La Revista Icono* 14, 8(3), 84.
<https://doi.org/10.7195/ri14.v8i3.230>
- Morella, R. L. (2023). *Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes*. Dialnet.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8806699>
- Ngussa, B. M., Fitriyah, F. K., & Diningrat, S. W. M. (2020). Correlation between facebook use, mental health and learning engagement: a case of universities in surabaya city, indonesia. *The Turkish Online Journal of Distance Education*, 22(1), 229-245.
<https://doi.org/10.17718/tojde.849912>
- O’Keeffe, G. S., & Clarke-Pearson, K. (2011). *The impact of social media on children, adolescents, and families*. *Pediatrics*, 127, 800-804. - References - Scientific Research Publishing. (s. f.).
[https://www.scirp.org/\(S\(i43dyn45teexjx455qlt3d2q\)\)/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1085162](https://www.scirp.org/(S(i43dyn45teexjx455qlt3d2q))/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1085162)
- Oliveros, G. D. (2020, 17 julio). *El impacto de las redes sociales en nuestra salud y bienestar mental*. Grupo Doctor Oliveros. <https://www.grupodoctoroliveros.com/el-impacto-de-las-redes-sociales-en-nuestra-salud-y-bienestar-mental/>
- Parker, K. (2021, 28 mayo). *On Gender Differences, No Consensus on Nature vs. Nurture* / *Pew Research Center*. Pew Research Center’s Social & Demographic Trends Project.
<https://www.pewresearch.org/social-trends/2017/12/05/on-gender-differences-no-consensus-on-nature-vs-nurture/>
- Pérez, N. B., & Gil, I. G. (2022). Relación entre el uso de redes sociales y los problemas alimentarios adolescentes. *Análisis y modificación de conducta*, 48(177).
<https://doi.org/10.33776/amc.v48i177.6879>

- Pilgrim, K., & Bohnet-Joschko, S. (2019). Selling health and happiness how influencers communicate on Instagram about dieting and exercise: mixed methods research. *BMC Public Health*, 19(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7387-8>
- Plaza, J. J. (2012). Medios de comunicación, anorexia y bulimia. La difusión mediática del ‘anhelo de delgadez’: un análisis con perspectiva de género. *La Revista Icono* 14, 8(3), 62. <https://doi.org/10.7195/ri14.v8i3.229>
- Prasetyo, Y. T., Tejero, P. T., Paras, A. R. P., & Garcia, M. A. P. S. (2021). *The Impact of Social Media to Addictive Behavior and Mental Health Issues: A Structural Equation Modeling Approach*. <https://doi.org/10.1145/3460824.3460851>
- Puentes, A., & Parra, A. F. (2014). Relación entre el tiempo de uso de las redes sociales en internet y la salud mental en adolescentes colombianos. *Acta Colombiana de Psicología*, 17(1), 131-140. <https://doi.org/10.14718/acp.2014.17.1.13>
- Puertas, D. (2020). Influencia del uso de Instagram sobre la conducta alimentaria y trastornos emocionales. Revisión sistemática. *Revista Española de Comunicación en Salud*, 11(2), 244. <https://doi.org/10.20318/recs.2020/5223>
- Puglia, D. (2017, 1 mayo). *Social Media Use and Its Impact on Body Image: The Effects of Body Comparison Tendency, Motivation for Social Media Use, and Social Media Platform on Body Esteem in Young Women*. Carolina Digital Repository. <https://cdr.lib.unc.edu/concern/dissertations/xk81jm13m>
- Remenyi, D. (2012) *Case Study Research—The Quick Guide Series*. Academic Publishing International, pp. 1-4. - *References - Scientific Research Publishing*. (s. f.). [https://www.scirp.org/\(S\(351jmbntvnsjt1aadkposzje\)\)/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=2077034](https://www.scirp.org/(S(351jmbntvnsjt1aadkposzje))/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=2077034)
- Restrepo, J. E., & Quirama, T. C. (2020). Riesgo de trastorno de la conducta alimentaria y uso de redes sociales en usuarias de gimnasios de la ciudad de Medellín, Colombia.

Revista Colombiana de Psiquiatría, 49(3), 162-169.

<https://doi.org/10.1016/j.rcp.2018.08.003>

Robinson, A. C., Bonnette, A., Howard, K., Ceballos, N. A., Dailey, S. L., Lu, Y., & Grimes, T. (2019). Social comparisons, social media addiction, and social interaction: An examination of specific social media behaviors related to major depressive disorder in a millennial population. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 24(1), e12158.

<https://doi.org/10.1111/jabr.12158>

Rodgers, R. F., & Melioli, T. (2016). The Relationship Between Body Image Concerns, Eating Disorders and Internet Use, Part I: A Review of Empirical Support. *Adolescent research review*, 1(2), 95-119. <https://doi.org/10.1007/s40894-015-0016-6>

Rueda, S. A. (2021). *El impacto de los medios de comunicación y las influencias socioculturales como factor precipitante de trastornos de la conducta alimentaria y sus comorbilidades en adolescentes y adultos jóvenes*. Dialnet.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8067282>

Ruiz, E. M. S. (2021). *Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes durante pandemia covid-19: estudio transversal*. Dialnet.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7994983>

Sadagheyani, H. E., & Tatari, F. (2020). Investigating the role of social media on mental health. *Mental Health and Social Inclusion*, 25(1), 41-51.

<https://doi.org/10.1108/mhsi-06-2020-0039>

Panorama mundial de las redes sociales. (2023, 4 abril). Statista.

<https://es.statista.com/temas/3168/panorama-mundial-de-las-redes-sociales/#topicOverview>

Toro, J., Gómez-Peresmitré, G., Sentis, J., Vallés, A. B. I., Casulà, V., Castro, J., Pineda, G., Leon, R., Platas, S. G. T., & Rodríguez, R. (2006). Eating disorders and body image

in Spanish and Mexican female adolescents. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 41(7), 556-565. <https://doi.org/10.1007/s00127-006-0067-x>

Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). Increases in Depressive Symptoms, Suicide-Related Outcomes, and Suicide Rates Among U.S. Adolescents After 2010 and Links to Increased New Media Screen Time. *Clinical psychological science*, 6(1), 3-17. <https://doi.org/10.1177/2167702617723376>

Usuarios mundiales de las redes sociales líderes en 2023 | Statista. (2023, 3 abril). Statista. <https://es.statista.com/estadisticas/600712/ranking-mundial-de-redes-sociales-por-numero-de-usuarios/>

Vogel, E. R., Rose, J. P., Okdie, B. M., Eckles, K., & Franz, B. (2015). Who compares and despairs? The effect of social comparison orientation on social media use and its outcomes. *Personality and Individual Differences*, 86, 249-256. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.06.026>

Wiesner, M. P.-., Martín, M. P. F., & López-Muñoz, F. (2014). El fenómeno de las redes sociales: evolución y perfil del usuario. *ResearchGate*. https://www.researchgate.net/publication/287209549_El_fenomeno_de_las_redes_sociales_evolucion_y_perfil_del_usuario

World Health Organization: WHO. (2021). Salud mental del adolescente. *www.who.int*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Yin, R. K. (2017). *Case Study Research an Applications. Design and Metohds* (6.^a ed.). <https://us.sagepub.com/en-us/nam/case-study-research-and-applications/book250150>

9. ANEXOS

ANEXO 1. CONSENTIMIENTO INFORMADO

Consentimiento Informado para Participantes de Investigación

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como participantes.

La presente investigación es conducida por Julia Martínez de Carnero, de la Universidad de Sevilla. La meta de este estudio es investigar acerca del uso de las redes sociales para concienciar sobre el uso de las mismas.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder preguntas en una entrevista (o completar una encuesta, o lo que fuera según el caso). Esto tomará aproximadamente 60 minutos de su tiempo. Lo que conversemos durante estas sesiones se grabará, de modo que el investigador pueda transcribir después las ideas que usted haya expresado.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas al cuestionario y a la entrevista serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas. Una vez transcritas las entrevistas, los cassettes con las grabaciones se destruirán.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la entrevista le parecen incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

Desde ya le agradecemos su participación.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por Julia Martínez de Carnero Quesada.

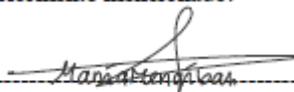
He sido informado (a) de que la meta de este estudio es investigar acerca de la influencia de las redes sociales en la salud mental para concienciar del uso de las mismas.

Me han indicado también que tendré que responder cuestionarios y preguntas en una entrevista, lo cual tomará aproximadamente 60 minutos.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar a Julia al teléfono 699 39 55 88.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar a Julia al teléfono anteriormente mencionado.

María Mengibar
Nombre del Participante
(en letras de imprenta)


Firma del Participante

12/05/2023
Fecha

ANEXO 2. ABREVIATURAS

- **AN:** Anorexia nerviosa
- **BN:** Bulimia nerviosa
- **DSM V:** Diagnostic and statistical manual of mental disorders fifth edition
- **EEUU:** Estados Unidos
- **FITSPO:** Fitspiration
- **FOMO:** Fear of missing out
- **IMC:** Índice de masa corporal
- **INE:** Instituto nacional de estadística
- **OMS:** Organización mundial de la salud
- **PICA:** Trastorno de la ingesta y conducta alimentaria
- **PIU:** Problematic Internet use
- **RAE:** Real academia española
- **RRSS / RS:** Redes sociales / Red social
- **SM:** Salud mental
- **TCA:** Trastorno de conducta alimenticio
- **TCANE:** Trastorno de conducta alimentaria no especificado
- **THINSPO:** Thinspiration
- **TIC:** Tecnologías de la información y comunicación