

**Trastornos de la conducta alimentaria en
adolescentes y su relación con las redes sociales.**



Jazmín Bernabé Galicia
2025.

Universidad Del Sureste (UDS)
Seminario de tesis.

Tabla de contenido

RESUMEN	3
INTRODUCCIÓN	4
PREGUNTAS CENTRALES	5
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	6
HIPOTESIS.....	8
OBJETIVOS	9
JUSTIFICACION.....	10
LISTA DE REFERENCIAS.....	14

Resumen.

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) en adolescentes han mostrado un aumento significativo en los últimos años, lo que ha despertado el interés de la comunidad científica por sus posibles factores de riesgo. En este contexto, las redes sociales han emergido como un elemento influyente en la percepción de la imagen corporal, la autoestima y los hábitos alimentarios de los jóvenes.

Este estudio tiene como objetivo analizar la relación entre el uso de redes sociales y la incidencia de TCA en adolescentes, explorando cómo el consumo de contenido relacionado con estándares de belleza, retos virales y comunidades en línea puede afectar su salud mental y física. Se empleará una metodología mixta, combinando encuestas y análisis de contenido digital para evaluar la exposición a mensajes que promuevan conductas de riesgo.

Los resultados permitirán comprender el impacto de las redes sociales en la construcción de la identidad y la autoimagen en los adolescentes, proporcionando herramientas para la prevención y el diseño de estrategias de intervención que fomenten un uso saludable de estas plataformas.

INTRODUCCIÓN.

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) en adolescentes son un problema de salud mental que incluye condiciones como la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa, el trastorno por atracón y otros comportamientos alimentarios desordenados. Estos trastornos afectan negativamente la salud física y emocional, y en los últimos años, las redes sociales han emergido como un factor relevante en su desarrollo y mantenimiento.

Actualmente nos damos cuenta que la sociedad tiene muy normalizados los trastornos de la conducta alimentaria, muchas veces esto depende de los comentarios y estereotipos que se han estado imponiendo en donde estos dictan que los jóvenes deben de ser muy delgados, especialmente las mujeres. Ahora bien los TCA no solo dependen del grupo social al que pertenecen sino también al entorno familiar que los rodea, otro factor importante en el desarrollo de esta problemática es la falta de información sobre el tema.

Esta problemática afecta a cualquier persona sin importar la edad, sexo, raza y nivel socioeconómico, este tipo de trastornos se han convertido en un problema que predomina en la sociedad, principalmente en los adolescentes de un rango de edad de 12-18 años ya que a esta edad son más susceptibles a comentarios y a la necesidad que tienen de encajar en la sociedad y ser aceptados por la misma, estos trastornos se caracterizan por la conducta alterada de consumo de alimentos, o comienzan a aparecer para tener un aparente control de peso saludable, los trastornos de la conducta alimentaria derivan de complicaciones médicas y psicológicas que afectan a las personas en aspectos psicosociales y físicas.

PREGUNTAS CENTRALES.

- ¿Cómo influyen las redes sociales en la percepción de la imagen corporal y el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes?
- ¿Cuál es el impacto de los influencers y sus contenidos sobre alimentación y ejercicio en la aparición de trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes?

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA), como la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa y el trastorno por atracón, son afecciones graves que afectan tanto la salud física como mental de quienes los padecen. Estos trastornos, que suelen desarrollarse durante la adolescencia, están estrechamente relacionados con factores psicológicos, biológicos y socioculturales. En esta etapa de la vida, los adolescentes enfrentan una serie de cambios físicos y emocionales que los hacen particularmente vulnerables a las influencias externas, incluyendo los mensajes que reciben a través de las redes sociales.

En los últimos años, las redes sociales han adquirido un papel central en la vida de los adolescentes. Plataformas como Instagram, TikTok, Snapchat y Facebook no solo funcionan como medios de comunicación y entretenimiento, sino que también son espacios donde los jóvenes construyen y refuerzan su identidad personal y social. Sin embargo, estas plataformas suelen estar saturadas de imágenes y mensajes que promueven estándares de belleza irreales y conductas relacionadas con la apariencia física, como el uso de filtros y retoques digitales para mejorar la imagen corporal.

El algoritmo de las redes sociales, diseñado para priorizar contenido que genere interacción, fomenta la exposición repetida a publicaciones sobre dietas extremas, ejercicios intensivos y figuras corporales consideradas "ideales". Esta constante comparación con modelos de belleza inalcanzables genera insatisfacción corporal, baja autoestima y presión social en los adolescentes, quienes a menudo buscan la aprobación de sus pares a través de "likes" y comentarios positivos. Además, los retos virales relacionados con la pérdida de peso o conductas alimentarias desordenadas pueden agravar el problema al normalizar prácticas nocivas.

Diversos estudios han demostrado que la exposición prolongada a redes sociales está asociada con un aumento en la percepción negativa del cuerpo, comportamientos obsesivos hacia la dieta y, en casos extremos, el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria. Sin embargo, esta relación no es lineal, ya que factores como el género, la personalidad, el apoyo familiar y las habilidades de pensamiento crítico desempeñan un papel clave en la vulnerabilidad de los

adolescentes. Por ejemplo, las jóvenes suelen ser más susceptibles a los estándares de belleza promovidos en línea, mientras que los adolescentes varones pueden verse afectados por mensajes relacionados con la musculatura y el rendimiento físico.

A pesar de los intentos por contrarrestar esta problemática mediante campañas de diversidad corporal y mensajes positivos en redes sociales, la realidad es que los contenidos perjudiciales aún tienen una gran presencia. Esto se ve agravado por la falta de regulación efectiva en las plataformas digitales y por la limitada educación mediática en muchos sistemas escolares, lo que dificulta que los adolescentes desarrollen habilidades críticas para interpretar los mensajes que consumen en línea.

Por lo tanto, surge la necesidad de investigar a fondo cómo las redes sociales influyen en el desarrollo de los trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes, identificando los factores de riesgo específicos y las dinámicas psicológicas y sociales que contribuyen al problema. Esta investigación debe servir como base para diseñar estrategias de intervención que involucren a las familias, las instituciones educativas, los profesionales de la salud mental y las propias plataformas digitales, con el fin de prevenir y mitigar el impacto de estas conductas en la población adolescente.

HIPOTESIS

El contenido relacionado con cuerpos idealizados aumenta la posibilidad de desarrollar TCA:

La exposición frecuente a publicaciones de modelos, influencers o celebridades con cuerpos delgados y tonificados esta directamente relacionada con una mayor presión por la delgadez y la insatisfacción con la propia imagen corporal en adolescentes.

Esto puede derivar en conductas como dietas restrictivas, ayunos prolongados o ejercicio extremo, que son factores de riesgo para TCA como la anorexia o la bulimia.

OBJETIVOS

Objetivo general: Conocer la prevalencia de los trastornos de la conducta alimentaria debido a las redes sociales en un rango de edad de 12-18 años.

Objetivos específicos:

- Que rol tiene las redes sociales en la formación de estándares de belleza.
- Como el entorno familiar influye en la formación de los trastornos de conducta alimentaria.
- Conocer la influencia de las redes sociales en los adolescentes.

JUSTIFICACIÓN

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) representan uno de los problemas de salud mental más prevalentes y peligrosos en adolescentes, especialmente en los países desarrollados. La anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa y el trastorno por atracón son condiciones que afectan profundamente el bienestar físico y psicológico de los adolescentes. Estos trastornos no solo implican alteraciones en los hábitos alimenticios, sino que se asocian con trastornos emocionales, psicológicos y, en algunos casos, pueden llevar a consecuencias fatales, como la desnutrición extrema, problemas cardiovasculares o el suicidio. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los trastornos alimentarios son responsables de una alta tasa de morbilidad y mortalidad, particularmente entre las mujeres jóvenes. Este panorama resalta la importancia de entender los factores que influyen en el desarrollo de estos trastornos, con el objetivo de implementar estrategias eficaces de prevención y tratamiento.

En la actualidad, uno de los factores que más se ha relacionado con el incremento de los trastornos alimentarios en adolescentes es el uso y la influencia de las redes sociales. Las plataformas digitales, como Instagram, TikTok, Facebook, YouTube y Twitter, se han convertido en un medio de interacción social primordial para los adolescentes. Estas redes sociales no solo son espacios de comunicación, sino también de construcción de identidad, donde los jóvenes buscan validación social, interacción y pertenencia. Sin embargo, en este entorno virtual, los adolescentes están constantemente expuestos a imágenes y contenidos que promueven ideales estéticos poco realistas, generalmente centrados en cuerpos delgados, estilizados y "perfectos".

El fenómeno conocido como "el culto al cuerpo" se ha exacerbado en las redes sociales, debido a la constante exposición a imágenes de modelos, influencers y celebridades que encarnan estos ideales. Este tipo de contenido visual, junto con el fenómeno de la edición digital y la manipulación de imágenes, establece un estándar de belleza y delgadez que, en muchos casos, no solo es inalcanzable, sino también insalubre. Además, las redes sociales facilitan la proliferación de "comunidades" que

promueven dietas extremas, la pérdida de peso rápida y el rechazo a ciertos grupos de alimentos, lo que refuerza la idea de que el cuerpo ideal está vinculado a la delgadez extrema. Este entorno puede tener un impacto directo en la percepción que los adolescentes tienen de sí mismos y de sus cuerpos, lo que genera inseguridades, ansiedad, y la búsqueda constante de validación externa a través de su apariencia.

De acuerdo con diversos estudios, se ha observado que la sobreexposición contenido relacionado con la delgadez y los ideales estéticos en plataformas sociales está directamente vinculada con el aumento de los trastornos de la conducta alimentaria en los adolescentes. Estos trastornos no solo se limitan a la anorexia y bulimia, sino también a problemas más sutiles, como el trastorno por atracón y los trastornos de la imagen corporal. Los adolescentes, particularmente las adolescentes mujeres, son más susceptibles a este tipo de influencias, ya que en esta etapa de la vida están desarrollando una fuerte identidad personal y social, y la imagen corporal juega un rol crucial en cómo se perciben y cómo creen que los demás los perciben.

El uso de las redes sociales y su relación con los TCA no se limita solo a la exposición a imágenes, sino también a las interacciones sociales que ocurren en estos entornos. La validación que se obtiene a través de "likes", comentarios y seguidores se ha convertido en una medida de aceptación y éxito. Esta retroalimentación positiva (o negativa) refuerza comportamientos relacionados con la búsqueda de un cuerpo idealizado, creando una conexión peligrosa entre la autoestima, la imagen corporal y las interacciones en línea. Los adolescentes, especialmente aquellos que ya pueden estar en riesgo de desarrollar un TCA, son más vulnerables a la influencia de estas redes, ya que pueden ver la validación externa como un motor para sus esfuerzos por alcanzar estos ideales estéticos.

Al abordar este tema, la presente investigación busca comprender en profundidad la relación entre el uso de las redes sociales y el desarrollo de trastornos alimentarios en adolescentes. Este estudio pretende identificar no solo los efectos negativos que las redes sociales pueden tener sobre la percepción corporal y los hábitos alimentarios de los adolescentes, sino también los mecanismos psicológicos que intervienen en esta relación. Específicamente, se busca analizar cómo la

exposición constante a ciertos tipos de contenido influye en la internalización de los ideales de belleza, la percepción distorsionada del cuerpo, la presión social y las actitudes alimentarias restrictivas o compulsivas.

Además, este estudio tiene como objetivo explorar los factores que moderan o amplifican los efectos de las redes sociales en los adolescentes. Entre estos factores se encuentran la autoestima, los antecedentes familiares, el entorno social y el contexto cultural. El análisis de estos elementos permitirá entender mejor por qué algunos adolescentes pueden ser más susceptibles a desarrollar TCA en comparación con otros, a pesar de la misma exposición a contenido potencialmente dañino en las redes sociales.

Finalmente, esta investigación tiene implicaciones sociales y políticas importantes. Los trastornos de la conducta alimentaria son un problema de salud pública, y el impacto de las redes sociales en estos trastornos requiere una respuesta coordinada entre profesionales de la salud, educadores, autoridades gubernamentales y plataformas digitales. Al aumentar la conciencia pública sobre los riesgos asociados con las redes sociales, se pueden promover políticas que regulen el contenido en estas plataformas, protejan a los usuarios más vulnerables y fomenten la creación de un entorno virtual más saludable y menos dañino para la autoestima y el bienestar de los adolescentes.

Este trabajo es un paso importante para comprender los vínculos entre las redes sociales y los trastornos de la conducta alimentaria, y busca contribuir al desarrollo de soluciones que promuevan una sociedad más consciente y saludable en términos de imagen corporal y uso de la tecnología.

Otro objetivo que tiene este estudio queremos que la población se de cuenta que los Trastornos de la conducta alimentaria tienen un gran impacto mayor al que se imaginan, deben ser tratados de la manera adecuada y a tiempo ya que tienen graves consecuencias a la larga y pueden traer muchos problemas de salud, es importante que los padres estén pendientes de los comportamientos de sus hijos en especial en la época de la adolescencia.

VARIABLES.

1. Variables Independientes (Factores Relacionados con el Uso de Redes Sociales)

Estas variables exploran cómo el uso de redes sociales puede influir en los TCA.

1.1 Uso de redes sociales

Frecuencia de uso (medida en horas diarias o cantidad de veces que ingresa a la red social).

Redes sociales más utilizadas (Instagram, TikTok, Facebook, Twitter, Snapchat, etc.).

Tipo de contenido consumido (videos fitness, alimentación saludable, modelos de belleza, cuentas de influencers, "body positive").

Tiempo de exposición a contenido relacionado con la imagen corporal (número de horas semanales dedicadas a ver este tipo de contenido).

1.2 Comparación Social y Autoimagen

Nivel de comparación con otras personas en redes sociales (evaluado mediante escalas de comparación social).

Percepción de su propio cuerpo después de usar redes sociales (preguntas sobre cómo se siente con su imagen después de navegar en redes).

Participación en tendencias de belleza y desafíos en redes sociales (como retos de pérdida de peso, cambios de apariencia, entre otros).

1.3 Influencia de las Redes Sociales

Impacto de los comentarios y reacciones en redes sociales (cómo afectan los likes, comentarios negativos o positivos en su autoestima e imagen corporal).

Uso de filtros y edición de fotos (frecuencia de uso de filtros, Photoshop o aplicaciones para modificar el cuerpo en imágenes).

Seguimiento de influencers o modelos con estándares de belleza específicos (si sigue cuentas que promueven cuerpos muy delgados o estilos de vida extremos).

a. Variables Dependientes (Factores Relacionados con los TCA)

Estas variables evalúan la presencia y severidad de trastornos de la conducta alimentaria.

2.1 Presencia de síntomas de TCA

Diagnóstico clínico (si ha sido diagnosticado con anorexia, bulimia o trastorno por atracón).

Uso de escalas de medición de síntomas de TCA (como EAT-26, SCOFF, BSQ, etc.).

2.2 Insatisfacción Corporal y Autoestima

Autoevaluación de imagen corporal (medida con escalas como BSQ - Body Shape Questionnaire).

Grado de insatisfacción corporal (qué tanto desearía cambiar su apariencia física).

Autoestima global (medida con escalas como la de Rosenberg).

2.3 Conductas Alimentarias de Riesgo

Restricción alimentaria (si evita comidas, salta comidas o reduce drásticamente la ingesta calórica).

Prácticas extremas para controlar el peso (uso de laxantes, diuréticos, vómito autoinducido, ayuno prolongado).

Atracones de comida (episodios de ingesta excesiva en poco tiempo y con sentimiento de pérdida de control).

Ejercicio compulsivo (realizar ejercicio de manera excesiva para compensar la ingesta de alimentos).

b. Variables Moderadoras (Factores Sociodemográficos y Contextuales)

Estas variables pueden influir en la relación entre redes sociales y TCA.

3.1 Datos Sociodemográficos

Edad (rango de adolescentes de estudio, por ejemplo, 12-18 años).

Sexo/género (diferencias en la prevalencia de TCA según el género).

Nivel socioeconómico (evaluado por ingresos familiares o tipo de escuela a la que asisten).

3.2 Influencia del Entorno Familiar y Social

Presión familiar sobre el peso y la apariencia (comentarios de familiares sobre el cuerpo o la alimentación).

Hábitos alimenticios en el hogar (si los padres promueven dietas restrictivas o una alimentación balanceada).

Apoyo social y familiar (si el adolescente cuenta con personas de confianza para hablar sobre su cuerpo e inseguridades).

TIPO DE MUESTRA.

Muestra para un Estudio Cuantitativo (Encuestas y Cuestionarios)

Población objetivo: Adolescentes entre 12 y 18 años de edad.

Criterios de inclusión:

Uso frecuente de redes sociales (mínimo 1 hora diaria).

Público: personas que asisten al GYM y llevan una vida “saludable”.

Consentimiento informado de padres o tutores (si son menores de edad)

Tamaño de la muestra: Dependiendo del alcance del estudio, puede variar:

Pequeña escala: 50- 60 adolescentes (para un estudio exploratorio).

Método de muestreo:

Muestreo aleatorio estratificado (si se quiere representación equitativa de diferentes edades, géneros y niveles socioeconómicos).

Instrumentos de medición:

Encuestas sobre uso de redes sociales (frecuencia, tipo de contenido consumido, comparación social).

Encuesta:

Fecha:

Genero: M H

Instrucciones:

Esta escala incluye un conjunto de actitudes, emociones y conductas.

Algunas de las preguntas se refieren a la comida y a la conducta de comer.

Otras se refieren a sus propios sentimientos, no hay respuestas correctas o incorrectas, por favor intente ser lo mas sincero posible, en sus contestaciones, sus respuestas sin totalmente confidenciales. Lea cada pregunta y marque con una X la casilla que mejor se adapte a su caso.

Por favor, lea cuidadosamente cada pregunta antes de responder.

0	1	2	3	4	5
Nunca	Pocas veces	A veces	A menudo	Casi siempre	Siempre

1.Creo que mi estomago es demasiado grande	
2.Constantemente busco dietas en linea	
3.Me siento muy culpable cuando como en exceso	
4.Me aterroriza la idea de engordar	
5.Pienso en vomiter para perder peso	
6.Le doy demasiada importancia a mi peso	
7.Me fijo objetivos basados en estandares de internet	
8.Me siento insatisfecho con mi figura	
9.Me preocupa ser una persona mas Delgada	
10.Tengo una mala opinion de mi	
11.Sigo consejos de influencers "fit"	

12.Me gusta la forma de mi cuerpo	
13.Realizo ayunos prolongados	
14.Sigo paginas “fitness” en internet	
15.Prefiero guiarme de un influencer en lugar de un professional de la salud	

LISTA DE REFERENCIAS.

- Anderson AE. Eating disorders in males. En; Brownell KD, Fairburn CG (eds.). Eating disorders and obesity: 9 comprehensive handbook. New York, Guilford Press, 1995; 177-87.
- Décima Revisión de la Clasificación Internacional de Enfermedades Trastornos Mentales y del Comportamiento. Descripciones Clínicas y Pautas para el tratamiento (CIE-10). Madrid, Meditro, 1992.
- Geary N. Sex Differences in Disease Anorexia. Nutrition 2001; 17: 499-507.
- Kreipe RE, Dukarm CP. Trastornos alimentarios de adolescentes y niños mayores. Pediatrics in review 1999; 20 (12): 410-421.
- Tojo R, Leis R, Pavón P. Nutrición curativa y preventiva. An Esp Pediatr 2000; 52: S18-24.
- Anorexia y Bulimia- Desordenes alimentarios. Susane Abraham. editorial: Alianza Editorial de Argentina SA
- Anorexia teoria y clinica psicoanalitica. Autor: G. Baravalle, C. Jorge, I. E. Vaccarezza. Editorial: Paidós Iberica
- Anorexia, bulimia y otros trastornos de la conducta alimentaria. Autor: Ester Beker, Varios Autores. Editorial: Atuel, 2002.
- REVISTA ELECTRÓNICA DE PSIQUIATRÍA Vol. 3, No. 3, Septiembre 1999
ISSN 1137-3148; <http://www.psiquiatria.com/revistas/index.php/psiquiatricom/article/view/File/480/461>
 - Beato, ., & Rodríguez, T. (2000). Aspectos patogénicos de los Pacientes con trastornos del comportamiento alimentario. Psiquis, 21(6), 317-325