



Nombre del los alumnos:

Jimena Maldonado Marín.

Jazmín Bernabé Galicia.

Nombre del tema: Relación con las redes sociales y su impacto con los TCA.

Nombre de la materia: Taller de elaboración de tesis.

Nombre del profesor: Luz Elena Cervantes Monroy.

Nombre de la Licenciatura: Nutrición.

Cuatrimestre: Noveno.

RELACIÓN CON LAS
REDES SOCIALES Y SU
IMPACTO CON LOS TCA.

INTRODUCCIÓN

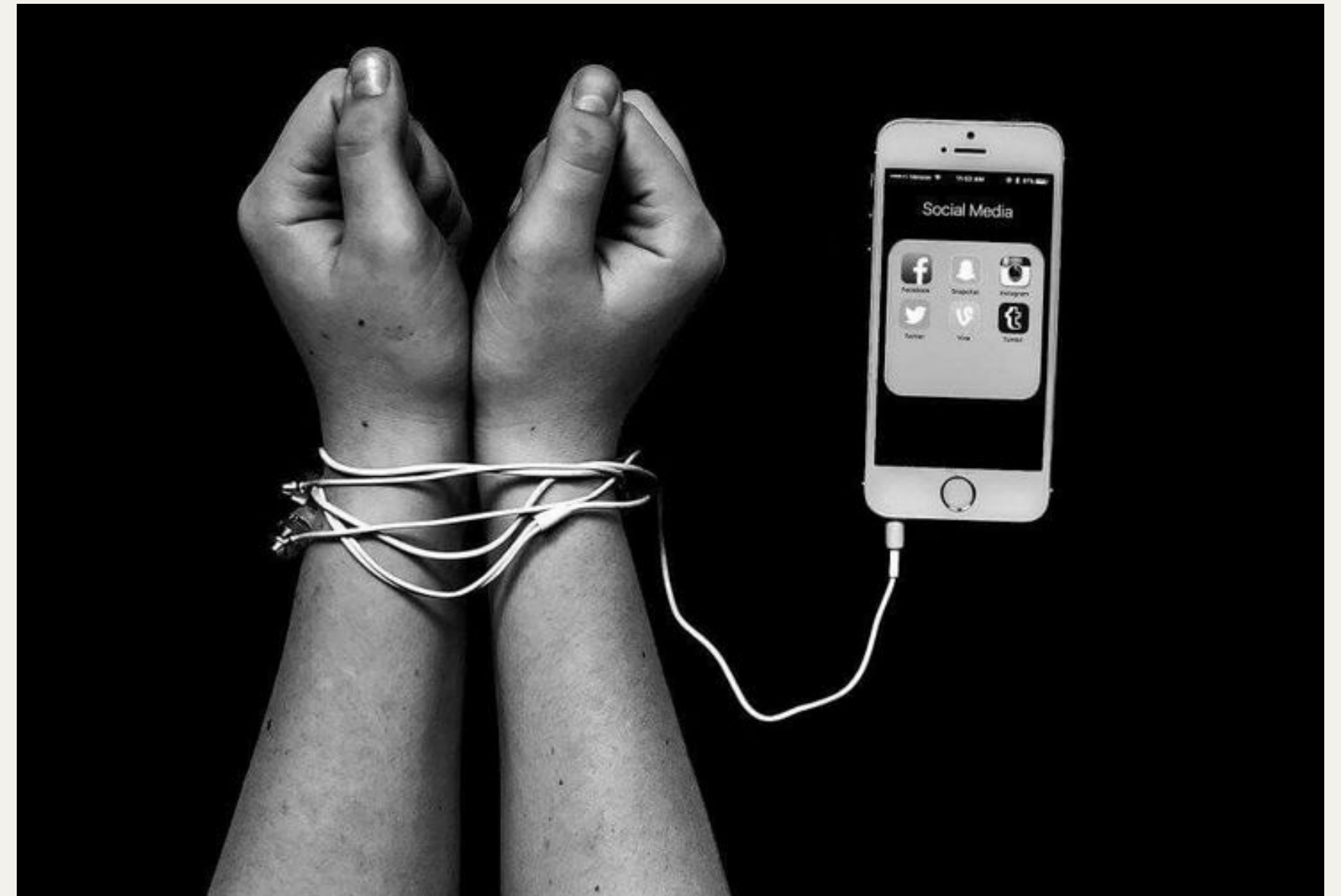
Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) en adolescentes, como la anorexia, bulimia y el trastorno por atracón, afectan la salud física y emocional. En los últimos años, las redes sociales se han identificado como un factor importante en su desarrollo y persistencia.



PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

- Las redes sociales promueven modelos de belleza inalcanzables.
- El algoritmo muestra contenido sobre dietas, cuerpos delgados y rutinas extremas.
- La comparación social constante afecta la percepción corporal.

Esto genera ansiedad, baja autoestima y conductas de riesgo como restricción alimentaria o ejercicio excesivo.



OBJETIVO.



Conocer la prevalencia de TCA asociados al uso de redes sociales en adolescentes de 19 a 21 años.

HIPOTESIS.



El uso frecuente de redes sociales con contenido idealizado aumenta el riesgo de:

- Insatisfacción corporal
- Conductas alimentarias restrictivas
- Aparición de síntomas de TCA

MARCO TEÓRICO.



REDES SOCIALES.

Plataformas como Instagram, TikTok y Facebook refuerzan ideales de belleza y cuerpos delgados mediante algoritmos, lo que fomenta la comparación social y altera la autoimagen a través del uso de filtros.



TRANSTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA.

Los TCA son trastornos mentales complejos que afectan la alimentación, como la anorexia, bulimia y el trastorno por atracón, y se asocian con insatisfacción corporal, perfeccionismo y baja autoestima.



RELACION DE RS Y TCA.

La exposición a imágenes idealizadas genera presión estética y, junto con la comparación constante, puede provocar insatisfacción y conductas de riesgo, explicadas por teorías como la Comparación Social y el culto al cuerpo.

METODOLOGÍA

Enfoque de la investigación.

Se utilizó un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo-correlacional, ya que el objetivo fue identificar la posible relación entre el uso de redes sociales y la presencia de síntomas de trastornos de la conducta alimentaria (TCA) en adolescentes.

Diseño del estudio.

Se aplicó un diseño transversal no experimental, mediante un cuestionario autoadministrado, con preguntas cerradas. Este tipo de diseño permite recolectar datos en un solo momento para analizar tendencias y relaciones entre variables.

Población.

Estudiantes adolescentes y jóvenes (de 19 a 22 años) de la Universidad del Sureste (UDS), inscritos en la Licenciatura en Nutrición.

Técnica recolección de datos.

Cuestionario sociodemográfico: Edad, sexo, redes sociales que utilizan.
Tiempo de uso diario y tipo de contenido consumido.
Preguntas sobre comparación social, uso de filtros, y seguimiento de influencers.

ESTRUCTURA DE ENCUESTAS.

1. Edad

Tu respuesta

2. Sexo

- ☐ mujer
- ☐ hombre
- ☐ otro

3. ¿Tienes un diagnostico previo de TCA?

- ☐ SI
- ☐ NO

4. ¿Has recibido atencion psicologica o nutricional relacionado a temas de tu cuerpo o alimentacion

- ☐ SI
- ☐ NO

5. ¿Cuantas horas al dia usas redes sociales?

- ☐ Menos de 1 hra
- ☐ 1-3 hras
- ☐ 3-5 hras
- ☐ Mas de 5 hras

8. ¿Has sentido culpa después de comer, después de ver contenido sobre cuerpos delgados?

- ☐ SI
- ☐ NO

9. ¿Has restringido o eliminado alimentos por influencia de las redes sociales?

- ☐ SI
- ☐ NO

10. ¿Has tenido episodios de atracones o perdida de control al comer despues de ver contenido en redes?

- ☐ SI
- ☐ NO

11. ¿Que tipo de contenido ves con mas frecuencia en redes sociales?

- ☐ Fitness/ejercicio
- ☐ Modelos o influencers
- ☐ Nutrición/comida saludable
- ☐ Cultura de la dieta
- ☐ Aceptacion corporal/body positive
- ☐ Ninguna

12. ¿Consideras que las redes sociales han influido en tu relación con la comida o tu cuerpo? *

- ☐ Sí
- ☐ No
- ☐ Tal vez

RESULTADOS.

1. 19 años=65%.
2. Mujer=66.7%. Hombres=33.3%.
3. Si=16.7%. No=83.3%
4. No=47.2%. Si=52.8%.
5. Menos de una hora=2.8%. 1-3hr=22.2%. 3-5hr=41.7%.
Más de 5hr=33.3%
6. IG=30.6%. TikTok= 52.8%. Facebook= 8.3%.

7. Si=27.8%. Si=72.2%.
8. Si=66.7%. No=33.3%
9. No=36.1%. Si=63.9%.
10. Si=38.9%. No=61.1%
11. Fitness= 44.4%. Ninguno=30.6%. Nutrición= 16.7%.
Modelos=8.3%
12. Tal vez= 50%. No=25%. Si=25%.

PRINCIPALES HALLAZGOS.

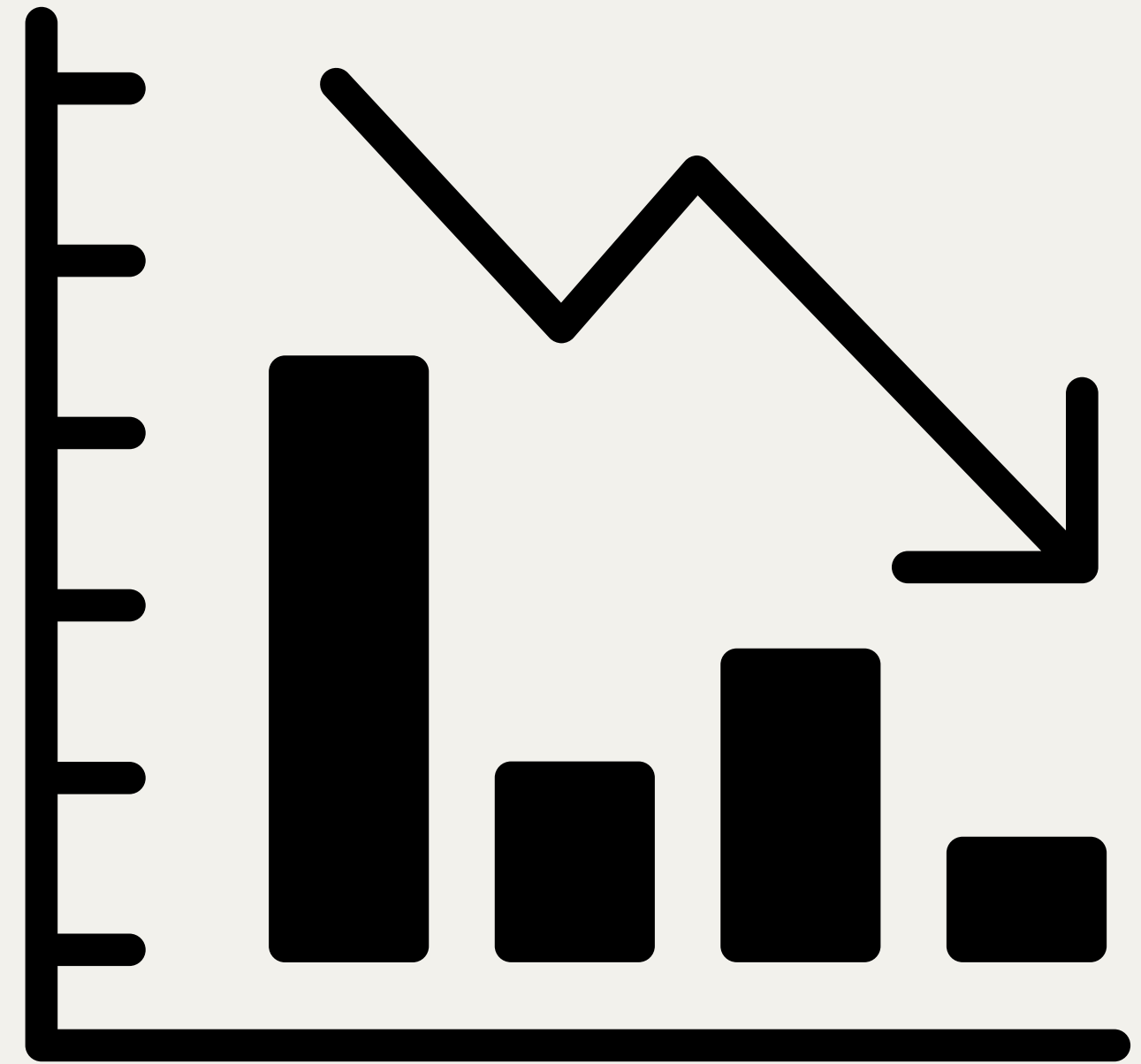


- Alto porcentaje de jóvenes usan Instagram y TikTok más de 3 horas al día.
- La mayoría sigue cuentas de influencers o contenido fitness/estético.
- Se observan conductas de restricción alimentaria, ayuno o compensación con ejercicio.
- Las mujeres reportan mayor insatisfacción corporal tras el uso de redes.

DISCUSIÓN.

Lo que indican los datos:

- Se confirma la hipótesis: a mayor exposición a redes, mayor presión estética.
- Coincide con estudios de Perloff (2014) y Fardouly et al. (2015).
- La comparación social ascendente (compararse con figuras idealizadas) es un factor clave en el desarrollo de TCA.



PROPUESTA: REDES CON CONCIENCIA

Estrategia preventiva en adolescentes:

- Talleres escolares sobre imagen corporal y redes sociales.
- Actividades de reflexión crítica sobre los estándares de belleza.
- Participación de docentes y padres de familia.



CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES



Conclusiones

Las redes sociales influyen en la percepción corporal y la conducta alimentaria de los adolescentes.

Existen riesgos reales de desarrollar TCA si no se interviene.

Recomendaciones:

- Implementar programas preventivos en escuelas.
- Fomentar la autoestima desde el hogar.
- Regular contenido nocivo en plataformas digitales.



MUCHAS GRACIAS

Julio 2025.