

# La influencia de las redes sociales como factor de riesgo en el desarrollo de la anorexia y la bulimia nerviosas durante la adolescencia

**Marina Villar del Saz Bedmar** (autora de contacto)

Egresada del grado en Psicología de la Universidad a Distancia de Madrid, UDIMA (España)  
mvsbedmar@gmail.com | <https://orcid.org/0000-0002-6190-8667>

**José Ignacio Baile Ayensa**

Profesor titular de Psicología de la Universidad a Distancia de Madrid, UDIMA (España)  
joseignaciobaile@udima.es | <https://orcid.org/0000-0001-8123-405X>

## Extracto

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA), como la anorexia y la bulimia nerviosas, son un grave problema de salud mental, en aumento desde hace décadas, que afecta especialmente a mujeres en la adolescencia. Las variables más estudiadas asociadas a su aparición son los medios de comunicación y la publicidad. La aparición de internet, sobre todo de la Web 2.0, y el uso masivo de las redes sociales, ha desplazado a los medios de comunicación tradicionales y nos transporta hacia un nuevo escenario de factores de influencia en el desarrollo de los TCA. La presente revisión sistemática trata de conocer el estado actual de las investigaciones que relacionan las redes sociales como factor influyente en el desarrollo de la anorexia y la bulimia nerviosas. Para ello se realizó una búsqueda y análisis de material bibliográfico disponible en indexadoras como Google Académico, Scielo, Redalyc y Dialnet, y se procedió al estudio de 20 artículos de carácter científico.

En el análisis de los artículos seleccionados parece encontrarse una relación entre el desarrollo de la anorexia y la bulimia nerviosas entre las mujeres y variables vinculadas con las redes sociales.

Con los datos encontrados se puede presuponer que las redes sociales han ocupado el espacio de los medios de comunicación tradicionales, por lo que han asumido su papel y perpetúan el problema de los estereotipos de belleza ya existentes, pero añadiéndole el factor social del que los anteriores carecían. También se concluyó que no es posible hablar de redes sociales, en general, puesto que estas son muy heterogéneas, siendo Facebook e Instagram las más relacionadas con la anorexia y la bulimia nerviosas.

**Palabras clave:** anorexia; bulimia; redes sociales; adolescencia; imagen corporal; Web 2.0; trastornos de la conducta alimentaria; medios de comunicación.

Recibido: 08-07-2021 | Aceptado: 18-04-2022 | Publicado: 07-01-2023

**Cómo citar:** Villar del Saz Bedmar, M. y Baile Ayensa, J. I. (2023). La influencia de las redes sociales como factor de riesgo en el desarrollo de la anorexia y la bulimia nerviosas durante la adolescencia. *Tecnología, Ciencia y Educación*, 24, 141-168. <https://doi.org/10.51302/tce.2023.743>

# The influence of social networks as a risk factor in the development of anorexia and bulimia nervosa during adolescence

**Marina Villar del Saz Bedmar** (corresponding author)

Egresada del grado en Psicología de la Universidad a Distancia de Madrid, UDIMA (España)  
mvsbedmar@gmail.com | <https://orcid.org/0000-0002-6190-8667>

**José Ignacio Baile Ayensa**

Profesor titular de Psicología de la Universidad a Distancia de Madrid, UDIMA (España)  
[joseignaciobaile@udima.es](mailto:joseignaciobaile@udima.es) | <https://orcid.org/0000-0001-8123-405X>

## Abstract

Eating disorders (ED) such as anorexia and bulimia nervosa, are serious mental health issues which are rising since decades ago. These issues specially affect women in their adolescence. The variables associated with the development of these disorders have been widely studied and, on numerous occasions, media and advertising have been related to the thickening of lists of patients with anorexia nervosa and bulimia nervosa. The beginning of the internet, chiefly the Web 2.0, and the massive use of social networks, has displaced the traditional media and it takes us to a new stage where different factors affect the development of eating disorders.

The following systematic review tries to acknowledge the current condition of the investigations that matches social media as an influencing factor in the development of anorexia and bulimia nervosa, in order to do so, research and analysis of the bibliographic material were made on indexers such as Google Academics, Scielo, Redalyc, and Dialnet, and we proceeded to analyze 20 scientific articles.

In the analysis of the selected articles, a relation between the development of anorexia and bulimia nervosas among women and the variables related to social networks seems to be found.

With the data found, it can be assumed that social networks have occupied the space and time traditional media used to, so they (social networks) have assumed its role and they perpetuate the beauty stereotypes problem that already exists, adding to it the social factor traditional media didn't have. It was also found that it is not possible to talk about social networks in general, due to their heterogeneity, being Facebook and Instagram the most related to anorexia and bulimia nervosa.

**Keywords:** anorexia; bulimia; social networks; adolescence; body image; Web 2.0; eating disorders; media.

Received: 08-07-2021 | Accepted: 18-04-2022 | Published: 07-01-2023

**Citation:** Villar del Saz Bedmar, M. and Baile Ayensa, J. I. (2023). The influence of social networks as a risk factor in the development of anorexia and bulimia nervosa during adolescence. *Tecnología, Ciencia y Educación*, 24, 141-168. <https://doi.org/10.51302/tce.2023.743>



## Sumario

- 1. Introducción
    - 1.1. Justificación
    - 1.2. Marco teórico
  - 2. Objetivos
    - 2.1. Objetivo general
    - 2.2. Objetivos específicos
  - 3. Método
  - 4. Resultados
  - 5. Discusión
  - 6. Conclusiones
- Referencias bibliográficas

**Nota:** los autores del artículo declaran que todos los procedimientos llevados a cabo para la elaboración de este estudio de investigación se han realizado de conformidad con las leyes y directrices institucionales pertinentes.

## 1. Introducción

La anorexia y la bulimia nerviosas se sitúan dentro de la categoría de los llamados «TCA», cuya prevalencia no ha dejado de aumentar en las últimas décadas (Guadarrama Guadarrama y Mendoza Mojica, 2011). Este tipo de conductas alteradas representan un grave problema de salud mental que afecta, en mayor medida, a mujeres, y su inicio suele situarse en la adolescencia. Históricamente, la divulgación de estereotipos de belleza ligados a la delgadez se ha relacionado con los medios de comunicación de masas y con la publicidad como elementos involucrados en el desarrollo de la anorexia y la bulimia nerviosas, acusados de promover una imagen fuera de toda realidad del cuerpo, especialmente el femenino, generando importantes niveles de insatisfacción corporal entre los adolescentes (Forrester *et al.*, 2008).

Actualmente, el panorama ha cambiado. La llegada de internet a cada hogar y, sobre todo, la aparición de las redes sociales, ha producido una reducción del consumo y de la influencia de los medios de comunicación tradicionales, como la televisión o las revistas, y ha revolucionado la estructura de los agentes socializadores primarios debido a las características que poseen: las redes sociales abren las puertas a una información casi infinita y a una conexión constante con otras personas, desde una gran cantidad de dispositivos, en cualquier lugar y a cualquier hora. Estos atributos parecen resultar muy atractivos entre los adolescentes, unos adolescentes sobreexposados al consumo de contenidos a través de este medio (Rial *et al.*, 2014).

### 1.1. Justificación

La aparición de las redes sociales nos sitúa en un nuevo escenario donde los medios de comunicación de masas y el marketing han cambiado y se han adaptado a los nuevos tiempos, perpetuando estereotipos e ideales de belleza inalcanzables y teniendo incluso un alcance mayor, sobre todo entre las adolescentes, que pueden llegar a ver su imagen corporal alterada. La adolescencia es un periodo de cambio y desarrollo en la vida de las personas, pero también es una etapa donde los individuos pueden verse extremadamente influenciados por su entorno y por sus deseos de encajar con el grupo. Esto hace que sea necesario valorar el tipo de consecuencias que las redes sociales pueden tener en el desarrollo personal de los individuos en esta etapa de la vida, tan compleja, y que sea imprescindible conocer cómo afecta al desarrollo de la anorexia y la bulimia nerviosas en los adolescentes.

Para la elaboración del presente trabajo, se parte de la idea de hallar el estado en el que se encuentra la temática de estudio en torno a la información de una cuestión de mucho interés en la actualidad: conocer si existe suficiente literatura científica que avale si las redes sociales son un factor de riesgo en el desarrollo de la anorexia y la bulimia nerviosas. Para ello es importante realizar una revisión sistemática sobre los estudios que relacionan la anorexia y la bulimia nerviosas con la imagen ofrecida por los medios de comunicación y la publicidad, y comprobar el estado actual de la literatura que analiza expresamente las redes sociales y el uso de internet como factor predisponente de la anorexia y la bulimia nerviosas.

## 1.2. Marco teórico

Los TCA son alteraciones de las conductas relacionadas con comportamientos anómalos de la alimentación. En el caso concreto de la anorexia y la bulimia nerviosas, las alteraciones tienen que ver con un interés desmesurado por el control del peso y la figura, además de con una constante insatisfacción, sobrevaloración y alteración de la imagen corporal (López y Treasure, 2011; Lozano Sánchez, 2012). Pese a que la anorexia y la bulimia nerviosas conllevan conductas problemáticas alimentarias diferenciadas, comparten aspectos importantes, como el objetivo focal sobre la pérdida de peso y el control de este, el miedo intenso a engordar, la insatisfacción con el propio cuerpo y, aunque con matices distintos, la felicidad asociada casi en exclusiva a la delgadez que, en casos extremos, se trata de conseguir a cualquier precio (Perpiñá, 2014). Méndez *et al.* (2008) explican que la incidencia de este tipo de conducta problemática se da con mayor frecuencia en mujeres, y con un inicio en la edad adolescente o en jóvenes adultas. De hecho, en 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS) publicaba, en relación con los TCA, que, regularmente, se inician durante la adolescencia, con una incidencia mayor en mujeres que en hombres. Esta prevalencia por género, en el caso de la anorexia nerviosa, llega a ser de una proporción 10:1, al igual que en la bulimia nerviosa, donde encontramos la misma proporción (10:1) entre mujeres y hombres (American Psychiatric Association [APA], 2014).

Las variables que influyen en el desarrollo de la anorexia y la bulimia nerviosas han sido ampliamente estudiadas: variables psicológicas, físicas y sociales. Existe prácticamente unanimidad a la hora de afirmar que el desarrollo de este tipo de trastornos es multicausal, es decir, existen diferentes factores que afectarán e incidirán de distinto modo, interconectándose, en su aparición y mantenimiento, y que, por sí solos, no serían suficientes (Crispo *et al.*, 1998). Esta multicausalidad es llevada a cabo por algunos factores llamados «precipitantes» o «estresores», factores que perpetúan el problema, y factores que contribuyen al desarrollo de la anorexia y la bulimia nerviosas, a los que se alude como factores «predisponentes». Entre ellos encontraríamos el contexto sociocultural del individuo y las características propias de este (Quiles Marcos, 2008).

Lo expuesto parece estar de acuerdo con los resultados obtenidos en el metaanálisis realizado por Sepúlveda *et al.* (2004), a través del cual se pone en valor la influencia de

variables socioculturales y su transmisión como modificadoras de la imagen corporal y de las conductas alimentarias de muchas adolescentes, así como la importancia desproporcionada que se le da al aspecto físico en estas alteraciones. García Ruiz y González Romero (2019) reflexionan sobre este hecho, afirmando que los factores principales en el transcurso del desarrollo de la anorexia y la bulimia nerviosas son los socioculturales y psicológicos, y conectan de manera directa los primeros con los medios de comunicación, así como con las redes sociales, los cuales Behar Astudillo (2010) relaciona con la difusión de estereotipos corporales y patrones estéticos que proponen un modelo bajo el ya conocido lema de que «para ser guapa, ser deseable o, incluso, ser aceptada, hay que estar delgada». La internalización de esta creencia socialmente admitida es uno de los grandes ejes sobre los que se construye la insatisfacción corporal en la adolescencia e incluso en edades más tempranas.

Aunque no existe pleno consenso sobre la definición exacta de lo que supone el constructo «imagen corporal», podemos decir que constituye una representación mental que elaboramos sobre nuestro cuerpo de manera perceptiva, cognitiva y conductual. Es una idea relacionada con el autoconcepto, la autoestima y las conductas vinculadas con el ideal de belleza que se va confeccionando a través de nuestra socialización e interacción con el mundo que nos rodea (Rodríguez Testal, 2013). Por su parte, Baile Ayensa (2003), en su conceptualización del constructo de «imagen corporal», recalca la importancia que tiene en el transcurso de la anorexia y la bulimia nerviosas, ya que una alteración de esta podría suponer uno de los factores explicativos de estos TCA, siendo uno de los criterios necesarios para su diagnóstico. Esta imagen se construye multidimensionalmente en torno a la interiorización de los valores sociales que emanan de nuestra interacción con los demás, siendo la adolescencia una edad de especial vulnerabilidad en la formación de una imagen de uno mismo, distorsionada por la influencia del grupo de pares y de los ideales con los que se identifican (Crispo *et al.*, 1998). De hecho, Zagalaz Sánchez y Rodríguez Marín (2004) apuntan que, en el caso de la anorexia nerviosa, las personas sobreestiman, en torno a un 30 %, el volumen corporal que poseen, es decir, existe una distorsión de la representación de la imagen corporal en la percepción que la chica anoréxica, o que el chico anoréxico, tienen de su propio cuerpo. Esta distorsión conlleva una autoevaluación constante al cotejar su cuerpo con el de otras personas, especialmente con los estándares «ideales» e irreales de referencia (Asuero Fernández *et al.*, 2012).

Moreno González y Ortiz Viveros (2009) estudiaron si existía relación entre conductas asociadas a trastornos alimentarios, imagen corporal y autoestima en estudiantes adolescentes de educación secundaria. Encontraron que, pese a que tanto hombres como mujeres, a estas edades, tienen problemas con su imagen corporal, las adolescentes presentaban más miedo a ganar peso y mayores porcentajes en cuanto al riesgo de padecer anorexia y bulimia nerviosas. También hallaron que, en las personas con este tipo de trastornos, la relación entre los TCA y la insatisfacción con la percepción del propio cuerpo se traducía en una mayor insatisfacción con la imagen corporal y en una autoestima más baja que en el caso de las personas que no sufrían este tipo de conductas problemáticas.

Con la entrada en la pubertad, la imagen que mostramos públicamente se vuelve más importante que nunca, las relaciones fuera del sistema familiar se van acrecentando y la influencia que el grupo ejerce en la construcción de nuevos ideales es notable. El sentimiento de pertenencia al grupo, y el hecho de ser juzgado de manera positiva por él, se convierte en una de las facetas más relevantes del desarrollo en esta etapa (Dos Santos Mendes Mónico, 2014). Esta pertenencia al grupo se consigue dejándose llevar por él, por lo que el peso que los otros tienen sobre el adolescente es importante. Para comprender esto es inevitable hacer alusión a la teoría de los procesos de comparación social (Festinger, 1954), según la cual las personas nos inmiscuimos continuamente en un proceso de autoevaluación, en el que verificamos nuestras propias ideas, validez y aptitudes, comparándolas con la información que nos llega a través de los demás. Es decir, usamos atributos que apreciamos en los demás y los utilizamos como elementos de comparación con nosotros mismos. Además, la comparación tiene lugar con personas a las que consideramos cercanas. Por ejemplo, las adolescentes se autoevalúan y comparan entre ellas y con la representación de feminidad vigente en los medios (Bardone-Cone y Cass, 2007). Según Carrillo Durán (2005), las adolescentes, a través de su imagen física, suelen compararse e imitar a sus semejantes, y, si existe baja autoestima, puede comenzar el desarrollo de una relación problemática con la alimentación.

La preocupación por el peso y la insatisfacción corporal, causadas por la interiorización de los cánones estéticos existentes, puede dar como resultado, en el afán por conseguirlos, la realización de dietas inadecuadas y conductas nocivas relacionadas con la alimentación, estrechamente ligado todo ello con los TCA (Becker da Silva *et al.*, 2018; Rodríguez Testal, 2013). Bermejo *et al.* (2011) exponen que este deseo por verse «perfecta» desemboca en conductas problemáticas relacionadas con la alimentación y se convierte en un círculo vicioso donde los problemas con la imagen no hacen otra cosa que reafirmarse mediante la visualización de contenido que confirme estas expectativas. El uso por parte de los adolescentes de las redes sociales puede agravar esta situación debido a las características propias de este medio, donde hay una exposición continua de la propia imagen y una retroalimentación en forma de valoración por parte de los otros usuarios, lo cual incrementa el nivel de exigencia percibida sobre la apariencia física (Bardone-Cone y Cass, 2007).

En la investigación que Shomaker y Furman (2009) llevaron a cabo sobre las influencias sociales en los TCA, los resultados fueron claros e indicaban dos factores fundamentales: los medios y la presión social experimentada en las relaciones interpersonales. Según Plaza (2010), durante la adolescencia, las personas vamos construyendo nuestra identidad y buscamos independencia, siendo un periodo de muchos cambios a nivel «bio-psico-social» y de descontrol sobre el propio cuerpo, en el que la definición personal resultará de los referentes socioculturales. Como se ha dicho previamente, se trata de un periodo vital de especial vulnerabilidad por existir una mayor susceptibilidad a la influencia de los modelos físicos ideales, vinculados a los medios y a los pares (Becker da Silva *et al.*, 2018). La construcción de la personalidad del adolescente parece ir de la mano con el deseo de establecimiento de relaciones con el grupo, su aceptación, el intercambio de experiencias con ellos

y el anhelo de popularidad, pero, para una contextualización adecuada de la adolescencia actual, se ha de tener en cuenta que la realidad de la sociabilización ha cambiado en la era tecnológica con la aparición de la Web 2.0 (Moreno López *et al.*, 2017).

Cuando hacemos referencial al termino «Web 2.0», aludimos a un fenómeno social fruto de la evolución tecnológica y de internet: la web social. El término «red social» es definido por Boyd y Ellison (2010) como un servicio para facilitar a los usuarios la construcción pública, o semipública, de archivos dentro de los límites de un sistema, conectar a los usuarios que comparten algún vínculo entre ellos y, además, posibilitar la navegación por su lista de conexiones, así como por las listas de otros usuarios de esa misma red. La gran diferencia de este nuevo medio con los de masas tradicionales es el canal de comunicación que utilizan.

Actualmente ha de concretarse aún más el funcionamiento de las redes sociales. El crecimiento de la tecnología se presenta imparable e internet no cesa en su evolución, dando lugar a que esta Web 2.0 evolucione y a que hablemos de la Web 3.0, caracterizada por su dinamismo, inmediatez y una mayor accesibilidad a la información (Latorre, 2018). La interacción a través de los nuevos formatos permite la comunicación bilateral entre personas, de manera recíproca, con retroalimentación directa e inmediata y sin restricciones temporales (Cárdenas García, 2015). Para que esta comunicación sea factible dentro de estas plataformas, los usuarios crean su propio perfil, que pasa a ser su carta de presentación al mundo (Del Infante Faura y Ramírez Luna, 2017).

Teniendo en cuenta que las conexiones a internet se realizan aproximadamente en un 93 % a través de los dispositivos móviles (Asociación para la Investigación de Medios de Comunicación [AIMC], 2021), podemos deducir que el acceso a las redes sociales cada vez es más rápido y fácil, y, por lo tanto, los adolescentes tienen a su alcance una gran cantidad de contenido e información que se promulga a través de este servicio. En el estudio realizado por Rial *et al.* (2014) sobre las actitudes, las percepciones y el uso de internet y las redes sociales entre los adolescentes de la comunidad gallega, estos autores concluyeron que 6 de cada 10 adolescentes usaban a diario y de manera regular internet y que hacer uso de las redes sociales es en un 85 % el motivo de conexión. Las redes sociales se han convertido en un agente que es imprescindible nombrar para poder hablar de la socialización en la adolescencia actual y de su constante necesidad de comunicación y de contacto con los demás (García Fernández, 2010).

Todo lo expuesto anteriormente muestra la relevancia que han cobrado las redes sociales en nuestra vida, por ello es necesario estudiar el impacto que tienen en la adolescencia, una etapa de especial vulnerabilidad a factores socializadores externos, y si existe una relación con el desarrollo de la anorexia y la bulimia nerviosas debido a la sobreexposición a este medio.

---

El objetivo general que plantea este estudio de investigación es indagar en la literatura científica acerca de las evidencias que existen respecto a la influencia de las redes sociales en el desarrollo de los TCA, como la anorexia y la bulimia nerviosas durante la adolescencia

---



## 2. Objetivos

### 2.1. Objetivo general

Este estudio de investigación pretende indagar en la literatura científica acerca de las evidencias que existen respecto a la influencia de las redes sociales en el desarrollo de los TCA, como la anorexia y la bulimia nerviosas en la adolescencia.

### 2.2. Objetivos específicos

En primer lugar, estudiar el funcionamiento de las redes sociales para entender cómo las adolescentes se posicionan ante los estereotipos de belleza femeninos. En segundo lugar, analizar el papel que juega el constructo «imagen corporal» en la adolescencia y su relación con la importancia de la opinión de los otros y la anorexia y la bulimia nerviosas.

---

Los objetivos específicos de esta investigación son estudiar el funcionamiento de las redes sociales, para entender cómo las adolescentes se posicionan ante los estereotipos de belleza femeninos, y analizar el papel que juega el constructo «imagen corporal» durante la adolescencia

---

## 3. Método

El presente trabajo tratará de revisar de manera sistemática la literatura existente sobre cómo la exposición de los adolescentes a las redes sociales y su contenido puede crear una excesiva preocupación por la imagen corporal y ser una variable que haya que tener en cuenta en el desarrollo de la anorexia y la bulimia nerviosas. «Las revisiones sistemáticas son estudios cuya población procede de artículos de casuística ya publicados; es decir, se trata de un estudio de estudios» (Manterola *et al.*, 2013, p. 150), por lo que no se hará ninguna recogida empírica de datos ni se intervendrá en ninguna variable para su posterior estudio. Para la elaboración de esta revisión sistemática se ha realizado una búsqueda exhaustiva de literatura científica relacionada y relevante para el tema. Consistirá en el estudio y en el análisis de fuentes ya existentes sobre tres líneas temáticas diferentes con el fin de ponerlas en común:

- Publicaciones sobre anorexia y bulimia nerviosas.
- Imagen corporal en adolescentes.
- Redes sociales.

Los criterios de inclusión/exclusión con los que se recaba el material son:

- Todos los artículos incluidos deben tener menos de 15 años de antigüedad.
- Los estudios comprendidos deben poner en relación alguno de los términos de interés para la revisión sistémica.
- La literatura se restringirá a castellano e inglés.
- Las observaciones deben estar realizadas sobre adolescentes o adultos jóvenes.
- Los resultados obtenidos en los artículos revisados deben mostrar objetividad con los mismos.

Las pesquisas de esta revisión se apoyan en lo encontrado en distintas publicaciones, como revistas científicas y libros. Las fuentes principales de búsqueda fueron bases de datos:

- Scielo.
- Dialnet.
- Redalyc.
- Google Académico.

Estas bases de datos se estimaron por ser las más comunes en el registro de trabajos sobre el campo objeto de esta revisión, así como por ser fuentes de difusión de literatura científica de reconocido prestigio.

Las palabras empleadas para la búsqueda fueron «anorexia nerviosa», «bulimia nerviosa», «TCA», «imagen corporal», «alteraciones de la imagen corporal», «comparación social», «redes sociales», «Web 2.0», «Instagram», «Facebook» y «adolescencia».

Para la elaboración de esta revisión sistemática se hizo efectivo un análisis de 65 documentos de carácter científico, de los cuales se descartaron 38 tras un proceso de cribado. Se aplicaron filtros para un descarte automático de artículos de más de 15 años de antigüedad, por lo que los artículos que finalmente se incluyeron comprenden desde el año 2004 al 2021. La literatura seleccionada también se filtró por idioma, quedando reducida la búsqueda de literatura al castellano y al inglés.

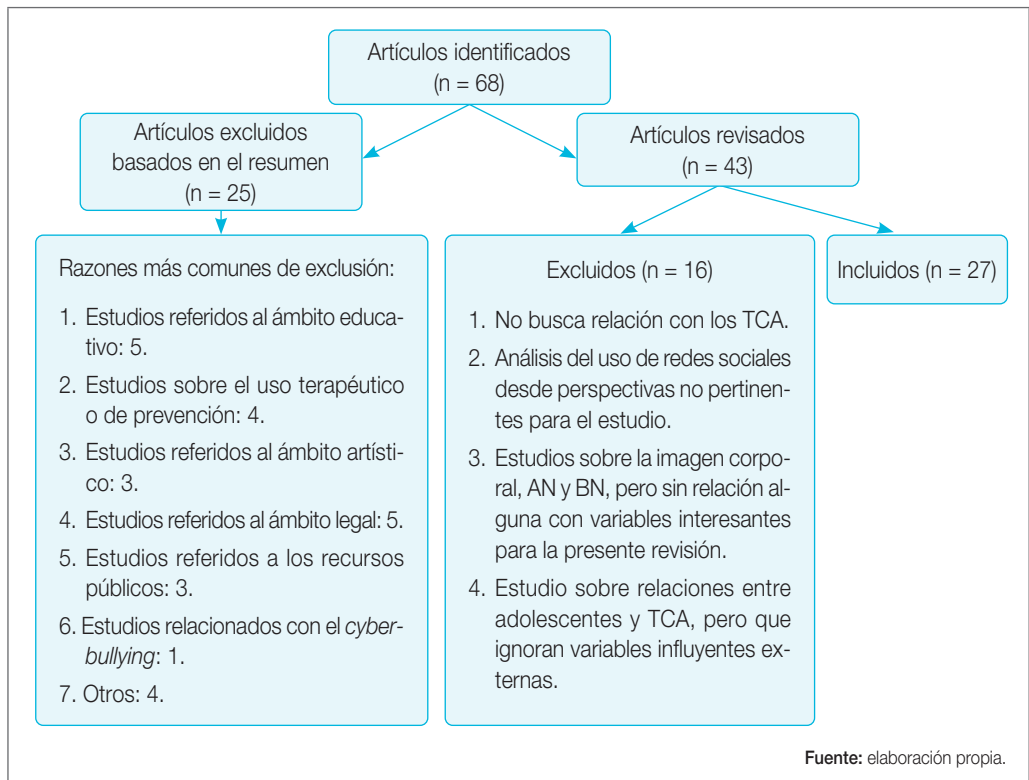
Para organizar la recogida de información se hizo uso de una rejilla de recolección de datos como instrumento. En ella se organizaron diferentes aspectos de los recursos utilizados para el manejo de estos, tales como el autor o los autores, el año de publicación, las características del artículo y las aportaciones más importantes.

Se seleccionaron 68 documentos para los términos «anorexia nerviosa», «bulimia nerviosa», «trastornos de la conducta alimentaria», «imagen corporal», «alteraciones de la imagen cor-

poral», «comparación social», «redes sociales», «Web 2.0», «Instagram», «Facebook» y «adolescencia», en apariencia relevantes para el tema. Se descartaron 25 documentos en un primer contacto debido a que la información no era relevante para el desarrollo del trabajo: finalidad educacional (5), terapias/prevención (4), arte (3), legislación (5), recursos públicos (3), *cyberbullying* (1) y otros (4). Posteriormente, se produjo un segundo cribado tras plasmar en la rejilla los resultados más relevantes de las investigaciones seleccionadas, excluyendo un total de 16 artículos, ya que en dichos trabajos no se estudiaban en conjunto las variables objeto de esta revisión sistemática (para una interpretación gráfica véase la figura 1).

Para lograr los objetivos propuestos en la realización del presente trabajo fue indispensable establecer un orden en el procedimiento metodológico, en el que la búsqueda de información y recopilación de datos dio lugar a una organización de la muestra en la rejilla de recolección de datos. Posteriormente se cribaron los documentos obtenidos conforme se avanzaba en el planteamiento del problema, en los objetivos construidos, en la justificación de esta revisión sistemática y en la elaboración del marco teórico, para, finalmente, llegar a los resultados, a la discusión y a las conclusiones.

Figura 1. Diagrama del proceso de búsqueda de literatura



## 4. Resultados

En el cuadro 1 se exponen los resultados encontrados tras la revisión sistemática de la literatura científica seleccionada en este estudio de investigación.

Cuadro 1. Descripción de los artículos y aportaciones más importantes

Autor/es	Características del artículo	Aportaciones más importantes
Bardone-Cone y Cass (2007).	Estudio de 235 mujeres para conocer cómo afecta de forma cognitiva y comportamental la visualización de páginas web «Pro-Ana» y «Pro-Mía».	<p>La visualización de los mensajes que mandan estas webs tuvo consecuencias negativas emocionales, de autoestima y de autoeficacia.</p> <p>Hacer uso de este tipo de webs crea una percepción de la imagen corporal más voluminosa de lo que es y aumenta las ganas de realizar ejercicio, así como la preocupación por el peso.</p> <p>Las personas continuamente se autoevalúan, comparándose con los otros, como con las mujeres de los medios. En los <i>chat-rooms</i> se comparten medidas y el progreso en la pérdida de peso, lo que condiciona a las usuarias a compararse con lo que exponen las otras.</p>
Bermejo <i>et al.</i> (2011).	Análisis de las consecuencias del aumento de las páginas web asociadas a la anorexia y la bulimia nerviosas, sobre todo páginas web «Pro-Ana» y «Pro-Mía».	<p>El deseo de delgadez lleva a alteraciones de la imagen corporal que dan pie a la anorexia y la bulimia nerviosas. A su vez, para reforzar esta conducta problemática, se sigue visualizando y consumiendo contenido que incita, promueve y mantiene estos trastornos.</p> <p>El contenido que es consumido en internet no debe dejarse a la única elección de los jóvenes, ya que puede ser perjudicial.</p>
Bertolazzi <i>et al.</i> (2020).	Estudio sobre el efecto que Instagram puede tener en la recuperación de personas con anorexia nerviosa.	Existen publicaciones que tienen un contenido de alto riesgo, ya que incitan a realizar dietas y ofrecen imágenes irreales y consejos.
Buitrago Hurtado <i>et al.</i> (2016).	Análisis descriptivo de mujeres de entre 18 y 23 años sobre estereotipos en los medios.	<p>Las redes sociales de más uso son Facebook e Instagram.</p> <p>La muestra suele usar las redes sociales para buscar información acerca de la belleza.</p>



Autor/es	Características del artículo	Aportaciones más importantes
Carrillo Durán <i>et al.</i> (2012)	A través de un panel Delphi, este artículo estudia el papel de las redes sociales como variable de influencia en los TCA.	Debe valorarse el estilo de vida que se difunde en internet como posible influencia en el desarrollo de los TCA, aunque de manera secundaria, siendo un reforzador para las adolescentes con anorexia y bulimia nerviosas, pero no tanto la causa directa de estos trastornos. Los mensajes relacionados con los términos «Pro-Ana» y «Pro-Mía» son relevantes para la población adolescente con TCA, pero no para el resto.
Carrillo Durán y Del Moral Agúndez (2013).	Estudio de los factores que intervienen en el modelo estético actual en una muestra de 95 mujeres con anorexia y bulimia nerviosas y sin anorexia y bulimia nerviosas.	Más que los medios de comunicación, lo que les influye a las encuestadas son las personas cercanas. Para las enfermas, los medios tienen más importancia que para las sanas.
De Vries <i>et al.</i> (2016).	Estudio sobre el uso de redes sociales, la retroalimentación por parte de los pares de la apariencia e insatisfacción corporal en una muestra de 604 adolescentes entre 11 y 18 años.	A más uso de las redes sociales por parte de los adolescentes, mayor insatisfacción con la imagen corporal. El uso de las redes sociales predice la retroalimentación de la apariencia física por parte de los pares. No encontraron relación entre la retroalimentación recibida por los pares y el incremento de insatisfacción con el cuerpo. Argumentan que esto puede deberse a que no toda la información que nos llega tiene el mismo valor: no es lo mismo recibir un comentario sobre el peso de un amigo íntimo que de un compañero de clase.
Fardouly y Vartanian (2015).	Estudio que trata de relacionar el uso de Facebook con problemas de autoimagen en 277 universitarias.	Las mujeres que más tiempo usan Facebook peor se encuentran con su imagen. La preocupación con la imagen es fruto de la comparación con conocidos y con celebridades.
Forrester <i>et al.</i> (2008).	Estudio con una muestra de 791 mujeres y 819 chicos de entre 14 y 16 años para examinar las relaciones entre vergüenza con el cuerpo y control de este, internalización del ideal de belleza ofrecido por los medios, presión percibida desde los medios, índice de masa corporal e insatisfacción corporal.	Las chicas muestran mayor conciencia corporal que los chicos. También vigilan más su aspecto y sienten mayor vergüenza si este no se corresponde con el ideal. Las chicas interiorizan el ideal mediático más que los chicos, así como también perciben mayor presión desde los medios y sus resultados de insatisfacción corporal son mayores también que la de estos.

Autor/es	Características del artículo	Aportaciones más importantes
García Ruiz y González Romero (2019).	Identificar los factores de riesgo psicológico y social en el desarrollo de la anorexia y la bulimia nerviosas.	Se identificaron como factores de riesgo psicosocial: ansiedad, depresión, insatisfacción con la imagen corporal, baja autoestima, etc. Se identificó como factor de riesgo sociocultural: medios de comunicación, especialmente la televisión y las redes sociales, sobre todo en lo relacionado con la publicidad en ellas. El rechazo a las personas con sobrepeso por el entorno puede ser causante de anorexia y bulimia nerviosas.
Gismero González (2020).	Revisión en la que se trata de detectar las variables psicosociales que influyen en el desarrollo de los TCA.	Aun no se conocen todos los factores que influyen en el desarrollo de los TCA. Las redes sociales fomentan la comparación de la imagen con los iguales, lo que puede desencadenar pensamientos negativos sobre la propia imagen.
Gualdron Castañeda (2020).	Análisis de los estudios existentes sobre los estereotipos de belleza y el desarrollo de anorexia y bulimia nerviosas en adolescentes de 13 a 17 años.	El 90 % de los artículos y de los documentos revisados culpan a los medios de crear e influir en el canon estético. El 85 % de las adolescentes aspiran a parecerse a lo prototípico para ser socialmente aceptadas, cayendo en algunos casos en anorexia y bulimia nerviosas. En el 95 % de la información que se revisa se concluye que los TCA afectan en mayor medida a mujeres adolescentes.
Infante Faura y Ramírez Luna (2017).	Estudio cuantitativo sobre la percepción de la imagen corporal y su relación con el uso de la red social Facebook con una muestra de 106 mujeres de entre 17 a 24 años.	La mayoría de las mujeres se han sentido insatisfechas con su cuerpo en alguna ocasión. Se encontró una relación positiva y significativa entre el uso de Facebook y una autopercepción negativa de la imagen corporal.
Jáuregui-Lobera (2016).	Estudio de las conductas de imitación en 24 pacientes con diagnóstico de anorexia nerviosa.	A través de la imitación, desarrollamos ciertas conductas, como realizar una dieta, rutinas de ejercicio o la apariencia que deseamos mostrar. El impacto final de estos aprendizajes depende de múltiples factores.

Autor/es	Características del artículo	Aportaciones más importantes
Jiménez-Rodríguez (2007).	Triangulación de diferentes bases de datos para el análisis de la influencia de los medios de comunicación en la imagen corporal.	<p>La anorexia nerviosa tiene un fuerte componente cultural.</p> <p>La idea de la delgadez es un estereotipo muy valorado que recibe mucho reforzamiento social.</p>
Lladó <i>et al.</i> (2017).	Investigación sobre los términos «Pro-Ana» y «Pro-Mía» en la web y en redes sociales como Facebook.	Estos términos se ven asociados en su búsqueda con unas ideas claras y <i>tips</i> para conseguir bajar de peso. Esta información es divulgada tanto en <i>blogs</i> como en redes sociales, donde consiguen el apoyo mutuo del grupo conformado por usuarios.
Lozano Sánchez (2012).	Análisis de la influencia negativa de las redes sociales en la anorexia y la bulimia nerviosas.	<p>Los adolescentes diseñan su imagen personal a través de los medios y sobrevaloran su apariencia.</p> <p>Los estereotipos relacionados con la delgadez crean preocupación por la imagen corporal, una variable presente en el desarrollo de la anorexia y la bulimia nerviosas.</p> <p>A quien es líder en las redes sociales se le dota de una gran capacidad de influencia en las conductas de los seguidores.</p>
Lucciarini <i>et al.</i> (2021).	Análisis de la posible asociación entre el desarrollo de la anorexia nerviosa y el uso de las redes sociales en adolescentes de entre 10 y 19 años.	Existe un nexo entre la anorexia nerviosa y las redes sociales si estas son usadas como elemento de validación social.
Martínez Navarro (2016).	Analiza si Instagram contribuye a perpetuar el estereotipo de belleza femenino en una muestra de mujeres de 18 a 55 años.	<p>Instagram es una herramienta de uso diario para encontrar información sobre moda y estar en contacto con conocidos y desconocidos.</p> <p>Instagram influye en la toma de decisiones de las usuarias que participaron, tanto para realizar compras como en su estilo de vida.</p> <p>El poder de Instagram para difundir ideales es aún mayor que el de la publicidad tradicional.</p> <p>Se perpetúan los estereotipos tradicionales: mujer delgada, guapa, joven y feliz, pero, además, se crean otros nuevos: mujer trabajadora, activa, exitosa, viajera y feliz constantemente.</p>

Autor/es	Características del artículo	Aportaciones más importantes
Ojeda-Martín <i>et al.</i> (2021).	Estudio transversal de 108 personas de entre 18 y 30 años.	La frecuencia en la que se hace uso de las redes sociales puede ser una variable que afecte al desarrollo de los TCA. Ser usuario de redes sociales conlleva estar expuesto a una serie de experiencias negativas. Este tipo de experiencias se relacionan con los TCA. Cuanto más cerca de la adolescencia se está, más positivamente se relaciona la edad con el posible desarrollo de los TCA.
Rajan (2018).	A través de la entrevista se analizan fotos subidas a Instagram que rinden culto al cuerpo <i>fit</i> .	Se refuerza la utilización del ejercicio compulsivo como elemento utilizado por los pacientes con anorexia nerviosa. La exposición de la imagen propia en redes sociales a modo de selfi hace que nuestra imagen corporal sea positiva o negativamente valorada en función de los <i>likes</i> obtenidos.
Ramírez Ríos (2019).	Investigación que trata de encontrar evidencias y analizar cómo afecta a los adolescentes el fenómeno <i>influencer</i> en el desarrollo de la anorexia y la bulimia nerviosas.	Los <i>influencers</i> son figuras públicas con una gran influencia sobre las decisiones de sus seguidores. Los adolescentes del colegio estudiado son influidos por los medios, la publicidad y las redes sociales sobre los estereotipos. Los adolescentes de entre 15 y 17 años tienen muy presente lo que piensen de ellos.
Saiphoo y Vahedi (2019).	Metaanálisis que revisa la relación existente entre las redes sociales y el constructo «imagen corporal».	Parece existir una relación entre el uso de las redes sociales y el constructo «imagen corporal».
Sepúlveda <i>et al.</i> (2004).	Metaanálisis de 31 estudios que evalúan las alteraciones de la imagen corporal en el transcurso de la anorexia y la bulimia nerviosas.	Los medios de comunicación son transmisores de nuestros ideales socioculturales. La autoevaluación de la imagen corporal es una pieza clave en la recuperación de los TCA. Existe una mayor distorsión corporal entre las personas con anorexia y bulimia nerviosas.



Autor/es	Características del artículo	Aportaciones más importantes
<p>◀</p> <p>Sepúlveda <i>et al.</i> (2004). (<i>cont.</i>)</p>		<p>Si la alteración de la imagen corporal se debe a una excesiva importancia sobre la apariencia, sustentada en emociones, la evaluación de las dimensiones corporales no es un mecanismo adecuado para medir este constructo.</p>
<p>Seva Ruiz y Casadó Marín (2015).</p>	<p>Estudio cualitativo de las consecuencias de las relaciones que se establecen en la adolescencia con los medios de comunicación, tanto los tradicionales como las redes sociales, en relación con la anorexia y la bulimia nerviosas.</p>	<p>Se ha encontrado de forma reiterada que los medios estudiados distorsionan la figura del cuerpo femenino. Esto repercute en la manera en la que las adolescentes tienen problemas con su imagen corporal.</p> <p>En las redes sociales parece promocionarse la realización de dietas, el ejercicio físico abundante y el consumo de productos-milagro para mejorar el aspecto físico (como los productos quemagrasas).</p>
<p>Shomaker y Furman (2009).</p>	<p>Investigación sobre la influencia interpersonal en 199 adolescentes de ambos sexos de entre 16 y 19 años en el desarrollo de los TCA.</p>	<p>La presión social por ser delgado y las críticas de los otros sobre la apariencia física se asocian con la aparición de los TCA.</p> <p>En la adolescencia tardía los síntomas de los TCA suelen ser más pronunciados, pero los datos sugieren que no están completamente determinados por ello.</p> <p>El patrón de relación entre la presión interpersonal y los TCA es parecido entre chicos y chicas.</p> <p>Las percepciones de los adolescentes son el predictor con mayor consistencia sobre los cambios asociados a los TCA.</p> <p>Los medios y la presión interpersonal están asociados a los TCA, pero solo los últimos predicen cambios en estos desórdenes.</p>
<p>Smith <i>et al.</i> (2013).</p>	<p>Estudio sobre el uso de Facebook y de qué manera afecta a la imagen corporal sobre una muestra de 232 mujeres.</p>	<p>El mal uso de Facebook predijo un aumento de los síntomas bulímicos y de los atracones.</p> <p>Cuando se generaba insatisfacción corporal con el uso de Facebook, los síntomas bulímicos se incrementaban.</p>

Fuente: elaboración propia.

En los artículos analizados, los resultados encontrados resaltan distintas variables que interactúan con el desarrollo de la anorexia y la bulimia nerviosas y el uso de internet y las redes sociales en la adolescencia: la percepción de la imagen corporal, la autoestima, la comparación social, el contenido específico que se visualiza, la opinión de los otros, el ideal de belleza, la influencia de los estereotipos, la presión social y la cantidad de tiempo diario empleado en el uso de estas plataformas.

De estas investigaciones, el 48 % son estudios con muestras reales, el 22 % son investigaciones cualitativas de hallazgos en internet y en redes sociales y el 30 % es literatura científica que trata de recopilar información a través de otros estudios, ya sean revisiones sistemáticas o metaanálisis.

Los estudios con muestras reales se centran mayoritariamente en la adolescencia, y el estudio del sexo femenino representa un 62 % de las investigaciones con este tipo de muestra, frente al 38 % que emplea una muestra de ambos sexos, no habiendo incluido ningún estudio en el que se recojan datos exclusivamente de varones.

Las redes sociales a las que se hace mención como nuevos medios de comunicación y difusión de estereotipos son Facebook e Instagram, así como páginas web «Pro-Ana» y «Pro-Mía» (webs en las que se hace apología de la anorexia y la bulimia nerviosas), o los *hashtags* en Facebook e Instagram derivados de estos sitios de internet que promueven la extrema delgadez como un objetivo alcanzable y que ponen en contacto a adolescentes con la anorexia y la bulimia nerviosas.

Casi todos los estudios parecen apoyar la idea de que diferentes variables características de las redes sociales pueden influir en el desarrollo de la anorexia y la bulimia nerviosas, excepto De Vries *et al.* (2016), quienes no logran establecer una relación entre la opinión de los pares con el desarrollo de problemas derivados de la insatisfacción corporal, pero anotan la importancia que tiene en este aspecto quién es el emisor del mensaje.

## 5. Discusión

Este trabajo de revisión sistemática se llevó a cabo con la intención de encontrar literatura que esclareciese si las redes sociales pueden ser consideradas un factor de riesgo en el desarrollo de la anorexia y la bulimia nerviosas en las adolescentes. Para ello se partió de una base teórica en la que se exponía una fuerte relación de la anorexia y la bulimia nerviosas con la imagen corporal y con variables psicosociales, entre las que se ha destacado la influencia de los medios de comunicación, como expresaron Crispo *et al.* (1998).

Los medios de comunicación, la moda y la publicidad han sido acusados numerosas veces de promover una imagen irreal del cuerpo, generando importantes niveles de insatisfacción

corporal entre los adolescentes y propician una búsqueda incansable por alcanzar ese ideal de belleza (Forrester *et al.*, 2008). Esta idea impuesta e interiorizada socialmente se traduce en mensajes que premian la delgadez y que afectan en mayor medida a las mujeres, ya que asocian el bajo peso con la sofisticación y el éxito femenino (Asuero Fernández *et al.*, 2012). De hecho, tras el estudio de los

resultados de los diferentes artículos con los que contamos, observamos que la mayoría de la literatura relata una vulnerabilidad mayor entre los adolescentes de padecer anorexia y bulimia nerviosas, especialmente en el caso de las mujeres (Gualdron Casteñeda, 2020).

Rial *et al.* (2014) nos dan a entender en su estudio que las redes sociales son, con diferencia, el nuevo medio elegido por los adolescentes y que han desbancado a la televisión y a las revistas. Las conexiones que realizan desde sus dispositivos son, la mayoría de las veces, para conectarse a este tipo de aplicaciones. Por sus características, estas les hacen estar en contacto continuado con conocidos y desconocidos, mostrando su imagen de manera constante y recibiendo comentarios sobre la misma. Parece probable que, a través de las redes sociales, los estereotipos de belleza femeninos, alentados durante décadas, hayan encontrado una forma nueva de perpetuarse, continuando con el modelo estético que las adolescentes son tentadas a imitar, generando un negocio en torno a la insatisfacción corporal provocada por una imagen prototípica prácticamente inalcanzable, el llamado «cuerpo 10» (Seva Ruiz y Casadó Marín, 2015).

Como señalaba Baile Ayensa (2003), la insatisfacción corporal es una de las variables más estudiadas y relacionadas con los TCA. Esta variable es analizada en diversos estudios junto con los medios, el sexo femenino y la comparación con los demás, como es el caso del estudio de Shomaker y Furman (2009). De Vries *et al.* (2016) estudiaron la relación entre el uso de las redes sociales y la insatisfacción con la imagen corporal en adolescentes, y consideraron que una de las variables que debían tenerse en cuenta era la recepción de los comentarios relacionados con la apariencia por parte de los pares y el valor de estos. Esta afirmación parece corroborada en el trabajo de Lucciarini *et al.* (2021), quienes apuntan que el problema no está en ser usuario de una red social, sino en la búsqueda de la validación social a través de ella. El uso de las redes por los adolescentes es muy elevado. Ojeda-Martín *et al.* (2021) consideran que la frecuencia y duración de este es una variable a tener en cuenta en el desarrollo de la anorexia y la bulimia nerviosas. El contacto continuo con los otros, la sobreexposición de la imagen a los comentarios de los pares y la recepción de mensajes sesgados que perpetúan los estereotipos de belleza sobre la delgadez parecen relacionarse con la construcción de una imagen corporal negativa y un mayor deseo por perder peso (Lozano Sánchez, 2012; Seva Ruiz y Casadó Marín, 2015; De Vries *et al.* 2016). Por su parte, Infante Faura y Ramírez Luna (2017) estudiaron la relación del uso de la red social Facebook y la autopercepción, comprobando que esta influía negativamente en

---

Este trabajo se realizó con la intención de encontrar literatura que permitiera esclarecer si las redes sociales pueden ser consideradas un factor de riesgo en el desarrollo de la anorexia y la bulimia nerviosas en las adolescentes

---

la percepción de la imagen corporal entre las mujeres de la muestra. Estas circunstancias pueden llevar a comportamientos de riesgo para la salud al tener como finalidad cambiar la imagen de la persona para que se asemeje al canon. En las redes sociales, las imágenes y los comentarios entre usuarios pueden convertirse en el motor para lograr ese «cuerpo ideal».

Una de las variables a la que hay que prestar atención es a la aparición en las redes de la figura del *influencer*. Inicialmente no se indagó sobre esta variable, pero surgió tras el estudio de los resultados de diferentes artículos y, dada la importancia que parece revestir, se hace necesario hacer mención sobre la forma en la que puede incidir en el tema que nos atañe. Ramírez Ríos (2019) describe al *influencer* como alguien a quien las personas admiran y que adquiere suficiente poder como para determinar, o cambiar, el comportamiento de los individuos que le siguen, ya que estos le otorgan credibilidad sobre un tema concreto y lo consideran líder de opinión, por lo que su criterio suele ser muy valorado entre sus suscriptores. Esta circunstancia les hace ideales como elemento básico en el nuevo marketing instaurado por las marcas, en la nueva publicidad, que han encontrado en la adolescencia un nuevo rango de edad como sujetos de consumo a los que dirigirse (Carrillo Durán, 2005).

En el Estudio Anual de Redes Sociales (IAB Spain, 2020) se comprobó que el 77 % de los usuarios de redes sociales, en el rango de edad entre 16 y 24 años, era seguidor de *influencers*. Estos, ocasionalmente, son modelos, actrices o famosos, en general, pero, otras veces, son personas no conocidas previamente (Martínez Navarro, 2016). En ambas situaciones suelen darse elementos en común, es decir, son guapas, delgadas, exitosas y felices; en resumidas cuentas, los estereotipos tradicionales sobre la mujer. Son figuras con una gran capacidad de convicción sobre las decisiones de los usuarios, se dirigen a su público de manera directa y generan un vínculo de confianza con ellos que les hace ser percibidos como personas cercanas y, a su vez, como un ideal a alcanzar, sobre todo en la etapa de la adolescencia, caracterizada por un desarrollo emocional en proceso y una opinión muy permeable a los juicios externos (Gualdrón Castañeda, 2020; Ramírez Ríos, 2019). Siendo esto así, han de tenerse en cuenta las consideraciones de Jáuregui-Lobera (2016) sobre la importancia del aprendizaje en el desarrollo de patrones desadaptativos relacionados con los TCA. De este modo, las adolescentes comienzan a recorrer un camino de sobrevaloración del aspecto físico dictado por la idea predominante de lo que es bello, enseñando y validando conductas que las aproximan a padecer anorexia y bulimia nerviosas (Gualdrón Castañeda, 2020).

Con la presente revisión sistemática se persigue la elaboración de un trabajo acorde a unos objetivos. En primer lugar, respecto al objetivo general «Indagar en la literatura científica las evidencias que existen respecto a las relaciones de la influencia de las redes sociales en el desarrollo

---

En el Estudio Anual de Redes Sociales (IAB Spain, 2020) se comprobó que el 77 % de los usuarios, en el rango de edad comprendido entre los 16 y los 24 años, era seguidor de *influencers*

---

de los TCA, como la anorexia y la bulimia nerviosas en la adolescencia», encontramos que hay investigaciones como las llevadas a cabo por Bertolazzi *et al.* (2020), Buitrago Hurtado *et al.* (2016), Carrilo Durán *et al.* (2012), Forrester *et al.* (2008), García Ruiz y González Romero (2019), Lozano Sánchez (2012), Lucciarini *et al.* (2021), Ojeda-Martín *et al.* (2021), Rajan (2018) y De Vries *et al.* (2016) que relacionan el uso de las redes sociales con la anorexia y la bulimia nerviosas. Pese a que existen muchos estudios que analizan la influencia de los medios de comunicación con la anorexia y la bulimia nerviosas, es necesario contar con literatura más concreta sobre cómo, específicamente, las redes sociales afectan en el transcurso de estos trastornos para poder encontrar resultados más sólidos, ya que, en ocasiones, los estudios encontrados no cuentan con muestras lo suficientemente grandes.

En cuanto a los objetivos específicos, debe considerarse la heterogeneidad de las redes sociales, siendo Instagram y Facebook las más relacionadas con la insatisfacción con la imagen corporal y la perpetuación de estereotipos tradicionales relacionados con la delgadez. Estas dos plataformas son altamente visuales, por lo que es complicado hablar de redes sociales, en general, a la hora de abordar su influencia. Asimismo, han de tenerse en cuenta las publicaciones que se hacen en las páginas web «Pro-Ana» y «Pro-Mía», aunque el perfil al que estas se dirigen tiene, de por sí, un público con TCA ya instaurado. También cabe destacar que, tras el análisis del papel que juega el constructo «imagen corporal» en la adolescencia y su relación con la importancia de la opinión de los otros y la anorexia y la bulimia nerviosas, parece comprobarse que la imagen corporal en la adolescencia ha sido el tema más ampliamente desarrollado entre los estudios analizados, ya que, una alteración de esta es un buen predictor de la anorexia y la bulimia nerviosas. Sin embargo, a la hora de relacionarlo con cómo nos afecta la opinión de los otros, lo que queda claro es que no todos los comentarios que recibimos nos afectan de igual manera, siendo los de nuestro círculo más cercano los que cobran mayor importancia (De Vries *et al.*, 2016).

Entre las limitaciones que debemos mencionar en el desarrollo del actual trabajo, encontramos que el tiempo juega en contra de la elaboración de este informe, ya que es necesario realizar una acotación temporal y el estudio de la literatura que ha quedado fuera de revisión podría haber aportado valor a la información recabada. Tampoco ha sido favorable que muchas de las investigaciones con las que hubiese sido interesante contar se encuentran en revistas de pago a las que no se ha tenido acceso, limitando los estudios que se han podido recoger. Pese a que se incluyen artículos en castellano e inglés, haber ampliado los idiomas de búsqueda probablemente habría ayudado a tener más material para su análisis.

Para finalizar este apartado, es importante considerar la dificultad de la generalización de los resultados obtenidos en esta revisión sistemática, ya que, aunque las investigaciones parezcan apoyar la idea de partida, la cantidad de artículos analizados no son los suficientes ni lo suficientemente representativos.

## 6. Conclusiones

Tras realizar el análisis sistemático de 27 artículos y organizar la información recolectada de los diferentes autores respecto a la anorexia y la bulimia nerviosas y los factores que influyen en su desarrollo, como la imagen corporal, la opinión de los otros y los medios de comunicación, se puede llegar a la conclusión de que la difusión de estereotipos de belleza que incitan a la delgadez en las redes sociales afecta en la valoración que las adolescentes hacen de su cuerpo. De hecho, López y Treasure

(2011) explican que la generación de ciertas creencias sobre la delgadez puede llegar a hacer que las personas que padecen anorexia y bulimia nerviosas lleguen a identificarse con ellas y justifiquen su trastorno.

Otro de los datos relevantes encontrados en la presente revisión sistemática es la manera de enfocar el estudio de las redes sociales como un transmisor novedoso de estereotipos o como un perpetuador de los ya instaurados, pudiendo decir que estas, más que ser un factor nuevo de distribución de ciertas ideas, son perpetuadoras de los ya instaurados; con la peculiaridad de que redes sociales como Instagram y Facebook tienen un potente contenido visual donde las personas muestran fotografías constantemente de las aspiraciones que tienen, ejerciendo así la industria una gran presión sobre la imagen personal que hay que alcanzar (Nevado Álamo *et al.*, 2014). Esa influencia ejercida es aún más palpable en personas que padecen anorexia y bulimia nerviosas, más permeables a este tipo de mensajes (Carrillo Durán *et al.*, 2012). De igual modo, puede observarse que en las redes existe el fenómeno del *influencer*, un personaje mediático con gran influencia sobre sus seguidores y que, en muchos casos, estos perfiles son usados con fines publicitarios y venden lo que siempre ha pretendido la publicidad independientemente del medio: un ideal (Gómez Nieto, 2018).

Respecto a las implicaciones prácticas, resulta interesante contemplar los TCA desde la perspectiva que autores como Froján Parga *et al.* (2006) proponen, un problema conductual que asocia la delgadez con sentimientos rodeados de positividad, como el éxito y la felicidad, siendo observado el sobrepeso como un estímulo aversivo, cuyo significado es fracaso. Visto de este modo, es fácil entender la necesidad de abordar la prevención de estos problemas desde la psicología del aprendizaje, modificando las asociaciones reforzadoras creadas por los medios y la publicidad en torno a los estereotipos de delgadez. Existen numerosos programas aplicados en los centros educativos para la prevención de

---

Tras realizar el análisis sistemático de 27 artículos y organizar la información recolectada de los diferentes autores respecto a la anorexia y la bulimia nerviosas y los factores que influyen en su desarrollo, se puede llegar a la conclusión de que la difusión de estereotipos de belleza que incitan a la delgadez en las redes sociales afecta en la valoración que las adolescentes hacen de su cuerpo

---

los TCA. En su mayoría, evitar el desarrollo de la anorexia y la bulimia nerviosas pasa por mediar en los factores desencadenantes de estos, que, como recuerdan Escoto Ponce de León *et al.* (2008) son dieta, imagen corporal, baja autoestima, idealización de la delgadez e insatisfacción corporal. Estas intervenciones pasan por trabajar las relaciones interpersonales, los falsos mitos, la asertividad, la alimentación y la resolución de conflictos. Pero es necesario hacer hincapié en las nuevas formas de relación entre iguales y en la sobreexposición a contenidos perjudiciales –los cuales pueden condicionar la percepción de la autoimagen, distorsionándola–, que nace del uso de los nuevos medios de comunicación, donde el modelado y el aprendizaje vicario pueden repercutir en el desarrollo de los TCA (Jáuregui-Lobera, 2016). Contemplando esto, parece una aproximación interesante la de Nevado Álamo *et al.* (2014), que pone de relieve la necesidad de reflexionar sobre lo que realmente se está viendo en las imágenes publicadas en las redes sociales, actuando a través de un programa de educación artística en el que se manipulan retratos fotográficos con el fin de que se produzca una evaluación crítica y que esto repercuta de manera positiva en la autoimagen.

Dado el uso sistemático que se hace de las redes sociales por parte de los adolescentes y las posibles consecuencias en el desarrollo de los TCA, como las vistas anteriormente, parece apremiante la regulación del uso de estas plataformas en menores, debido al poco control que se tiene sobre los mensajes que se difunden y reciben. Concienciar sobre la importancia de adquirir una buena higiene digital y conocer el manejo que los adolescentes hacen de internet es importante para tener la posibilidad de una buena educación en ciberseguridad (Astorga y Schmidt, 2019). Algunas sugerencias interesantes que Arbal y Díaz (2015) dan para la supervisión adulta de este empleo son controlar el horario de uso de los dispositivos electrónicos que permiten las conexiones *online*, prestar atención a cualquier variación comportamental del menor, conocer bien las redes sociales de las que el púber es usuario o controlar periódicamente la utilización de los dispositivos.

También sería interesante, e incluso necesaria, la posibilidad de instaurar en los centros educativos cursos que mejoren las competencias digitales de los adolescentes, haciéndolo extensivo a los padres, ya que la creciente brecha generacional relativa al uso de las nuevas tecnologías puede suponer un problema (Coll y Martí, 2001). Es oportuno que los padres actualicen sus habilidades en el empleo de las redes sociales y en el acceso a la información.

Partiendo de la reinterpretación de los roles familiares y de los nuevos formatos de relación surgidos de la conexión a la red, Moreno López *et al.* (2017) proponen una intervención para la alfabetización de los padres basada en el empoderamiento. En ella, son los hijos e hijas adolescentes los que dan a sus progenitores las claves para el uso de las redes sociales. Este programa trata de que, tanto las habilidades de los adultos respecto al uso de las redes sociales como la comunicación intergeneracional, mejoren.

Queda claro que para conseguir una intervención integral para la formación y adquisición de unas buenas competencias digitales debe abordarse el uso de las redes sociales desde una perspectiva global en la que se tenga en cuenta al usuario (en este caso, al adolescente), el hogar y la escuela (Davara Fernández de Marcos, 2019).

En definitiva, parece innegable la implicación que las redes sociales y su capacidad comunicativa multinivel, característica de estas plataformas, tienen en nuestras vidas. Esta afirmación puede ser especialmente cierta entre los adolescentes, ya que sienten una necesidad de socialización aún mayor, lo que les puede hacer más vulnerables a la transmisión de mensajes distorsionados sobre el aspecto físico y lo que a este le rodea, alterando la percepción de su imagen corporal y pudiéndose convertir su uso en un factor de riesgo en el desarrollo de la anorexia y la bulimia nerviosas.

## Referencias bibliográficas

- AIMC. (2021). *Navegantes en la red. 23.ª encuesta AIMC a usuarios de Internet*. <https://www.aimc.es/a1mc-c0nt3nt/uploads/2022/03/macro2020ppt.pdf>
- APA. (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5)* (5.ª ed.). Editorial Médica Panamericana.
- Arab, E. y Díaz, A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 7-13. <https://doi.org/10.1016/j.rmcl.2014.12.001>
- Astorga-Aguilar, C. y Schmidt-Fonseca, I. (2019). Peligros de las redes sociales: cómo educar a nuestros hijos e hijas en ciberseguridad. *Revista Electrónica Educare*, 23(3), 1-24. <https://doi.org/10.15359/ree.23-3.17>
- Asuero Fernández, R., Avergues Navarro, M.ª L., Martín Monzón, B. y Borda Mas, M. (2012). Preocupación de la apariencia física y alteraciones emocionales de mujeres con trastornos alimentarios con autoestima baja. *Escritos de Psicología*, 5(2), 39-45.
- Baile Ayensa, J. I. (2003). ¿Qué es la imagen corporal? *Revista de Humanidades «Cuadernos del Marqués de San Adrián»*, 2, 53-70.
- Bardone-Cone, A. M. y Cass, K. M. (2007). What does viewing a pro-anorexia website do? An experimental examination of website exposure and moderating effects. *International Journal of Eating Disorders*, 40, 123-124. <https://doi.org/10.1002/eat.20396>
- Becker da Silva, A. M., Lara Machado, W. de, Colletes Bellodi, A., Silva da Cunha, K. y Fiorim Enumo, S. R. (2018). Young people dissatisfied with body image: stress, self-esteem and eating problems. *Psico-USF*, 23(3), 483-495. <https://doi.org/10.1590/1413-82712018230308>
- Behar Astudillo, R. (2010). La construcción cultural del cuerpo: el paradigma de los trastornos de la conducta alimentaria. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría*, 48(4), 319-334. <https://doi.org/10.4067/s0717-9227201000500007>
- Bermejo, B. G., Saúl, L. Á. y Jenaro, C. (2011). La anorexia y la bulimia en la red. *Ana y Mia*



- dos «malas compañías para las jóvenes» de hoy. *Acción Psicológica*, 8(1), 71-84. <https://doi.org/10.5944/ap.8.1.197>
- Bertolazzi, A., Fanci, G. y Zanier, M. L. (2020). Recovery or harm? The role of Instagram in eating disorders. *Salute e Società*, 2, 90-103.
- Boyd, D. M. y Ellison, N. B. (2010). Social network sites: definition, history, and scholarship. *IEEE Engineering Management Review*, 38(3), 16-31. <https://doi.org/10.1109/emr.2010.5559139>
- Buitrago Hurtado, K. A., Ulloa Ocampo, D. y Vaca Blandón, E. T. (2016). *Estereotipos de belleza física en medios de comunicación en mujeres jóvenes, estudiantes universitarias en Villavicencio* (Tesis de pregrado, Universidad Cooperativa de Colombia). [https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/4465/1/2017\\_esterotipos\\_belleza\\_fisica.pdf](https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/4465/1/2017_esterotipos_belleza_fisica.pdf)
- Cárdenas García, C. P. (2015). *La comunicación digital mediante redes sociales de organizaciones públicas* (Tesis de pregrado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos). [https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/4483/Cardenas\\_gc.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/4483/Cardenas_gc.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Carrillo Durán, M.<sup>a</sup> V. (2005). Factores socio-culturales en los trastornos de la conducta alimentaria. No solo moda, medios de comunicación y publicidad. *Trastornos de la Conducta Alimentaria*, 2, 120-141.
- Carrillo Durán, M.<sup>a</sup> V., Jiménez, M. y Sánchez Hernández, M.<sup>a</sup> F. (2012). La influencia de internet, en el contexto de los medios de comunicación, en la anorexia y la bulimia. Estudio Delphi a expertos relacionados con la salud. *Comunicación y Riesgo (C+R!)*. III Congreso Internacional Asociación Española de Investigación de la Comunicación. Tarragona, España.
- Carrillo Durán, V. y Moral Agúndez, A. del. (2013). Influencia de los factores que definen el modelo estético corporal en el bienestar de las mujeres jóvenes afectadas o no afectadas por anorexia y bulimia. *Saúde e Sociedade*, 22(2), 468-484. <https://doi.org/10.1590/s0104-12902013000200017>
- Coll, C. y Martí, E. (2001). La educación escolar ante las nuevas tecnologías de la información y de la comunicación. En C. Coll, J. Palacios y Á. Marchesi (Eds.), *Desarrollo psicológico y educación: 2. Psicología de la educación escolar* (pp. 623-651). Alianza.
- Crispo, R., Figueroa, E. y Guelar, D. (1998). *Anorexia y bulimia: lo que hay que saber*. Gedisa.
- Davara Fernández de Marcos, L. (2019). Formación TIC (redes sociales, internet, ciberseguridad, big data, etc.) en casa, en el colegio, en la universidad y en la empresa: características, razón de ser y contenido. *Tecnología, Ciencia y Educación*, 12, 89-110. <https://doi.org/10.51302/tce.2019.243>
- Dos Santos Mendes Mónico, L. (2014). Inter-group relations and social influence: self-presentational perspectives? *International Journal of Developmental and Educational Psychology*. *Revista INFAD de Psicología*, 5(1), 397-404.
- Escoto Ponce de León, M. C., Mancilla Díaz, J. M. y Camacho Ruiz, E. J. (2008). A pilot study of the clinical and statistical significance of a program to reduce eating disorder risk factors in children. *Eat Weight Disorder*, 13, 111-118. <https://doi.org/10.1007/BF03327611>
- Fardouly, J. y Vartanian, L. R. (2015). Negative comparisons about one's appearance mediate the relationship between Facebook usage and body image concerns. *Body Image*, 12, 82-88. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.10.004>

- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Forrester, C., Paxton, S. J. y Alsaker, F. D. (2008). Body dissatisfaction in adolescent boys and girls: objectified body consciousness, internalization of the media body ideal and perceived pressure from media. *Sex Roles*, 59, 633-643. <https://doi.org/10.1007/s11199-008-9474-7>
- Froján Parga, M. X., González Lacson, M. y Cristóbal Fresnillo, R. (2006). *Qué es la anorexia*. Biblioteca Nueva.
- García Fernández, F. (2010). *Las redes sociales en la vida de tus hij@s: cómo conseguir que se relacionen on-line de forma segura y responsable*. Foro Generaciones Activas.
- García Ruiz, L. J. y González Romero, Y. (2019). *Los factores psicosociales de la anorexia y bulimia en adolescentes* (Tesis de pregrado, Universidad Cooperativa de Colombia). [https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/15314/1/2019\\_psicosociales\\_bulimia\\_anorexia.pdf](https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/15314/1/2019_psicosociales_bulimia_anorexia.pdf)
- Gismero González, M. E. (2020). Factores de riesgo psicosociales en los trastornos de la conducta alimentaria: una revisión y algunas consideraciones para la prevención y la intervención. *Revista de Psicoterapia*, 31(115), 33-47. <https://doi.org/10.33898/rdp.v31i115.354>
- Gómez Nieto, B. (2018). El influencer: herramienta clave en el contexto digital de la publicidad engañosa. *Methadods. Revista de Ciencias Sociales*, 6(1), 149-156. <https://doi.org/10.17502/m.rcs.v6i1.212>
- Guadarrama Guadarrama, R. y Mendoza Mojica, S. A. (2011). Factores de riesgo de anorexia y bulimia nerviosa en estudiantes de preparatoria: un análisis por sexo. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 16(1), 125-136.
- Gualdrón Castañeda, T. L. (2020). *Anorexia y bulimia asociadas a estereotipos de belleza en mujeres adolescentes de 13 a 17 años de edad* (Tesis de pregrado, Universidad Cooperativa de Colombia). [https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/28439/1/2020\\_anorexia\\_bulimia\\_estereo\\_tipos.pdf](https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/28439/1/2020_anorexia_bulimia_estereo_tipos.pdf)
- IAB Spain. (2020). *Estudio Anual de Redes Sociales 2020*. <https://iabspain.es/estudio/estudio-redes-sociales-2020/>
- Infante Faura, J. del R. y Ramírez Luna, C. M. (2017). Uso de Facebook y la autopercepción de la imagen corporal en mujeres. *Avances en Psicología*, 25(2), 209-222. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2017.v25n2.356>
- Jáuregui-Lobera, I. (2016). Modas y modelos sociales en salud mental. Anorexia y bulimia. *Trastornos de la Conducta Alimentaria*, 23, 2.489-2.501.
- Jiménez-Rodríguez, D. (2007). La anorexia nerviosa y los medios de comunicación. *Parainfo Digital*, 1. [https://www.researchgate.net/publication/280235038\\_La\\_anorexia\\_nerviosa\\_y\\_los\\_medios\\_de\\_comunicacion](https://www.researchgate.net/publication/280235038_La_anorexia_nerviosa_y_los_medios_de_comunicacion)
- Latorre, M. (2018). Historia de la Web, 1.0, 2.0, 3.0 y 4.0. 74 *Historia de la web*. <https://es.calameo.com/books/006021814512eea43df8f>
- Lladó, G., González-Soltero, R. y Blanco, M.<sup>a</sup> J. (2017). Anorexia y bulimia nerviosas: difusión virtual de la enfermedad como estilo de vida. *Nutrición Hospitalaria*, 34(3), 693-701.
- López, C. y Treasure, J. (2011). Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes: descripción y manejo. *Revista Médica Clínica las Condes*, 22(1), 85-97. [https://doi.org/10.1016/s0716-8640\(11\)70396-0](https://doi.org/10.1016/s0716-8640(11)70396-0)
- Lozano Sánchez, Z. B. (2012). La familia y las redes sociales en los trastornos alimenticios

- en adolescentes de la época contemporánea. *In Crescendo*, 3(2), 299-311. <https://doi.org/10.21895/incres.2012.v3n2.11>
- Lucciarini, F., Losada, A. V. y Moscardi, R. (2021). Anorexia y uso de redes sociales en adolescentes. *Avances en Psicología*, 29(1), 33-45. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2021.v29n1.2348>
- Manterola, C., Astudillo, P., Arias, E. y Claros, N. (2013). Revisiones sistemáticas de la literatura. Qué se debe saber acerca de ellas. *Cirugía Española*, 91(3), 149-155. <https://doi.org/10.1016/j.ciresp.2011.07.009>
- Martínez Navarro, G. (2016). Instagram como herramienta de comunicación: ¿alimentan las «instagramers» los estereotipos femeninos? Aplicación al sector de la moda. *Congreso Universitario Internacional sobre la Comunicación en la Profesión y en la Universidad de Hoy. CUICID 2016*. Madrid, España.
- Méndez, J. P., Vázquez-Velázquez, V. y García-García, E. (2008). Los trastornos de la conducta alimentaria. *Boletín Médico del Hospital Infantil de México*, 65, 579-592.
- Moreno López, N. M., González Robles, A. C., Torres Gómez, A. C. y Araya Hernández, J. (2017). Alfabetización digital a padres de familia en el uso de las redes sociales. *Alteridad. Revista de Educación*, 12(1), 8-19. <https://doi.org/10.17163/alt.v12n1.2017.01>
- Moreno González, M. A. y Ortiz Viveros, G. R. (2009). Trastorno alimentario y su relación con la imagen corporal y la autoestima en adolescentes. *Terapia Psicológica*, 27(2), 181-190. <https://doi.org/10.4067/s0718-48082009000200004>
- Nevado Álamo, A. M.<sup>a</sup>, Río Diéguez, M.<sup>a</sup> del y Vallès Villanueva, J. (2014). Imágenes de la anorexia: una reflexión desde la educación artística. *Arte, Individuo y Sociedad*, 26(3), 367-385. [https://doi.org/10.5209/rev\\_ARIS.2014.v26.n3.42391](https://doi.org/10.5209/rev_ARIS.2014.v26.n3.42391)
- Ojeda-Martín, Á., López-Morales, M.<sup>a</sup> P., Jáuregui-Lobera, I. y Herrero-Martín, G. (2021). Uso de redes sociales y riesgo de padecer TCA en jóvenes. *Journal of Negative and No Positive Results*, 6(10), 1.289-1.307.
- OMS. (2020). *Salud mental del adolescente*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Perpiñá, V. (2014). Trastornos alimentarios y de la ingestión de alimentos. En V. E. Caballo, I. C. Salazar y J. A. Carroble (Eds.), *Manual de psicopatología y trastornos psicológicos* (2.<sup>a</sup> ed., pp. 605-637). Pirámide.
- Plaza, J. F. (2010). Medios de comunicación, anorexia y bulimia. La difusión mediática del anhelo de delgadez: un análisis con perspectiva de género. *ICONO14. Revista Científica de Comunicación y Tecnologías Emergentes*, 8(3), 62-83. <https://doi.org/10.7195/ri14.v8i3.229>
- Quiles Marcos, Y. (2008). *Taller de imagen corporal y alimentación*. <http://cpa.umh.es/files/2008/04/capitulo-4-taller-de-imagen-corporal-y-alimentacion.pdf>
- Rajan, B. (2018). Fitness selfie and anorexia: a study of «fitness» selfies of women on Instagram and its contribution to anorexia nervosa. *Punctum. International Journal of Semiotics*, 4(2), 66-89. <https://doi.org/10.18680/hss.2018.0020>
- Ramírez Ríos, S. C. (2019). *Incremento de anorexia en adolescentes de 15 a 19 años de edad pertenecientes al sector socioeconómico A-B de Lima metropolitana, como consecuencia del fenómeno influencer en Instagram* (Tesis de pregrado, Universidad San Ignacio de Loyola). <https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/b473a173-5721-4089-abe8-b2c8d2743494/content>
- Rial, A., Gómez, P., Varela, J. y Braña, T. (2014). Actitudes, percepciones y uso de internet y las redes sociales entre los adolescentes

- de la comunidad gallega (España). *Anales de Psicología*, 30(2), 642-655. <https://doi.org/10.6018/analesps.30.2.159111>
- Rodríguez Testal, J. F. (Coord.). (2013). *Alteraciones de la imagen corporal*. Síntesis.
- Saiphoo, A. N. y Vahedi, Z. (2019). A meta-analytic review of the relationship between social media use and body image disturbance. *Computers in Human Behavior*, 101, 259-275. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.07.028>
- Sepúlveda, A. R., León, J. A. y Botella, J. (2004). Aspectos controvertidos de la imagen corporal en los trastornos de la conducta alimentaria. *Clínica y Salud*, 15, 55-74.
- Seva Ruiz, M. y Casadó Marín, L. C. (2015). La construcción de la identidad e imagen corporal en la adolescencia a través de los medios de comunicación social: estrategias para el desarrollo de un modelo de prevención. *Revista Científica del Colegio Oficial de Enfermería de Valencia*, 108, 68-73.
- Shomaker, L. B. y Furman, W. (2009). Interpersonal influences on late adolescent girls' and boys' disordered eating. *Eating Behaviors*, 10(2), 97-106. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2009.02.003>
- Smith, A. R., Hames, J. L. y Joiner, T. E. (2013). Status update: maladaptive Facebook usage predicts increases in body dissatisfaction and bulimic symptoms. *Journal of Affective Disorders*, 149(1-3), 235-240. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.01.032>
- Vries, D. A. de, Peter, J., Graaf, H. de y Nikken, P. (2016). Adolescents' social network site use, peer appearance-related feedback, and body dissatisfaction: testing a mediation model. *Journal of Youth and Adolescence*, 45(1), 211-224. <https://doi.org/10.1007/s10964-015-0266-4>
- Zagalaz Sánchez, M. L. y Rodríguez Marín, I. (2004). Distorsión de la imagen corporal en la anorexia nerviosa. Programa de prevención desde la educación física escolar. *Revista Fuentes*, 6, 146-156.

**Marina Villar del Saz Bedmar.** Graduada en Psicología por la Universidad a Distancia de Madrid, UDIMA (España). Actualmente, cursando el Máster Universitario en Psicología General Sanitaria de la UDIMA.

**José Ignacio Baile Ayensa.** Licenciado en Psicología por la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED) y licenciado en Derecho por la Universidad Autónoma de Madrid (España). Doctor en Derecho por la Universidad a Distancia de Madrid, UDIMA (España) y doctor en Psicología por la Universidad Pública de Navarra (España). Máster en Psicología Clínica y de la Salud por la Universidad Complutense de Madrid (España). Máster en Obesidad y Máster en Ciudadanía y Derechos Fundamentales por la UNED. Habilitado para el ejercicio como psicólogo general sanitario por la Comunidad Autónoma de Madrid (España). Perteneció al cuerpo de profesores de educación secundaria (especialidad de Psicología-Pedagogía), actualmente en excedencia. Profesor titular acreditado del área de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico de la UDIMA. Especializado en el estudio, en la investigación y en el tratamiento de los trastornos del comportamiento alimentario, de la imagen corporal y en la perspectiva psicológica de la obesidad, campos en los que ha publicado decenas de artículos científicos y varios libros. Asimismo, es ponente habitual en congresos nacionales e internacionales.

**Contribución de autores.** Autoría: M. V. S. B. (70%) y J. I. B. A. (30%); Diseño de investigación, realización y redacción del estudio de investigación: M. V. S. B.; Dirección, supervisión de la investigación y corrección del texto del estudio de investigación: J. I. B. A.