



Universidad Abierta Interamericana

*“Incidencia de la modalidad de uso de las redes sociales en la aparición  
de trastornos alimentarios en mujeres adolescentes de la localidad de  
Hughes”*

Tutora: Luciana Garat

Loreta Cloquell

Licenciatura en Psicología

Facultad de Psicología y Relaciones Humanas

MARZO 2026

|                                                                                    |           |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Índice</b>                                                                      |           |
| <b>Resumen.....</b>                                                                | <b>2</b>  |
| <b>Introducción .....</b>                                                          | <b>3</b>  |
| Objetivos .....                                                                    | 7         |
| <b>Marco teórico .....</b>                                                         | <b>7</b>  |
| Adolescencia. ....                                                                 | 7         |
| Redes sociales .....                                                               | 10        |
| Trastorno de la conducta alimentaria.....                                          | 12        |
| Teoría cognitiva.....                                                              | 16        |
| <b>Estado actual de los conocimientos sobre el tema. ....</b>                      | <b>18</b> |
| <b>Marco metodológico.....</b>                                                     | <b>21</b> |
| Tipo de estudio .....                                                              | 21        |
| Población y muestra .....                                                          | 22        |
| Técnicas de recolección de datos .....                                             | 22        |
| Procedimiento.....                                                                 | 23        |
| Consideraciones éticas.....                                                        | 24        |
| Duración del trabajo .....                                                         | 24        |
| <b>Análisis de resultados .....</b>                                                | <b>24</b> |
| <b>Conclusión .....</b>                                                            | <b>30</b> |
| <b>Anexo y apéndice.....</b>                                                       | <b>38</b> |
| Instrumentos utilizados: .....                                                     | 38        |
| Cuestionario diseñado para conocer la modalidad de uso de las redes sociales ..... | 38        |
| Cuestionario basado en la escala EAT-26.....                                       | 40        |
| Gráficos estadísticos .....                                                        | 41        |
| <b>Consentimiento informado.....</b>                                               | <b>43</b> |

## **Resumen**

La creciente influencia de las redes sociales en los adolescentes ha generado preocupación acerca de la incidencia en la aparición de trastornos de la conducta alimentaria en mujeres adolescentes, por lo que el presente estudio tuvo como objetivo describir el impacto de la modalidad de uso de las redes sociales en la aparición de trastornos de la conducta alimentaria en las mujeres adolescentes de la localidad de Hughes.

Para la recolección de datos se utilizaron dos instrumentos, el primero para la evaluación de la modalidad de uso de las redes sociales, mientras que el segundo evaluó los niveles de riesgo de presencia de trastornos de conducta alimentaria, adaptando para esto la escala EAT-26 según los objetivos planteados en la presente investigación. Se reclutó una muestra no probabilística, con sujetos voluntarios, mujeres adolescentes de entre 14 y 18 años de la localidad de Hughes. Se aplicaron ambos instrumentos a cada participante de la muestra, con un total de 40 participantes.

En los resultados se puede observar una tendencia clara en la modalidad de uso, la mayoría utiliza las redes sociales para consumir contenido, mientras que la minoría las utiliza para publicar. En cuanto a los niveles de riesgo de presencia de trastornos de la conducta alimentaria se observó que la mayoría muestra un nivel leve, seguido por quienes muestran ausencia y por último quienes muestran probable presencia. Se determinó que no hay una relación estrecha entre la presencia de trastornos de la conducta alimentaria y la modalidad de uso de las redes sociales.

**Palabras Claves:** Trastorno de la conducta alimentaria, adolescencia, redes sociales

## **Introducción**

Las redes sociales han irrumpido en la estructura social de manera disruptiva, y, en un breve lapso temporal, han transformado el mercado de consumo y modificado los patrones de vida. En la actualidad, la vida cotidiana resulta prácticamente inconcebible sin las plataformas digitales, las cuales se manifiestan como componentes indispensables de la rutina en la era digital (Casanova Garrigos, et al, 2025).

Tanto Facebook, Twitter, Instagram, LinkedIn como YouTube revolucionaron el mundo actual al establecer nuevos modos de comunicación y de interacción a distancia. Esto se ve reflejado en las actividades que realizan los individuos en la cotidianeidad al utilizar redes para comunicarse y compartir información de diversas maneras como escrita, a través de iconos o de forma audiovisual, dependiendo de las preferencias del usuario y de las características de la red (Cortes Capos, 2014).

En este marco de presencia creciente de plataformas digitales, las redes sociales impresionaron a los más jóvenes al descubrir que les permiten intercambiar información de su interés en tiempo real y además, conectarse con personas a pesar de la distancia. Es por esto que estas se convirtieron en un medio a través del cual los adolescentes comparten y expresan sus experiencias y establecen relaciones interpersonales, utilizándolas así como un medio de sociabilización (Andrés Tineo, 2022).

Los adolescentes son los mayores consumidores en las redes sociales virtuales, es por esto que Ikemiyashiro Higa (2017) identifica a esta parte de la población como nativos digitales. Estos son los nacidos desde 1980 en adelante, cuando la tecnología era desarrollada para el consumo masivo. Los más jóvenes utilizan las redes para la creación de nuevas amistades, entretenimiento, gestión de organizaciones empresariales y para comunicarse entre los distintos usuarios.

Esta generación nativa digital, son los denominados también centennial, los cuales consideran a las nuevas tecnologías como parte fundamental y natural del mundo, a las que acceden a diario por diversos dispositivos y por las que están fuertemente influenciados (Suarez Álvarez & García Jiménez, 2021).

Entonces, estas plataformas digitales desempeñan actualmente un papel central en los procesos de construcción y desarrollo de la identidad en la adolescencia, etapa en la que los jóvenes pueden resultar particularmente vulnerables ante la sobrecarga de información que reciben. En este contexto, la pregunta recurrente que se realizan los adolescentes de “quien soy” suele estar estrechamente vinculada a las referencias que los jóvenes observan en sus pares y en los contenidos que consumen en las redes sociales.

Las redes sociales funcionan como plataformas donde se publican, comparten y retransmiten imágenes, con la finalidad de exhibir un perfil óptimo. Este fenómeno puede generar inseguridad entre los usuarios que consumen y producen contenido de manera continua, ante la presión de cumplir con criterios estéticos estandarizados. Consecuentemente, pueden emerger comportamientos perjudiciales para la salud, motivados por la necesidad de modificar características físicas mediante dietas restrictivas o prácticas de actividad física excesivas (Ayaque Segovia & Rodríguez Márquez, 2024).

Asimismo, la comparación es un hecho que genera insatisfacción en los usuarios al no poder alcanzar el ideal de delgadez y belleza. Esto contribuye a desarrollar una percepción errónea de la imagen corporal en los adolescentes y, además, a la creación de ideas que perjudican la identidad, incrementando el riesgo de padecer desórdenes alimenticios (García Guardiola, 2020).

Tagle Tori (2023), sugiere que la exposición prolongada a estas plataformas se asocia con un incremento de la disconformidad con la imagen corporal, con un

incremento en el aislamiento social y con una disminución de la autoestima. Estas dinámicas se vinculan a mayores niveles de depresión y ansiedad y a una mayor probabilidad de presentar trastornos de la conducta alimentaria y otros problemas de salud.

Según la perspectiva de Sabater Ruiz (2018), los trastornos de la conducta alimentaria se definen por una disfunción en los patrones de ingesta acompañada de conductas de control de peso marcadamente excesivas. Estas dinámicas, en conjunto, producen notables repercusiones físicas y deterioro del funcionamiento psicosocial, manifestado en dimensiones como la autoestima, las relaciones interpersonales y la calidad de vida.

Además, otro aspecto que se debe tener en cuenta, es que la adolescencia es el periodo en que la identidad personal se encuentra en pleno proceso de formación y por lo tanto, el uso excesivo de estas plataformas puede generar consecuencias negativas en la salud mental, pasar tiempo prolongado frente a estas llega a afectar la manera en que los adolescentes se perciben así mismos (Andrés Tineo, 2022).

Por otro lado, es menester mencionar que en esta etapa de desarrollo, los jóvenes son propensos a sentir presión por parte de la sociedad para adelgazar, con necesidad de aceptación y grandes preocupaciones por un ideal estético, delgado, asociado a cánones y estándares de belleza y éxito tanto social, como familiar y laboral (Belmonte Ortega, 2024)

Son múltiples los factores determinantes de la salud mental en la adolescencia, y, asimismo, numerosos aspectos influyen en el riesgo de desarrollar un desorden alimentario. No obstante, es evidente que las redes sociales forman parte esencial del desarrollo de la identidad en los jóvenes; de hecho, estas plataformas representan uno de los elementos más impactantes e influyentes en la actualidad. En este marco, la modalidad

de uso y la exposición a contenidos estéticos pueden interactuar con vulnerabilidades preexistentes, potenciando procesos de comparación social y presión por la apariencia corporal

Considerando lo desarrollado anteriormente, es pertinente mencionar que, según Romo del Olmo (2020) internet tiene gran repercusión en la vida de los jóvenes, en su estado emocional. En dicha investigación demuestra que existe una relación directamente proporcional entre el tiempo que pasan los adolescentes en internet y su estado emocional. Lo que puede provocar estados de ansiedad, depresión, estrés, y además, puede derivar en la modificación de las formas de interactuar con los demás y en la búsqueda de identidad propia.

En consecuencia, las redes sociales emplean algoritmos para presentar contenido atractivo y personalizado basado en el estilo de vida de los usuarios; en este sentido, las jóvenes se muestran más propensas a exponerse a publicaciones relacionadas con distintos tipos de dietas, el ejercicio excesivo y la pérdida de peso, lo que se asocia con consecuencias adversas como menor autoestima, ansiedad social y el desarrollo de desórdenes alimenticios. Además, en su investigación, Casanova Garrigós et al. (2025) señalan que el uso prolongado de teléfonos móviles se asocia con una mayor prevalencia de distorsión de la imagen corporal y con la adopción de métodos inapropiados para la pérdida de peso.

Entonces, las redes sociales se convirtieron en elementos cada vez más integrados en la vida de los adolescentes, y es por esto que surge la interrogante: ¿Cómo incide la modalidad de uso de las redes sociales en la aparición de trastornos de la conducta alimentarios en adolescentes mujeres de la localidad de Hughes?

## **Objetivos**

### **Objetivo general:**

Describir la relación entre la modalidad de uso de las redes sociales y la presencia de trastornos alimentarios en mujeres adolescentes entre 14 y 18 años de la localidad de Hughes.

### **Objetivos específicos:**

Identificar la modalidad de uso de las redes sociales en las mujeres adolescentes de Hughes

Conocer los niveles de riesgo de presencia de trastornos de la conducta alimentaria en las adolescentes

Establecer la relación entre la modalidad de uso de las redes sociales y la presencia de trastornos de la conducta alimentaria.

## **Marco teórico**

### **Adolescencia.**

Según la Organización Mundial de la Salud (2020), la adolescencia es un periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años. Dicha definición contempla tres etapas dentro de la adolescencia, la adolescencia temprana, desde los 10 a 13 años, la adolescencia media, desde los 14 a los 16 años y la adolescencia tardía de los 17 a los 19 años.

Es una etapa necesaria e influyente para la transición hacia la adultez, pero principalmente es una etapa con valor y riqueza en sí misma, que brinda infinitas posibilidades para el aprendizaje y el desarrollo de fortalezas. En consecuencia, se trata de una etapa desafiante, de muchos cambios e interrogantes. Además, al atravesar este periodo, los adolescentes se ven afectados en los modos en que piensan, sienten y cómo

interactúan con su entorno, debido a que experimentan un rápido y repentino crecimiento tanto físico como cognoscitivo.

Desde una perspectiva sociológica, la adolescencia no se restringe a ser simplemente una etapa biológica del ser humano, sino que se halla inmersa en un contexto que emerge una influencia relevante sobre ellas. Se debe entender esta etapa como construcciones culturales relativas al tiempo y al espacio, como fenómenos socioculturales que adquieren sentido y significado dentro de la comunidad de pertenencia. La adolescencia se construye, entonces, de acuerdo con las historias y las prácticas de cada sociedad, y no conforme a una etapa predefinida basada en la edad o en el desarrollo físico (Mead, 1990).

Dentro de esta teoría se destacan autores de referencia como Mead (1990), quien destaca la influencia de la sociedad y la cultura sobre los modelos familiares. Enfatiza en las diferencias y las condiciones sociales y culturales propias de cada grupo. Sostiene que la adolescencia no constituye un periodo de tormento y conflicto, sino que los individuos de este grupo se encuentran limitados por la ausencia de redes de apoyo amplias

Por otro lado, Sigmund Freud (1905) vinculaba la etapa genital de la maduración sexual con la adolescencia, considerando esta etapa como el principio fundamental de la misma.

Esta se extiende desde los 12 hasta los 15 años, es un periodo en el que se renueva la lucha entre el ello y el yo luego de una etapa de latencia en la edad escolar, en la que la sexualidad deja de ejercer sus presiones. Esto se debe a que los cambios biológicos vuelven a poner el centro de atención del individuo es su sexualidad.

Es decir, que los adolescentes ya no reprimen su sexualidad como lo hacían en la etapa de latencia gracias a los cambios fisiológicos que se dan en la maduración sexual.

Además, Freud caracteriza a el adolescente como egocéntrico y calculador, sin embargo, al mismo tiempo los considera idealistas, altruistas y generosos.

Según Erikson (1993), en la etapa de la adolescencia comienzan a mostrar más independencia y tomar distancia de los padres. Además, se caracteriza por un rápido crecimiento físico, maduración genital y conciencia sexual, comienzan a preocuparse por “como los ven los demás” en comparación con cómo se sienten acerca de sí mismo.

Esta etapa constituye una fase en la que se consolida una identidad del yo positiva dominante. En consecuencia, si la identidad del ego no alcanza una restauración suficiente durante este periodo aumenta el riesgo de que el rol del individuo se vuelva ambiguo, lo que podría comprometer el desarrollo posterior del ego (Bordignon, 2025).

Por su parte, la presente investigación adoptara la perspectiva cognitivista, la cual sostiene que la adolescencia se caracteriza por transformaciones relevantes en el procesamiento del pensamiento. En este periodo, los jóvenes muestran avances en el razonamiento abstracto, en el pensamiento hipotético deductivo, así como también una mayor capacidad para reflexionar sobre su propio pensamiento y el de los demás. También, se puede observar un incremento en la capacidad de planificación, toma de decisiones y evaluación de las consecuencias a largo plazo (Uribe Ortega, 1993).

Según Piaget, la adolescencia constituye una etapa crucial en el desarrollo de la vida, una etapa que se caracteriza por la presencia de crisis y conflictos, que se expresan en conductas signadas entre la dependencia y la independencia extrema, además, enlazada con la búsqueda de la libertad y la identidad personal, así como también con el temor a la pérdida de la seguridad que otorga el camino y las experiencias vividas. Además, es una etapa decisiva en el desarrollo de la inteligencia, en donde la habilidad de los procesos cognoscitivos acelera hacia niveles superiores, y por esto comienzan a funcionar intelectualmente como adultos (Uribe Ortega, 1993).

Piaget e Inhelder entienden que estos comportamientos se deben fundamentalmente a la inmadurez en las habilidades de razonamientos. Estos consideran que a diferencia de los jóvenes y los adultos, los adolescentes tienen mayor ineficiencia en sus pensamientos y en las habilidades metacognitivas en general, debido a esto el análisis de las situaciones se ve impedido y como consecuencia entorpece la toma adaptativa de decisiones. No obstante, la dificultad de los adolescentes para tomar decisiones apropiadas radica en el desequilibrio entre el procesamiento emocional y racional de la situaciones, y no precisamente en su inmadurez cognitiva como se creía (Inhelder & Piaget, 1982).

### **Redes sociales**

Las redes sociales son definidas como entornos digitales, los cuales brindan a los usuarios herramientas para poder diseñar y visualizar sus propios perfiles, a partir de acciones como compartir textos, imágenes, aplicaciones y otros contenidos, con el fin de establecer conexiones y una convivencia social mediante la exhibición pública de sí mismo (Andres Tineo, 2022).

Ikemiyashiro Higa (2017), en su investigación agrega, que considera a dichas redes como una vía de comunicación e información que permite la realización de proyectos, el desarrollo de la comunicación, la creación de espacios de entretenimiento y de acción colectiva entre los usuarios. Un espacio social en el cual se realiza un intercambio recíproco de información personal, de grupos e instituciones las cuales comparten necesidades, problemas e intereses.

Para comprender la función de las redes sociales es necesario diferenciarlas de los medios tradicionales, como por ejemplo de la televisión. Esta distinción radica en la capacidad del usuario para crear y publicar contenido audiovisual propio, lo que a su vez facilita la interacción de otros usuarios con dicho contenido, ya sea mediante comentarios

o me gusta. Entonces, una red social es cualquier plataforma que posibilita la publicación de contenido interactivo generado por los usuarios, con la posibilidad de compartir fotos, vídeos, ideas, música y comentarios, accediendo a estos recursos a través de redes Wi-Fi o de datos móviles (Delgado Poyatos, 2021).

Por un lado, existen plataformas como Facebook y LinkedIn que permiten conexiones en función de intereses, tanto colectivos como ideológicos, por otro lado, aquellas plataformas donde prima el mensaje de texto, cuyo alcance depende de la difusión del resto de los usuarios, como puede ser X, por su parte, las aplicaciones de mensajes instantáneos más utilizadas son WhatsApp y Telegram, las cuales permiten también crear grupos y comunidades, por último, Instagram, Snapchat, YouTube y TikTok son medios visuales donde se comparten imágenes y videos, cuya repercusión se mide en base a sus visualizaciones, comentarios y likes (Martinez, 2024).

Estas son plataformas que, como se menciona anteriormente, brindan a las personas la posibilidad de relacionarse con los demás compartiendo intereses, donde cada participante crea un perfil personal, con la información que desea dar a conocer, se convirtieron en medios de comunicación directos y dinámicos, que pueden ser utilizados para formar vínculos y relaciones con personas que se encuentran a grandes distancias y permitiendo, además, establecer contacto con personas desconocidas. (Lucciarini, Losada & Moscardi, 2021).

Las redes sociales en general son de fácil acceso, disponibles en todos los espacios donde principalmente los adolescentes interactúan, en donde la información que se requiere es de fácil acceso. Estas redes se convierten en vehículos eficientes para transmitir y obtener determinados estereotipos (Sabater Ruiz, 2018).

Estas plataformas ya son parte fundamental de la vida de cualquier joven, ya que son nacidos en la denominada era digital, por ende, conocen internet y las posibilidades

que brinda, debido a que crecieron rodeados de dispositivos tecnológicos. Por consiguiente, el uso de las redes sociales es cada vez más frecuente en la vida cotidiana de los adolescentes, utilizan este recurso para comunicarse y esto influye en la interacción social entre estos (Moreira de Freitas, 2021).

Asimismo, a través de comentarios, me gusta, cuentas, publicidades ejercen influencia en distintos aspectos de la vida, como en el ámbito personal, social, sentimental, familiar y también escolar (Ayaque Segovia & Rodríguez Márquez, 2024).

Las redes sociales se han establecido como canales de comunicación en la sociedad, a través de los cuales tanto individuos como empresas pueden iniciar conversaciones, informar, compartir y difundir información a audiencias o grupos determinados. Esta revolución ha influido de manera considerable en el proceso comunicativo, debido a su crecimiento y repercusión social. En consecuencia, cada vez más personas muestran curiosidad y disposición para usar estas plataformas, que permiten la interacción de forma simultánea y asincrónica, así como de manera interactiva. Estas redes operan en un contexto global, ofreciendo una amplia variedad de opciones, que van desde la publicación de mensajes escritos hasta contenidos de audio o video (Herrera, 2012).

### **Trastorno de la conducta alimentaria**

Según la asociación Americana de Psiquiatría (2014) los trastornos de la conducta alimentaria se caracterizan por una alteración persistente en la alimentación o en el comportamiento relacionado con la alimentación, lo que lleva a una alteración en el consumo o en la ingesta de alimentos y que además, causan un deterioro significativo tanto en la salud física como en el funcionamiento psicosocial.

Asimismo, agrupa los trastornos de la ingesta de alimentos y la conducta alimentaria dentro de una categoría clínica que establece criterios diagnósticos

específicos para cada trastorno, enfatizando en patrones de ingesta, conductas compensatorias y las consecuencias multidimensionales en salud física y psicológica. Entre los trastornos principales, se encuentra la Anorexia Nerviosa que se caracteriza por una restricción de la ingesta calórica acompañada de un miedo intenso a ganar peso y una alteración en la percepción de la imagen corporal, con desnutrición y un riesgo vital notable. Por otro lado, la Bulimia Nerviosa se define por episodios de atracón seguidos de conductas compensatorias inapropiadas, como purgas, ayuno o ejercicio excesivo, con significativas consecuencias médicas y psíquicas. En el Trastorno por Atracón, se presentan episodios recurrentes de ingesta excesiva sin conductas compensatorias, asociados a malestar significativo, vergüenza o culpa (APA, 2014).

Además, contempla trastornos relacionados, como el Trastorno de Conducta Alimentaria Persistente o Evitante/Restrictivo, que se centra en una ingesta limitada de alimentos sin preocupación central por la imagen corporal, lo que puede provocar déficits nutricionales y afectación del crecimiento. Por lo tanto, también, se consideran comorbilidades relevantes, como ansiedad, depresión y otros trastornos de la personalidad, que influyen en la presentación clínica y en las opciones de manejo terapéutico (APA, 2014).

Por otro lado, mencionando una perspectiva psicoanalítica, Bruch (2001) considera que la base para los diferentes trastornos del comportamiento alimentario, se centran en los problemas en la identificación de sensaciones y emociones, en la percepción de la imagen corporal, la dependencia hacia la madre la fragilidad de la independencia. Además, considera que este tipo de trastornos se presentan problemas en su sentido de la individualidad e identidad antes de manifestarse el trastorno alimentario, necesitando ayuda en su búsqueda de autonomía. Por lo tanto, al clasificar la meta principal del tratamiento, se busca comprender el trastorno emocional subyacente de la paciente involucrado con su autonomía, más que el problema de no comer.

En relación al rol que cumple la madre, Bruch (2001) menciona que esta sobrepone sus propias emociones corporales, excluyendo las necesidades del bebe en esta relación madre-hija. Por otro lado, la madre no es capaz de identificar adecuadamente las necesidades de su hijo, pudiendo terminar en un desconocimiento de los límites del yo, la imagen corporal y el sentido de identidad. Es por esto que la hija se experimenta a si misma simplemente como una extensión de su madre, no como un centro de autonomía con su propio derecho. Entonces, percibe el cuerpo como habitado por una madre introyectada negativamente, y la inanición puede ser un intento para detener el crecimiento de este objeto interno intrusivo y hostil.

Es así entonces que el síntoma surge durante el periodo de crecimiento, específicamente en la adolescencia, donde la hija comienza a adquirir mayor independencia.

Desde una mirada sistémica, se vincula a los trastornos de la conducta alimentaria con el sistema relacional de las personas, es decir, con su contexto más próximo que es el familiar. Esta teoría sostiene que las familias en los que se presentan estos trastornos contienen ciertos patrones disfuncionales como la rigidez, el autosacrificio y la lealtad grupal, los cuales contribuyen al desarrollo y mantenimiento de este tipo de patologías.

Minuchin (1978), quien es considerado como uno de los primeros en incorporar a la familia en los procesos de comprensión e intervención en este tipo de trastornos, plantea que son un síntoma que expresa la organización familiar disfuncional, explicándolo desde un modelo estructural de la familia psicosomática, considerando determinadas características predominantes de interacción en estas familias, como el aglutinamiento, sobreprotección, rigidez y evitación del conflicto. Además los trastornos de alimentación se dan por el modo en el que se organizan este tipo de familias y de cómo se encuentran funcionando a partir del cumplimiento de sus roles jerárquicos, ya que cada miembro

tiene un rol determinado. Es entonces cuando, por ejemplo los hijos, como un intento de solución al conflicto o disfunción familiar encuentran en el cuerpo y en los trastornos de la conducta alimentaria como síntoma corporal, un medio para poder expresar el fracaso de las interacciones familiares.

Conforme a lo anteriormente mencionado, quien es el paciente identificado es portador del síntoma para proteger a la familia, ya que los integrantes del sistema ocupan jerarquías incongruentes, lo que deja entrever la necesidad de movilizar el sistema para generar cambios que permitan un equilibrio en la dinámica familiar.

Feirburn, Cooper y Shafran (2003) denomina “núcleo psicopatológico” a esta sobrevaloración de la importancia de la figura, del peso y de su control, considera que es la pieza clave en el mantenimiento del problema. A partir de este núcleo se infieren las características clínicas restantes de los trastornos de la conducta alimenticia, como la dieta estricta y los comportamientos dirigidos a controlar el peso, los rituales de comprobación, como mirarse constantemente en el espejo, y además, la preocupación por pensamientos sobre la comida, la figura y el peso.

Por otro lado, la presente investigación adoptara una perspectiva desde la teoría cognitiva la cual sostiene que el elemento centran para mantener los trastornos de la conducta alimentaria es un sistema disfuncional de autoevaluación, ya que la mayoría de las personas se evalúa a si mismo basándose en la percepción que tiene de su propia ejecución en distintas áreas de si vida, como las relaciones interpersonales, el trabajo o la familia, las personas con trastornos de la conducta alimentaria se juzgan a sí mismas principalmente en relación a sus hábitos de ingesta, a su figura y su peso corporal y a la capacidad que posea para controlarlos.

## **Teoría cognitiva**

La presente investigación se posiciona desde una perspectiva cognitivista, entendiendo a los trastornos de la conducta alimentaria y la adolescencia desde dicho posicionamiento. Esta teoría muestra una gran eficacia en tratamientos como el de depresiones mayores, ansiedad generalizada, trastorno de pánico, fobias sociales, la drogadicción, los trastornos de la conducta alimentaria, entre otros.

El modelo cognitivo plantea la hipótesis de que las percepciones de los eventos influyen sobre las emociones y los comportamientos de las personas. Los sentimientos no están determinados por las situaciones mismas, sino por como las personas interpretan esas situaciones. Los sentimientos de las personas, están asociadas con su forma de pensar e interpretar una situación, por lo tanto, no es la situación misma la que determina en forma directa lo que sienten, sino que la respuesta emocional está condicionada por la percepción de la situación (Beck, 1995)

Según Beck (1995), este modelo propone que todas las perturbaciones psicológicas tienen en común una distorsión del pensamiento, que influye en el estado de ánimo y en la conducta del paciente. Entonces, una evaluación realista y la consiguiente modificación del pensamiento producen una mejoría en los estados de ánimo y en el comportamiento. Esta mejoría permanente es el resultado de la modificación de las creencias disfuncionales subyacentes.

El terapeuta, mediante diversos recursos, busca producir un cambio cognitivo, es decir, un cambio en el pensamiento y en el sistema de creencias del paciente, para a partir de allí, conseguir una transformación duradera de sus emociones y comportamientos. La terapia cognitiva está orientada hacia objetivos y centrada en problemas determinados, además, se fundamenta en una formulación dinámica del paciente y sus problemas planteados en términos cognitivos (Beck, 1995).

Además, Beck (1995) agrega que este modelo considera que las personas desarrollan desde la infancia ciertas creencias acerca de ellas mismas, las demás personas y el mundo. Estas creencias centrales son consideradas como verdades absolutas. Cuando se activa este tipo de creencia, la persona interpreta la situación a través de la lente de esta creencia, aun cuando la interpretación puede ser, a través de un análisis racional, completamente falsa.

Por un lado, las creencias centrales constituyen el nivel más esencial de creencia, las cuales son globales, rígidas y se generalizan en exceso. Por otro lado, los pensamientos automáticos, las palabras e imágenes que pasan por la mente de la persona, son específicos para cada situación y se considera que constituyen el nivel más superficial de la cognición (Beck, 1995).

Entre las creencias centrales y los pensamientos automáticos se ubican las creencias intermedias, las cuales abarcan actitudes, reglas y suposiciones que normalmente no se expresan. Estas creencias condicionan el modo de ver las situaciones y, a su vez, esa visión repercute en el modo de pensamiento, en las emociones y en el comportamiento (Beck, 1995).

Beck (1995) considera que desde las etapas tempranas del desarrollo, las personas buscan comprender su entorno y requieren organizar sus experiencias de manera coherente para lograr la adaptación necesaria. Sus interacciones con el mundo y con otras personas conducen a aprendizajes que moldean sus creencias, las cuales varían en cuanto a su grado de exactitud y de funcionalidad. Las creencias disfuncionales pueden desaprenderse y sustituirse por otras creencias más útiles, basadas en la realidad. No obstante, las creencias subyacentes de una persona influyen en sus percepciones y se manifiestan a través de pensamientos automáticos específicos ante una situación

determinada; dichos pensamientos afectan las emociones y, a su vez, influyen en la conducta, dando lugar a respuestas fisiológicas.

### **Estado actual de los conocimientos sobre el tema.**

Aristizabal, et al. (2021) en su investigación sobre las redes sociales y su influencia en la identidad de los adolescentes, considera a la generación Z, también denominados como nativos digitales como la generación más joven que ha crecido en los inicios de la sociedad digital, es una generación marcada por los avances tecnológicos, el acceso ilimitado a internet e información, con la llegada de nuevos medios y formas de comunicación.

Esta generación se enfrenta a cambios en su vida, además de la aparición de nuevas necesidades por cubrir, como pertenecer a un grupo, involucrarse e interactuar con pares similares, lo que conlleva a una motivación para emplear el uso de plataformas digitales. Andrés Tineo (2022) en su tesis sobre el impacto de las redes sociales en la imagen corporal de adolescentes, destaca que ocho de cada diez, es decir el 81 %, de adolescentes de 13 a 17 años, sostienen que el uso de tales medios los hace sentir cómodos, conectado a lo que está pasando en la vida de sus amigos, además de considerarse parte de las comunidades que son de su interés.

Las redes además de ser consideradas un medio de interacción que ayuda a los adolescentes a comprender el mundo que los rodea, puede ser una fuente de inseguridad, debido a que es usual que los adolescentes se evalúen a sí mismos a través de comparaciones con otros individuos, especialmente si son de la misma edad, en algunos casos dicha comparación puede llevar a motivar cambios, con la aparición de la frustración y el desánimo (Andrés Tineo, 2022).

En su investigación sobre el impacto de TikTok en la imagen corporal y la autoestima de un grupo de adolescentes Orfao (2024) destaca cuales son los efectos

adversos del uso de las redes sociales durante una etapa tan vulnerable como la adolescencia, considerando a la salud mental, la autoestima y el rendimiento académico las áreas más afectadas. Menciona que las redes sociales pueden ser favorables para la autoexpresión, ya que en línea la autorepresentación es un aspecto importante de la formación de la identidad. Dicha retroalimentación en línea puede conducir a la validación, la aceptación del cuerpo, la satisfacción y una mayor autoestima. Sin embargo, por el contrario, la retroalimentación negativa puede conducir a una mayor búsqueda de aprobación social, vulnerabilidad, baja autoestima y depresión, condiciones que pueden llegar a verse exacerbadas por la presión de grupo.

Según el reporte del Fondo de las Naciones Unidas para la infancia (UNICEF, 2021), el uso de las redes sociales y su incremento durante el confinamiento generado por la pandemia, ha proporcionado aprendizaje virtual, interacción y procesos sociales, es por esto que su uso es cada vez más importante en la vida de los jóvenes y han traído beneficios a la vida diaria, debido a las oportunidades que brindan para acceder a información, así como también mantener contacto con personas que se encuentran a grandes distancias, además, facilita el establecimiento de las relaciones y vínculos. Sin embargo, también puede ser perjudicial, ya que el abuso y el uso en exceso pueden provocar una mala adaptación en los jóvenes, afectando de este modo la salud mental, lo que conlleva al deterioro en áreas biológicas, psicológicas y sociales.

Como desarrolla Romo del Olmo (2020) en su tesis de grado sobre la influencia de las redes sociales en la satisfacción de la imagen corporal de las adolescentes, las redes sociales que son destinadas a la publicación de fotografías son muy importantes en la vida de los jóvenes. Esto se debe a que en dichas plataformas las imágenes que se ofrecen intentan mostrar un perfil lo más perfecto posible. Esto puede generar inseguridad en los usuarios que consumen este tipo de contenido, pudiendo provocar conductas que con

motivo de cambiar aspectos físicos mediante dietas o deportes excesivos puedan dañar la salud.

Asimismo, Lucciarini, Losada y Moscardi (2021), en su investigación sobre la anorexia y el uso de las redes sociales en adolescentes, sostienen que en la adolescencia se presenta una gran preocupación por la imagen corporal, por un lado, los varones muestran un interés centrado en su fuerza física y, por otro, las mujeres manifiestan inquietudes respecto a su apariencia física. Cuando estas preocupaciones se intensifican y son llevadas a un extremo pueden causar trastornos alimenticios.

Valery (2023), estudio la influencia de las redes sociales y el riesgo de desarrollar trastornos de la conducta alimentaria en los más jóvenes, y considera que entre mayor tiempo dedicado a las redes sociales, mayor es la posibilidad de que adolescentes presenten conflictos relacionados con la alimentación. Este factor está altamente vinculado con la insatisfacción con la autoimagen corporal, generado principalmente por las redes sociales, lo que convierte a dichas plataformas en un factor sociocultural con gran implicancia en el desarrollo en adolescentes de desórdenes alimenticios.

En la misma línea, la adolescencia es considerada una etapa de gran importancia para la definición de la identidad personal, en este periodo, los jóvenes se vuelven más vulnerables a replicar y seguir con tendencias observadas en redes sociales, a su vez, a sentir la necesidad de comparar sus cuerpos con los estándares de belleza impuestos por estas tendencias. Además, la apariencia física toma un gran valor, ya que estos son influenciados por el contenido expuesto en las redes y otros medios. Es por esto, que los jóvenes al compararse con lo que observan en las redes sociales, pueden caer en prácticas desencadenantes de trastornos alimenticios (Valery, 2023).

Como fue planteado anteriormente, el uso excesivo del teléfono, la televisión y las redes sociales puede traer consecuencias tanto positivas como negativas en la salud

física y mental. Delgado Poyatos (2022), considera que actualmente las redes sociales tienen una relación directa con el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria, esta radica en el contenido que se difunde en dichas redes, como estándares o ideales de belleza difíciles de alcanzar, aportando connotaciones negativas a características corporales como el sobrepeso.

Entonces, el contenido que es difundido en las redes sociales que promueve la delgadez como norma puede generar, y exacerbar, trastornos de la conducta alimentaria, a través de la difusión de ideales poco realistas que aumentan la insatisfacción corporal, la ansiedad y la depresión. Sin embargo, un uso responsable de estas mismas redes puede mejorar la salud mental y física al facilitar apoyo social e información adecuada sobre alimentación. El efecto que causen en la salud de los jóvenes depende del uso que estos le den a internet (Delgado Poyatos 2022)

### **Marco metodológico**

#### **Tipo de estudio**

La presente investigación adopto un diseño transversal, dado que la recolección de datos se llevó a cabo en un tiempo determinado. Para Hernández Sampieri (1997), las investigaciones de tipo trasversal suelen orientarse a la descripción de variables y a examinar su incidencia e interrelación en un momento determinado.

Fue una investigación no experimental, ya que se observaron los fenómenos naturalmente para poder describirlos y analizarlos, las variables dependientes no se modificaron intencionalmente en búsqueda de un resultado o análisis específico

Además, fue considerada como una investigación descriptiva, puesto que las variables estudiadas fueron medidas de manera independiente, y a su vez se pudieron integrar las mediciones de cada una de ellas para definir las y expresar el fenómeno de interés.

## **Población y muestra**

La población del presente trabajo fueron mujeres adolescentes entre 14 y 18 años de la localidad de Hughes que utilicen las redes sociales.

El tipo de muestra fue no probabilístico con sujetos voluntarios, es decir, la selección de los individuos que fueron sujetos a análisis dependiendo de circunstancias fortuitas. Este tipo de muestra se suele utilizar en estudios donde se procura que los sujetos sean homogéneos en determinadas variables, en este caso la edad, entre 14 y 18 años, el sexo femenino y el uso de las redes sociales (Hernandez Sampieri, 1997). De esta manera los resultados fueron sujetos a las condiciones en las que fueron sometidas y no a diferencias individuales.

La muestra estudiada, estuvo conformada por 40 mujeres adolescentes entre 14 y 18 años de la localidad de Hughes, siendo criterio de inclusión, la edad, el sexo femenino y la utilización de redes sociales.

## **Técnicas de recolección de datos**

Debido a que la investigación tuvo el fin de describir la relación entre la modalidad de uso de las redes sociales y la presencia de trastornos alimentarios en adolescentes, se implementaron dos instrumentos.

Por un lado para determinar la modalidad de uso de las redes sociales se diseñó un cuestionario semi estructurado que consta de doce preguntas, ocho cerradas con respuestas predeterminadas y cuatro con la posibilidad de dar una respuesta de texto breve.

Por otro lado, la escala EAT-26, publicada a finales de la década de 1970, es una herramienta que en su versión original evalúa hábitos alimentarios, incluye 26 ítems para evaluar síntomas y preocupaciones. Dichos ítems son calificados en una escala Likert,

para determinar la frecuencia con la que una persona realiza comportamientos específicos.

Entonces, para determinar el riesgo de presencia de trastornos alimentarios se realizó una adaptación de la escala Eating Attitudes Test (EAT-26), la cual cuenta con doce ítems, calificados en una escala Likert donde “siempre” obtiene 3 puntos, “casi siempre” 2 puntos, “a veces” obtiene 1 punto, y tanto “casi nunca” como “nunca” obtiene 0 puntos. Una puntuación entre 0-12 es considerado como una ausencia de riesgo de presencia de trastornos alimentarios, una puntuación entre 13-19 riesgo leve y una puntuación de más de 20 puntos es probable la presencia de trastornos de la conducta alimentaria.

### **Procedimiento**

El cuestionario sobre la modalidad de uso de las redes sociales fue diseñado para la presente investigación teniendo en cuenta los indicadores que determinan la modalidad de uso de las mujeres adolescentes de las redes sociales.

Por otro lado el riesgo de presencia de trastornos de la conducta alimentaria fue evaluada por una adaptación de la escala EAT-26, que consta de doce ítems en una escala de medición tipo Likert.

Ambos instrumentos se aplicaron mediante la plataforma Google Forms, donde se especificó y garantizó a las mujeres que lo realicen y sean estudiadas el anonimato, la confiabilidad, además, se les solicitó que comuniquen la aceptación a través de un consentimiento informado a dicho estudio.

Las mujeres adolescentes que participaron de dicha investigación fueron voluntarias, por lo que no fueron recompensadas de ningún modo.

### Consideraciones éticas

Las conclusiones y resultados alcanzados en la presente investigación no son susceptibles de ser utilizados con cualquier otro fin, sobre todo clínico.

En el presente trabajo se hizo hincapié en el anonimato y la confidencialidad, se dejó en claro el alcance del mismo, reconociendo que los resultados obtenidos son parciales y específicos de la muestra estudiada, y no se deben generalizar en grupos con características similares o más amplios.

### Duración del trabajo

El trabajo de investigación final se realizó en seis meses. Siguiendo el cronograma a continuación:

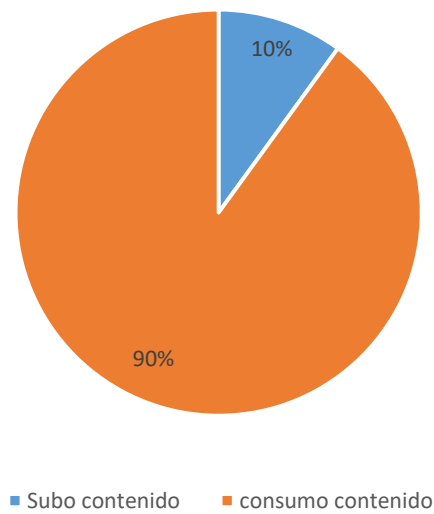
| PROGRAMACIÓN<br>ACTIVIDADES                                                                      | MESES |   |   |   |   |   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---|---|---|---|---|
|                                                                                                  | 1     | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1) Relevamiento bibliográfico inicial y exploración y análisis de datos recopilados por internet | X     |   |   |   |   |   |
| 2) Exploración bibliográfica                                                                     | X     |   |   |   |   |   |
| 3) Relevamiento y análisis de documentación pertinente al objeto de investigación                |       | X |   |   |   |   |
| 4) Análisis de investigaciones precedentes sobre los ejes temáticos de la investigación          |       | X | X |   |   |   |
| 5) Determinación de la muestra                                                                   |       |   | X |   |   |   |
| 6) Construcción de los instrumentos                                                              |       |   | X | X |   |   |
| 7) Ejecución de los instrumentos (recolección de datos)                                          |       |   |   |   | X |   |
| 8) Análisis de datos                                                                             |       |   |   |   |   | X |
| 9) Conclusión final                                                                              |       |   |   |   |   | X |

### Análisis de resultados

Teniendo en cuenta que la muestra fue de 40 mujeres adolescentes entre 14 y 18 años, donde las únicas condiciones fueron su rango etario, su género y la utilización de redes sociales se determinó que el 12,5 % de los participantes tienen 14 años, el 17,5% tiene 15 años, el 27,5 % tiene 17, el 17,5% tiene 16 y el 25% restante tiene 18 años.

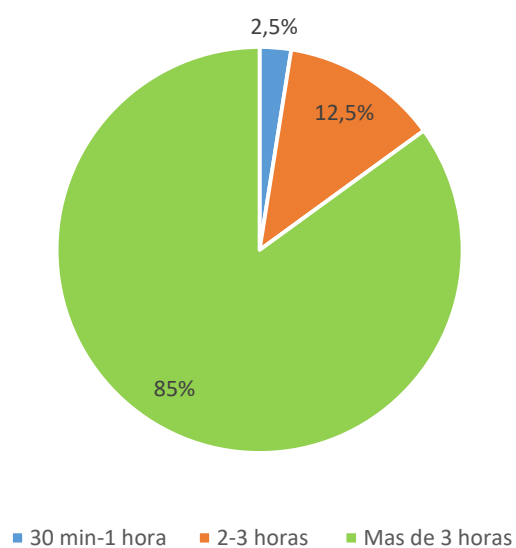
En el primer instrumento, creado para la presente investigación, se determinó que la modalidad de uso de las redes sociales es mayormente de consumo, ya que en la muestra el 90 % de los participantes las utilizan solo para consumir contenido, mientras que el solo el 10% sube contenido.

### Modalidad de uso de las redes sociales



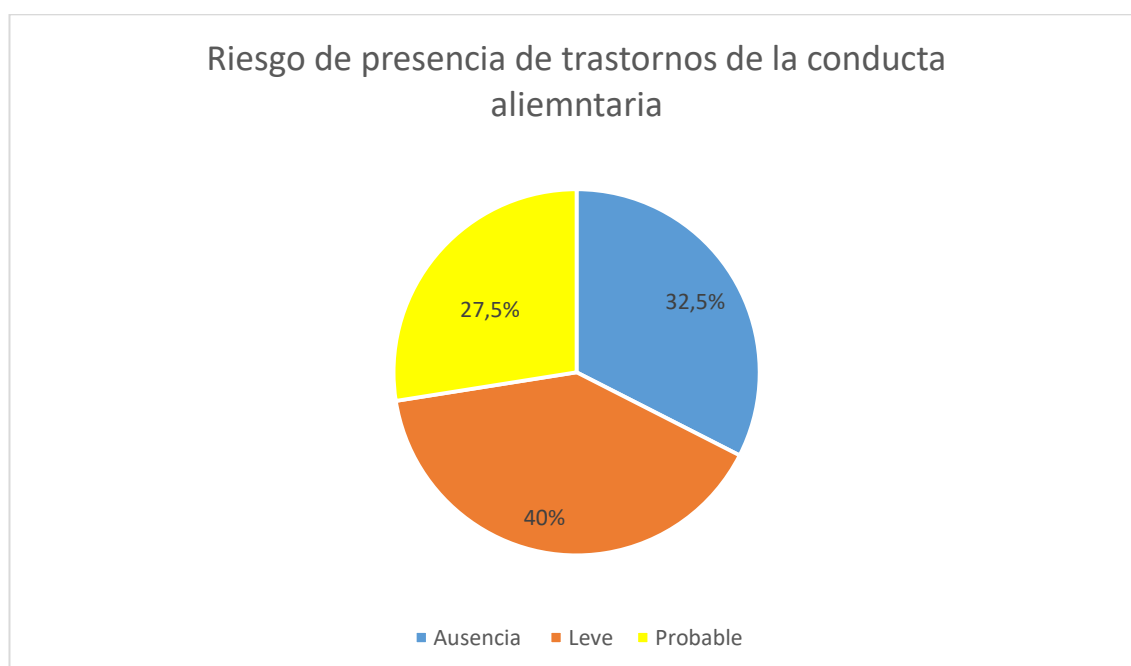
Por otro lado, con respecto al tiempo diario de uso de las redes sociales, el 85% de las participantes utilizan las redes sociales más de 3 horas, el 12,5% entre dos o tres horas y solo el 2,5% de las adolescentes utilizan las redes entre 30 minutos o 1 hora por día.

### HORAS DIARIAS DE USO DE REDES SOCIALES



Además, es pertinente destacar que el 65,5% de las adolescentes estudiadas afirmo perder la noción del tiempo con frecuencia al utilizar las redes sociales, mientras que el 25% manifiesta que solo pierde la noción del tiempo en ocasiones, por otro lado, el 12,5% de las adolescentes manifestó nunca perder la noción del tiempo. Así mismo, estos resultados van acompañados de una tendencia del 75% de la muestra estudiada que considera que debe reducir y controlar el tiempo que utiliza las redes sociales.

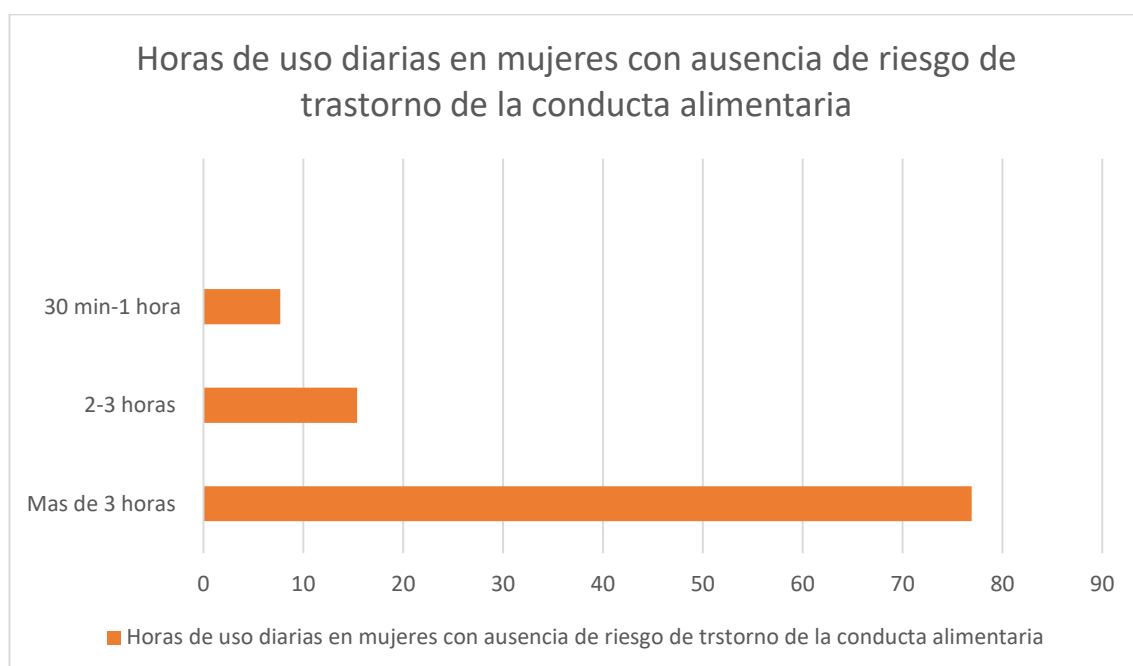
Con respecto a el riesgo de presencia de trastornos de la conducta alimentaria en la muestra, los resultados de la adaptación de la escala EAT-26 determinaron que el 32,5% de las adolescentes tiene ausencia de riesgos trastornos de la conducta alimentaria, el 40% muestra un nivel de riesgo leve y el 27,5 % de las adolescentes mujeres muestran probables presencias de trastornos de la conducta alimentaria.



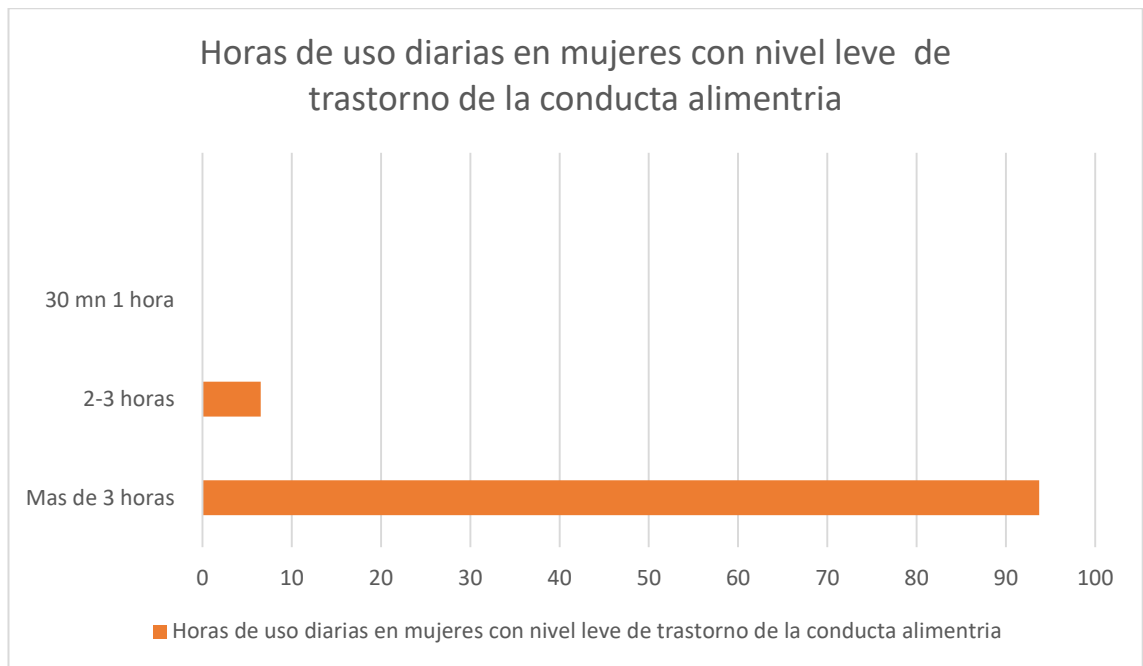
Debido a que la mayoría de la muestra solo consume redes sociales (90%) y la minoría de las adolescentes (10%) sube contenido, se realizará una relación aparente entre los riesgos de presencia de trastornos de la conducta alimentaria y el tiempo diario de uso

de las redes sociales, con el fin de llegar a una conclusión acerca del impacto que podría causar las horas de uso de las plataformas digitales en la presencia de riesgo de trastornos de la conducta alimentaria.

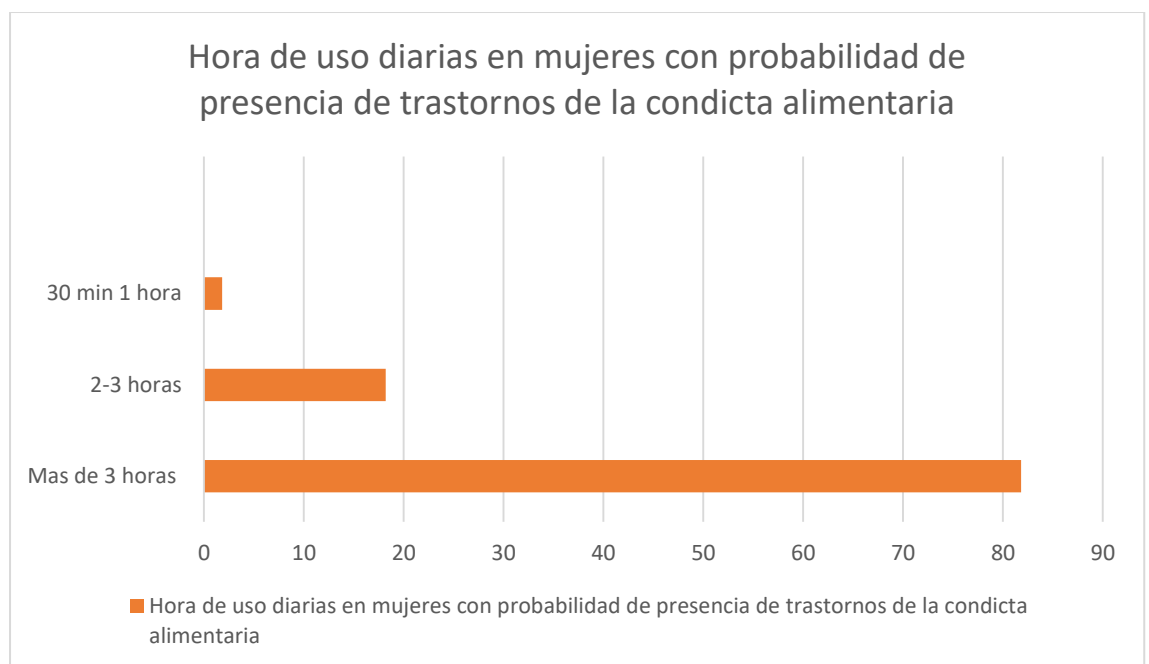
En las adolescentes con ausencia de riesgo trastornos de la conducta alimentaria, las horas de uso de las redes sociales se distribuyen de la siguiente manera, el 76,92% las utiliza más de 3 horas diarias, el 15,39% consume entre 2 o 3 horas y solo el 7,69% utiliza las redes entre 30 minutos y 1 hora diarias.



En relación al 40% de las mujeres con un nivel leve de riesgo de trastornos de la conducta alimentaria, el 93,75% utiliza más de 3 horas diarias las redes sociales, el 6,25% las utiliza entre 2 y 3 horas y ninguna entre 30 minutos y 1 hora diaria.



Con respecto al 27,5% de las adolescentes que obtuvieron un nivel probable de de trastorno de la conducta alimentaria, el 81,28% utiliza las redes sociales más de 3 horas diarias, mientras que el 18,18% restante las utiliza entre 2 y 3 horas al día, ninguna de las participantes de la muestra manifestó utilizarlas entre 30 minutos y 1 hora.



Los niveles de probabilidad de presencia de trastornos de la conducta alimentaria fueron leves en su mayoría. Un dato significativo a tener en cuenta es que, en todos los grupos la mayoría de las mujeres adolescentes pertenecientes a la muestra utilizan las redes sociales más de 3 horas diarias.

En relación a la modalidad de uso de las redes sociales fue clara la tendencia al consumo pasivo de la misma, sin subir contenido. No obstante, a pesar de esta notable orientación, las horas de consumo son altas, ya que como se mencionó anteriormente la opción con mayor cantidad de horas obtuvo la mayor cantidad de votos, seguida por la segunda opción más alta, mientras que solo dos participantes seleccionaron el menor uso diario.

Por lo tanto se podría decir que es una modalidad de uso significativa en cuanto a tiempo diario, teniendo en cuenta que el 75% de las adolescentes consideran que es importante controlar el uso de las redes sociales, y el 62,5% afirma perder la noción del tiempo mientras las utiliza.

Por lo mencionado anteriormente se podría afirmar que la relación de la modalidad de uso de las redes sociales y los niveles de riesgo de presencia de trastornos de la conducta alimentaria en mujeres adolescentes de la localidad de Hughes, no es lo suficientemente estrecha para describir un impacto concreto de la misma en la población ya mencionada. Si bien se determinó que el uso de las mismas es principalmente de consumo con horas diarias muy significativas, no se demostró un impacto directo de las mismas en la población seleccionada. De todos modos, es considerable que en ambas muestras ya sea de leves o posibilidades de trastornos de la conducta alimentaria ninguna afirmó utilizar las redes sociales el menor tiempo mencionado, de 30 minutos a 1 hora diaria, esto sugiere una tendencia general de consumo elevado entre las adolescentes, independientemente del nivel de trastorno de la conducta alimentaria.

## **Conclusión**

El impacto de la modalidad de uso de las redes sociales en la aparición de trastornos de la conducta alimentaria en mujeres adolescentes de la localidad de Hughes no es significativo, sin embargo, se pudo determinar la modalidad de uso incluyendo el tiempo diario en las mismas, conocer los niveles de presencia de trastornos de la conducta alimentaria en las adolescentes y además se logró establecer la relación aparente entre estas dos variables, a pesar de que la misma no es estrecha. Entonces, en la presente investigación se logró cumplir con los objetivos planteados en el comienzo.

Es considerable destacar que la mayoría de las adolescentes estudiadas en la presente investigación son consumidoras de contenido en las redes sociales, y la minoría las utiliza para subir contenido, por lo que el tiempo de uso diario es en gran parte para recibir información. Las horas diarias de uso son elevadas, entonces teniendo en cuenta que el 85% de las participantes utilizan las redes sociales más de 3 horas, el 12,5% entre dos o tres horas y solo el 2,5% de las adolescentes utilizan las redes entre 30 minutos o 1 hora, se podría pensar que las adolescentes están en contacto con una gran cantidad de contenido de manera pasiva, debido a que como se mencionó con anterioridad, la mayoría solo utiliza las redes para consumir contenido.

Los resultados acerca de riesgo de presencia de características de trastornos de la conducta alimentaria determinaron que el 32,5% de las adolescentes tiene ausencia de riesgos de trastornos de la conducta alimentaria, el 40% muestra un nivel de riesgo leve y el 27,5 % de las adolescentes mujeres muestran probable riesgo de presencias de trastornos de la conducta alimentaria. Además, es pertinente destacar el 40% de las adolescentes con un nivel de presencia leve de trastornos de la conducta alimentaria, acentuándose en las participantes de 15 y 16 años, mientras que las participantes de 18 años demostraron una tendencia a niveles de ausencia o probables. También, se debe destacar que en el grupo que resultó con niveles de posibilidad de trastornos de la

conducta alimentaria ninguna afirmó utilizar las redes sociales entre 30 minutos a 1 hora, es decir, ninguna manifestó utilizar estas plataformas el menor tiempo mencionado.

A pesar de que los objetivos fueron alcanzados y estudiados, no fue posible reconocer el impacto específico que tiene la modalidad de uso de las redes sociales en la aparición de trastornos de la conducta alimentaria. La tendencia al ser consumidoras de las redes y las horas de uso no demostraron un efecto significativo en la aparición de este tipo de trastornos debido a que la mayoría, ya sea de los pertenecientes al grupo de ausencia, leve o posibilidad de riesgo de presencia de trastornos de la conducta alimentaria votaron utilizar las redes más de 3 horas diarias, fueron pocos quienes votaron la menor cantidad de horas, si demostraron efectos significativos en otros aspectos que no fueron estudiadas en este trabajo, como podría ser la productividad en las actividades.

Cuestionando el motivo por el cual no se llegó a un resultado específico, se podría pensar en el instrumento utilizado para medir la presencia de trastornos de la conducta alimentaria, debido que el nivel de presencia leve de trastornos de la conducta alimentaria tiene un punto de diferencia tanto con la ausencia como con la probabilidad de presencia de trastorno, siendo la puntuación entre 0-12 es considerado como una ausencia de riesgo de trastornos alimentarios, una puntuación entre 13-19 riesgo leve y una puntuación de más de 20 puntos es probable la presencia de trastornos de la conducta alimentaria. Entonces, es pertinente tener en cuenta que dentro del riesgo leve puede hacer muchas adolescentes que se aproximen tanto a una ausencia como a una probabilidad. Sin embargo, se debe destacar que este tipo de test considerados psicométrico brinda resultados genéricos.

Destacando los resultados obtenidos acerca del consumo diario de las redes sociales, en donde la mayoría de las adolescentes respondió consumir de manera pasiva el contenido brindado, es importante mencionar que este tipo de comportamiento y

consumo son igualmente valiosos en la actividad digital, teniendo en cuenta los algoritmos de las redes sociales y la cantidad de información que se encuentra disponible.

Teniendo en cuenta el nivel de alcance de las redes sociales y que por esto mismo la utilización de estas puede afectar otros aspectos de la personalidad, se debe considerar que además de adolescentes, pueden tener acceso a ellas niños, personas con problemas de salud mental, personas en tratamiento, adultos o personas con susceptibilidad ante la cantidad de contenido disponible, entonces, es pertinente mencionar y considerar que por fuera de esta investigación queda un amplio campo en el cual indagar.

En el presente trabajo se obtuvo una mayor comprensión acerca de la modalidad de uso de las redes sociales y como esto se relaciona con los niveles de riesgo de presencia de trastornos de la conducta alimentaria en mujeres adolescentes de la localidad de Hughes. Teniendo en cuenta que cada persona es única y puede reaccionar de manera diferente ante el consumo de contenido digital en las diversas plataformas, algunos pueden disfrutar de dicho contenido y otros pueden presentar algunos conflictos en algunas áreas de la vida diaria. Asimismo, al ser plataformas que están constantemente actualizándose, agregando funciones y atrayendo mayores consumidores, la presente investigación y las conclusiones a las que se han llegado servirán para contribuir a las investigaciones futuras sobre el tema.

En conclusión, es importante continuar investigando sobre el tema teniendo en cuenta el impacto y crecimiento de las redes sociales y la gran influencia que estas tienen en la vida y en el desarrollo de los adolescentes. Es innegable el riesgo de dichas plataformas si no se tiene un uso consciente, por lo que es pertinente investigar los efectos que producen en otros aspectos y en otras poblaciones, como en jóvenes adultos, adultos mayores y niños.

## Referencias bibliográficas

- Andres Tineo, L. S. (2022). *Impacto de las redes sociales en la imagen corporal de adolescentes* [Tesis de grado, Facultad de Psicología].  
<https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/11566/Impacto minutos a AndresTineo Luz.pdf?sequence=1>
- Aristizabal, D. M., Moreno Carbona, M. P., Santana, G. A y Villamil Tovar, C. (2021). Redes sociales, su influencia en la identidad de los adolescentes generación Z. *universidad de Colombia*, 2-71.  
<https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/82f57187-711e-4d4f-be89-01f2eb36e27d/content>
- Asociación Americana de Psiquiatría. (2014). Trastornos de la conducta alimentaria y de la ingesta de alimentos. En el *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* DSM-5 (5a. ed.). Editorial Médica Panamericana.
- Ayaque Segovia, Z. M. y Rodríguez Márquez, A. F. (2024) *uso problemático de las redes e insatisfacción corporal en adolescentes* [Tesis de licenciatura en psicología, Universidad Católica de Santa María]  
<https://repositorio.ucsm.edu.pe/server/api/core/bitstreams/9e62b7ae-6017-4f3f-8d3b-febc4c7b8a65/content>
- Beck, J. (1995). *Terapia Cognitiva: Conceptos básicos y profundización*. Barcelona: Gedisa.
- Belmonte Ortega, R. A. (2024). *El impacto del uso de las redes sociales y el desarrollo de un trastorno de la conducta alimentaria en la adolescencia: una revisión sistémica*. [Master trabajo final, Universidad Miguel Hernandez]  
<https://dspace.umh.es/bitstream/11000/32685/1/TFM%20Belmonte%20Ortega%2c%20Rosa%20Ana.pdf>

- Bordignon, N. A (2005). El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. *Revista Lasallista de investigación*, 2 (2), 50-63
- Bruch, H. (2001). La jaula dorada: El enigma de la anorexia nerviosa. Paidós Barcelona.  
<https://books.google.com.ec/books?id=4KDPmbaEKBsC&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>
- Casanova Garrigos, G., Torrubia Pérez, E., Cañellas Reverte, N., Capera Fernández, J., Mora López, G. y Abacar Rubio, N. (2025) influencia de las redes sociales en la imagen corporal de adolescentes. *Revista electrónica de enfermería*, 75, 1-17.  
<https://doi.org/10.6018/eglobal.622331>
- Cortes Campos, R. L. (2014). Interacción en redes sociales virtuales entre estudiantes de Licenciatura. Una aproximación con fines pedagógicos. *Revista Iberoamericana de Producción Académica y Gestión Educativa*, 1-19.  
<https://www.pag.org.mx/index.php/PAG/article/view/107/155>
- Delgado Poyatos, A. (2021). *Efectos de las redes sociales en los trastornos de la conducta alimentaria* [curso académico, Facultad de Ciencias de la Salud].  
<https://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/16798/DELGADO%20POYATOS%2c%20ANTONIO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Delgado Poyatos, D. (2022). Efectos de las redes sociales en los trastornos de la conducta alimentaria. *Facultad de ciencias de la salud*, 1-27.  
<https://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/16798/DELGADO%20POYATOS%2c%20ANTONIO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Erikson, E. (1993). Infancia y Sociedad. 12º ed. Ediciones Hormé. Buenos Aires.

- Fairburn, C. G., Cooper, Z. & Shafran, R. (2003). Cognitive behaviour therapy for eating disorders: a “transdiagnostic” theory and treatment. *Behaviour Research and Therapy*, 41, 509-528
- García Guardiola, I. (2020). Trastornos de la conducta alimentaria y redes sociales. *Una perspectiva del siglo XXI*. Madrid: Comillas Universidad Pontificia. <http://redicces.org.sv/jspui/bitstream/10972/4597/1/Or%C3%ADgenes%203.pdf#page=21>
- González Juárez C., Pérez Pérez E., Martín Cabrerab B., Mitja Paua I., Roy de Pabloa R. y Vázquez de la Torre P. (2007). Detección de adolescentes en riesgo de presentar trastornos de la alimentación. *Aten Primaria*, 39 (4), 189-194.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2006). Metodología de la investigación
- Herrera, H. H. (2012). Las redes sociales: una nueva herramienta de difusión. *Revista reflexiones*, 91(2).
- Ikemiyashiro Higa, J. (2017). *Uso de las redes sociales virtuales y habilidades sociales en adolescentes y jóvenes adultos* [Tesis título profesional de licenciatura en psicología, Facultad de Humanidades]. <https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/d9c91da3-b9f8-4ddc-8865-0be8a812129b/content>
- Lucciarini, F., Losada, V. y Moscardi, R. (2021). Anorexia y uso de las redes sociales en adolescentes. *Avances en Psicología*, 29 (1), 33-45. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2021.v29n1.2348>
- Martínez R. N. (2024). *Impacto de las redes sociales en los trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes: una revisión sistemática* [Trabajo de fin de grado,

<https://rua.ua.es/server/api/core/bitstreams/e391119b-b7db-4823-8403-ebfb181d1861/content>

Mead, M. (1990). *Adolescencia y cultura en Samoa*. Barcelona: Paidós Ibérica.

Minuchin, S., Rosman, B. and Baker, L. (1978). *Psychosomatic Families*. Cambridge, USA: Harvard University Press.

Moreira de Freitas, R. J, Carvalho Oliveira, T. N, Lopes de Melo, J. A, Silva, J. V, Oliveira de Melo, C. y Fontes Fernandes, S. (2021). Percepciones de los adolescentes sobre el uso de las redes sociales y su influencia en la salud mental. *Enfermería global*, 64, 324-337. <https://doi.org/10.6018/eglobal.462631>

Orfao, M. (2024). El impacto de TikTok en la imagen corporal y la autoestima de un grupo de adolescentes. *Revista científica de Educomunicacion*, 33 (79), 35-46. <https://doi.org/10.58262/V33279.4>

Organización Mundial de la Salud. (2020) ¿Qué es la adolescencia? OMS <https://www.unicef.org/uruguay/crianza/adolescencia/que-es-la-adolescencia>

Ortiz Cuquejo L. M., Aguiar C., Samudio Dominguez G. C. y Troche Hermosilla A. (2017). Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes: una patología en auge. *Pediatría*, 44 (1), 37-42. <https://www.revistaspp.org/index.php/pediatrica/article/view/151/146>

Romo del Olmo, M. (2020). *Influencia de las redes sociales en la satisfacción de la imagen corporal de las adolescentes* [Tesis de grado, Facultad de Ciencias de la Educación]. <https://rodin.uca.es/bitstream/handle/10498/23419/Romo%20del%20Olmo%2c%20M.pdf?sequence=4&isAllowed=y>

- Sabater Ruiz, M. I. (2018). *Influencia de las redes sociales en los trastornos de la conducta alimentaria* [Trabajo final de grado, Universidad de Enfermería].  
<https://eugdspace.eug.es/bitstream/handle/20.500.13002/508/Influencia%20de%20las%20redes%20sociales%20en%20los%20trastornos%20de%20la%20conducta%20alimentaria.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Suárez Álvarez, R., & García Jiménez, A. (2021). Centennials en TikTok: tipología de vídeos. Análisis y comparativa España-Gran Bretaña por género, edad y nacionalidad. *Revista latina de comunicación social*, (79), 1-22.
- Tagle Tori, P. M (2023). *Relación entre exposición a redes sociales y síntomas de trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes* [Tesis para licenciatura, Universidad de Lima]  
[https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/18286/T018\\_75756310\\_T.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/18286/T018_75756310_T.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
- UNICEF. (2021, Febrero 01). Aumenta la preocupación por el bienestar de los niños y los jóvenes ante el incremento del tiempo que pasan frente a las pantallas.  
<https://www.unicef.org/es/comunicados-prensa/aumenta-la-preocupaci%C3%B3n-por-el-bienestar-de-los-ni%C3%B1os-y-los-j%C3%B3venes-ante-el>
- Uribe Ortega, M. (1993). El desarrollo del pensamiento formal y la adolescencia universitaria. *Perfiles Educativos*, (60).
- Valery N. (2023). La influencia de las redes sociales y el riesgo de desarrollar un TCA en los jóvenes. *Orígenes, problemas sociales desde una mirada femenina*, 21-33.  
<http://redicces.org.sv/jspui/bitstream/10972/4597/1/Or%C3%ADgenes%203.pdf#page=21>

## **Anexo y apéndice**

### **Instrumentos utilizados:**

Cuestionario diseñado para conocer la modalidad de uso de las redes sociales

- 1) ¿Qué edad tiene?
  - a) 30 minutos-1 hora
  - b) 2-3 horas
  - c) Más de 3 horas
- 3) ¿Utiliza las redes apenas comienza el día?
  - a) Si
  - b) A veces
  - c) Nunca
- 4) ¿Con que frecuencia revisa las redes sociales durante el día?
  - a) Nunca
  - b) Algunas veces
  - c) Varias veces
  - d) Continuamente
- 5) ¿Sentiste alguna vez que perdes la noción del tiempo utilizando las redes?
  - a) Si
  - b) A veces
  - c) Nunca
- 6) ¿Ha considerado que debería controlar o reducir el tiempo que pasa en las redes sociales?
  - a) Si
  - b) No

- 7) ¿Siente que las redes sociales la hacen menos productiva con sus tareas y responsabilidades diarias?
- a) Si
  - b) A veces
  - c) No
- 8) ¿Cuál es el principal uso que le da a las redes sociales?
- a) Subo contenido
  - b) Veo/consumo contenido
  - c) Creo contenido pero no lo subo
  - d) Otros
- 9) ¿Qué te motiva a usar las redes sociales?
- a) Mantener el contacto con amigos
  - b) Informarme
  - c) Pasar tiempo
  - d) Sentimiento de pertenencia
  - e) Otros
- 10) ¿Qué tipo de contenido consume mayormente?
- a) Baile
  - b) Recetas
  - c) Actualidad
  - d) Vida sana
  - e) Entrevistas
  - f) Otros
- 11) ¿Ha sentido presión por cambiar su cuerpo o apariencia como resultado de lo que vio en las redes sociales?
- a) Nunca

b) A veces

c) Siempre

12) ¿Qué red social utiliza con más frecuencia?

a) TikTok

b) Youtube

c) Facebook

d) Twitter (X)

e) Instagram

f) Otro

Cuestionario basado en la escala EAT-26

Diseñado y adaptado para conocer la presencia de trastornos de la conducta alimentaria.

Debe responder de forma intuitiva y sincera la frecuencia con la que realiza determinadas acciones, si no encuentra una opción que encaje directamente con su accionar seleccione aquella que más se asemeje.

Las opciones de respuesta son las siguientes: a) Nunca b) casi nunca c) a veces d) casi siempre e) siempre

1) Me preocupa mi peso

2) Me siento culpable cuando como algo que no encaja con lo que debería comer

3) Evito compararme con personas con cuerpos “perfectos”

4) Controlar la ingesta de comida es algo que hago a diario

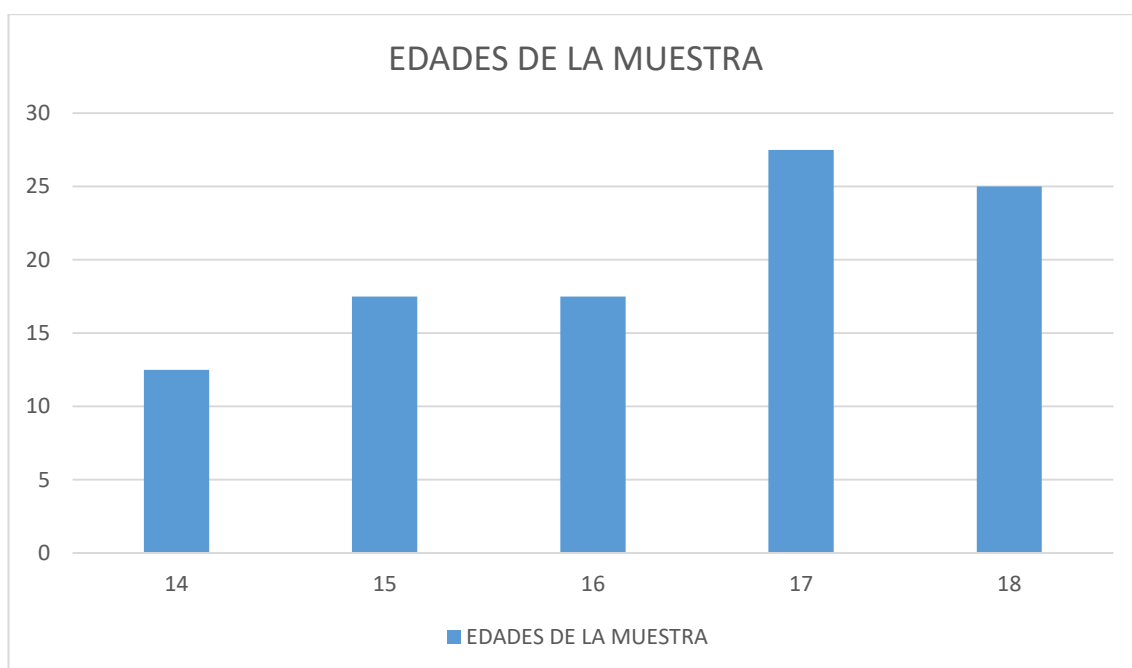
5) Me salteo comidas o reduzco la cantidad de comida que ingiero para “mantenerme en forma”

6) Sigo reglas estrictas sobre que puedo comer que no

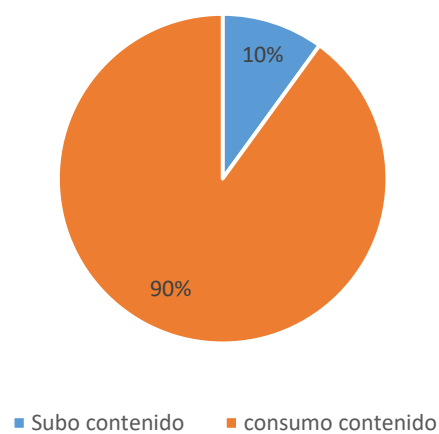
7) Las publicaciones en mis redes sobre comida y dietas me empujan a comer diferente a lo habitual

- 8) Siento presión por tener un cuerpo específico por las imágenes que veo en las redes sociales
- 9) Cuando observo personas con cuerpos idealizados, comparo mi cuerpo con el de ellos y me siento inferior
- 10) Modifico mi forma de comer luego de ver contenido sobre dietas en redes
- 11) Si un día como más de lo habitual, trato de compensarlo al día siguiente disminuyendo la cantidad de alimentos que ingiero
- 12) Busco recetas o dietas que prometan resultados rápidos

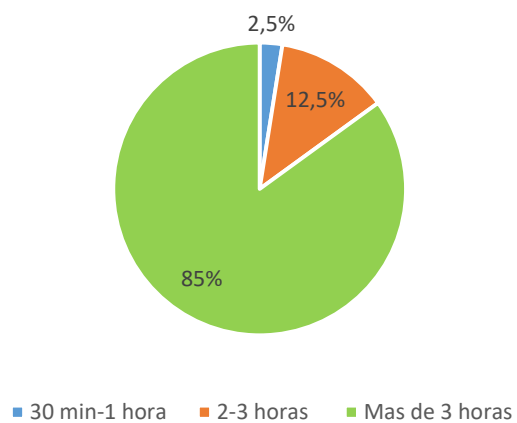
#### Gráficos estadísticos



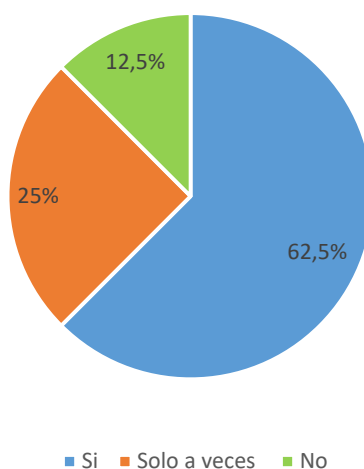
### Modalidad de uso de las redes sociales



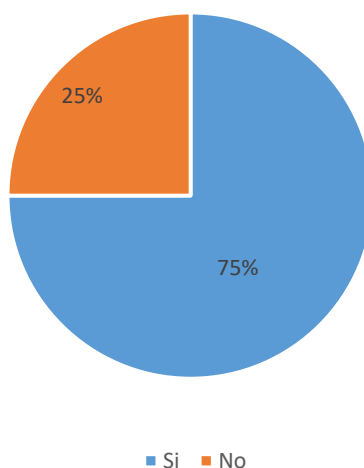
### HORAS DIARIAS DE USO DE REDES SOCIALES



¿Ha sentido que pierde la noción del tiempo al utilizar las redes sociales?



¿Ha considerado controlar o reducir el tiempo que pasa en las redes sociales?



### **Consentimiento informado**

Comprendo que mi participación en el estudio es totalmente voluntaria, y que mi identidad esta resguardada en el anonimato, además los datos extraídos serán utilizados únicamente para dicha investigación.

Presto libremente mi conformidad para participar en el trabajo final de investigación sobre la incidencia de la modalidad de uso de las redes sociales en la aparición de trastornos de la conducta alimentaria, que tiene por objetivo: identificar la modalidad de uso de las redes sociales en los adolescentes, conocer los niveles de riesgo de presencia de trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes y establece la relación entre la modalidad de uso de las redes sociales y la presencia de trastornos de la conducta alimentaria