



UNIVERSIDAD  
DE LA REPÚBLICA  
URUGUAY



Universidad de la República

Facultad de Psicología

**La era digital y su impacto en la salud mental: factores de riesgo para los trastornos  
de la conducta alimentaria en adolescentes**

Trabajo Final de Grado

Modalidad: Monografía

Mariela Melisa Hernández Biasco

C.I.: 5.205.119-2

Tutora: Prof. Adj. Dra. Gabriela Fernández Theoduloz

Revisora: Asist. Mag. Valentina Paz

Diciembre 2024, Montevideo

## Resumen

El presente trabajo tiene como objetivo realizar un acercamiento bibliográfico a la forma en la que los entornos digitales pueden convertirse en un factor de riesgo para los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) en la adolescencia. Estos trastornos se caracterizan por alteraciones persistentes en la alimentación y en comportamientos asociados, estrechamente relacionados con una preocupación excesiva por mantener el peso y la imagen corporal, lo que puede provocar un deterioro significativo en la salud y en el bienestar psicosocial de los adolescentes. La adolescencia es un periodo vulnerable del desarrollo, ya que se producen diversos cambios que impactan en la autoestima, la imagen corporal, los vínculos y el comportamiento, los cuales, a su vez, se ven influidos por factores culturales, económicos, sociales y biológicos. En este sentido, los entornos digitales forman parte de la cotidianidad en la adolescencia, las redes sociales se han convertido en un lugar más donde habitar el mundo y un medio para el proceso de socialización. A través del análisis e investigación de la literatura publicada sobre este campo temático, se puede evidenciar que si bien las redes sociales pueden enriquecer la vida de las personas y facilitar actividades diarias, el uso de estas y la exposición a determinado tipo de contenido digital puede llevar a los usuarios a compararse con otros e incrementar la insatisfacción corporal; así como fomentar conductas hostiles que propician el desarrollo de los TCA, sobre todo para las mujeres.

**Palabras clave:** adolescencia, entornos digitales, trastornos de la conducta alimentaria, redes sociales, insatisfacción corporal

## Índice

<b>Introducción.....</b>	<b>4</b>
<b>Marco teórico.....</b>	<b>6</b>
<b>Adolescencia.....</b>	<b>6</b>
Desarrollo neuronal.....	7
Desarrollo de la imagen corporal.....	8
Autoestima.....	9
Los vínculos como reforzadores de la autoestima.....	11
<b>Tecnologías de la información y la comunicación.....</b>	<b>12</b>
La virtualidad como medio para el proceso de socialización.....	14
Desafíos para la educación mediática en la adolescencia.....	16
<b>Trastornos de la conducta alimentaria (TCA).....</b>	<b>19</b>
Anorexia nerviosa (AN).....	20
Bulimia nerviosa (BN).....	21
Trastorno por atracones.....	22
<b>Etiología y factores de riesgo para los TCA.....</b>	<b>23</b>
<b>Reflexiones finales.....</b>	<b>28</b>
<b>Referencias.....</b>	<b>30</b>

## Introducción

Esta monografía se presenta en el marco del Trabajo Final de Grado para la Licenciatura en Psicología, en la Facultad de Psicología de la Universidad de la República. En ella se aborda la influencia de los entornos digitales, mediante la exposición a determinado tipo de contenido digital, en el desarrollo de los trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes. La elección de la temática surge a raíz de la trayectoria formativa y un interés personal de quien escribe. Los principales motivadores durante este recorrido dentro de la Facultad de Psicología han sido la participación en el seminario optativo “Políticas públicas, género y diversidad”, así como del proyecto “Adolescencia, sexualidad y entornos digitales” y la práctica correspondiente al Ciclo Integral “Entrevistas de recepción en el Hospital de Clínicas”.

El objetivo principal es explorar, sistematizar e integrar información teórica a través de diferentes autores sobre cómo las tecnologías de la información y comunicación, especialmente las redes sociales, pueden actuar como factores de riesgo para los trastornos de anorexia nerviosa, bulimia nerviosa y trastorno por atracones. Estos se caracterizan por patrones de alimentación perturbados y una preocupación excesiva por la imagen corporal, alteraciones que pueden causar deterioros significativos en la salud física y mental de los adolescentes.

Se realiza un recorrido sobre la adolescencia, las edades que comprende este periodo, el desarrollo neuronal, la imagen corporal y la autoestima; entendiéndose como una etapa de la vida caracterizada por cambios físicos, emocionales y sociales que impactan en la construcción de la identidad. Estos cambios, influenciados por factores culturales y sociales, pueden incrementar la vulnerabilidad de los adolescentes a desarrollar problemas de salud mental, incluyendo los trastornos de la conducta alimentaria. Además, se destaca la importancia de los cambios en la estructura cerebral en esta etapa de la vida, que pueden afectar la toma de decisiones y la percepción del riesgo. En este sentido, la adolescencia se entiende como una segunda ventana de oportunidades para intervenir

debido a los cambios en las redes neuronales y en el desarrollo emocional, social y psicológico que ocurre durante esta etapa.

La aproximación bibliográfica detalla cómo ciertas interacciones en entornos digitales contribuyen a la insatisfacción corporal, dado que las redes sociales no solo se han transformado en una extensión de la vida diaria, sino también en un espacio propicio para las comparaciones sociales y el desarrollo de la socialización secundaria. La exposición a través de estos medios, a imágenes retocadas y a estándares de belleza poco realistas puede generar expectativas inalcanzables respecto al cuerpo, lo cual, a su vez, puede fomentar comportamientos y creencias poco saludables, impactando en la percepción de la imagen corporal y el desarrollo del autoestima durante la adolescencia.

La perspectiva de género transversaliza la escritura de este trabajo al subrayar cómo los estereotipos de género y la objetivación del cuerpo femenino en la cultura contemporánea constituyen un factor de riesgo adicional para las adolescentes, quienes son particularmente susceptibles a la insatisfacción corporal y a desarrollar estos trastornos.

## Marco teórico

### Adolescencia

La adolescencia se caracteriza por ser una etapa vital que se ubica entre el fin de la niñez y el inicio de la vida adulta. Por diferentes motivos, no hay un consenso sobre los límites cronológicos que definen esta etapa. De acuerdo a los conceptos convencionalmente aceptados por la Organización Mundial de la Salud (OMS), dicha etapa transcurre entre los 10 y 19 años, considerándose dos fases: la adolescencia temprana, desde los 10 a los 14 años, y la adolescencia tardía, entre los 15 y los 19 años (Pérez y Santiago, 2002). Sin embargo, otras conceptualizaciones, como la de Sawyer et al. (2018), plantean una definición más extendida de la adolescencia que finaliza a los 24 años de edad.

Algunos autores consideran a la adolescencia como el intervalo entre la pubertad y la madurez en conjunto con la independencia social. Desde este punto de vista, esta etapa vital inicia con el desarrollo biológico puberal, mientras que su fin puede resultar más arbitrario y complejo de definir, dado que la independencia social que se menciona depende de varios aspectos, como factores culturales, económicos, sociales y biológicos (Blakemore, 2018). Estos factores están asociados a nuevas experiencias y con ellas los diferentes papeles que asumen las personas en sociedad, esto implica la responsabilidad de actividades laborales, académicas, familiares y sentimentales, entre otras, que marcan una mayor independencia y la transición de la adolescencia a la edad adulta.

En este sentido, Carrillo (2009) expone que “el hecho biológico de la pubertad nos sirve como punto de referencia para indicar cuándo termina la niñez, pero no poseemos un criterio seguro que nos pueda marcar el final de la adolescencia” (p. 93). La autora desarrolla que el final de esta se trata de un proceso en el cual el adolescente experimenta una mayor reflexión, agudiza su capacidad crítica y sus estados emocionales tienden a volverse más estables.

En la actualidad, gracias a los avances en las técnicas de neuroimagen y a la investigación experimental, se puede, en cierta medida, entender el comportamiento típico de los adolescentes a través de los cambios que ocurren en el cerebro durante esta etapa. Estudiar las variaciones en la estructura y función cerebral proporciona información valiosa sobre las causas detrás de las acciones de los adolescentes y, en un sentido más amplio, sobre cómo la arquitectura cerebral influye en la conducta y en la transformación hacia la vida adulta, influenciada también por factores como las hormonas y el entorno social (Blakemore, 2018).

### **Desarrollo neuronal**

Siguiendo esta línea, existen momentos en la vida de las personas de mayor vulnerabilidad en cuanto al neurodesarrollo, en específico, la infancia y la adolescencia. En esta última, las diferentes experiencias sociales, emocionales y cognitivas modifican la estructura y la función de las redes neuronales, generando cambios químicos, estructurales y funcionales que van introduciendo a la persona a la vida adulta. Estos cambios constituyen, según las autoras, una segunda ventana de oportunidades para poder intervenir sobre la neurocognición de los adolescentes (Nuñez et al., 2022).

A nivel estructural, se pueden identificar cambios relacionados a la poda neuronal. La misma ocurre para aumentar la eficiencia del sistema nervioso central y reducir el gasto de energía del organismo (Blakemore, 2018). Según De Caro (2013) se da una disminución progresiva de la densidad sináptica prefrontal a lo largo de la adolescencia, lo que conlleva a la consolidación de las redes neurales más activas en función de la estimulación e interacción con el ambiente, y la disminución de las conexiones menos estimuladas. Esto refleja la gran plasticidad que presenta el cerebro humano, siendo capaz de adaptarse a las diferentes circunstancias ambientales en determinados momentos (Delgado, 2007). A su vez, este proceso se complementa con la mielinización de las conexiones frecuentemente estimuladas. La mielina es una sustancia blanca aislante que envuelve los axones

neuronales, incrementando significativamente la velocidad y eficacia de la transmisión de impulsos eléctricos a lo largo de estas conexiones (Blakemore y Choudhury, 2006).

A nivel temporal y espacial del desarrollo, el proceso de maduración da inicio con los lóbulos parietales, encargados de la coordinación del movimiento. Luego, se desarrollan las áreas que procesan los estímulos sensoriales. Posteriormente, maduran los lóbulos frontales y temporales, quienes están a cargo de los procesos cognitivos y emocionales. Finalmente, se desarrolla la corteza prefrontal; esta región cerebral se vuelve crucial durante la adolescencia, dado que juega un rol fundamental en las funciones ejecutivas que son esenciales para la toma de decisiones, el control de los impulsos y el juicio. Estas habilidades son necesarias y permiten controlar los pensamientos y actitudes, adecuándolos al contexto y forman la base de aptitudes sociales, emocionales y cognitivas complejas que se utilizan en la cotidianidad de las personas (Nuñez et al., 2022).

### **Desarrollo de la imagen corporal**

“La imagen corporal es la representación mental del cuerpo, que se va gestando durante la niñez, y es en la adolescencia, donde resulta trascendental para el desarrollo psicosocial del individuo” (Rivarola, 2003, p. 152). A su vez, esta puede definirse como las percepciones, pensamientos y emociones de una persona sobre su propio cuerpo (Grogan, 2008). En este sentido, la imagen que tenemos de nuestros cuerpos es una característica dinámica que va fluctuando a lo largo de la vida. En específico, en la etapa de la adolescencia al tratarse de un periodo sensible, es clave el desarrollo de una imagen corporal saludable, debido a las transiciones corporales y psicológicas relacionadas con el rango etario que caracteriza este período (Gualdi-Russo et al., 2022).

El contexto sociocultural y los medios de comunicación, especialmente los entornos digitales, tienen un gran impacto en cómo los adolescentes perciben sus cuerpos. La influencia de los ideales de belleza, establecidos por la cultura y el mercado, interactúa con el período crítico de la adolescencia, caracterizado por rápidas y diversificadas



modificaciones en la composición corporal. Varios investigadores han enfatizado en estudiar y profundizar sobre este tema en el género femenino, debido a su mayor insatisfacción y al deseo prevalente de ser más delgadas, con diferencias significativas entre las siluetas reales e ideales (Gualdi-Russo et al., 2022). Mientras que en las mujeres predomina el deseo y búsqueda de la delgadez, en los hombres se puede manifestar insatisfacción corporal relacionada al desarrollo de la masa muscular y comportamientos asociados, como la práctica excesiva de ejercicio en gimnasios, dietas muy restringidas o el uso de anabólicos (Rutzstein et al., 2004).

El sistema sexo-género se expresa tanto en los niveles macrosociales como en los microsimbólicos; entendiéndose como un conjunto de normas y representaciones mediante las cuales una sociedad convierte la sexualidad biológica en aspectos de la actividad humana (Rubin, 1986). Este sistema es un dispositivo eficiente que no solo moldea las prácticas culturales de cada sociedad, sino también la internalización de representaciones y significados que las personas construyen a nivel individual y en su entorno inmediato, influyendo en su identidad y comportamiento.

### **Autoestima**

Estas cuestiones están fuertemente arraigadas al desarrollo de la autoestima. Chavez y Montt (1996) exponen que la autoestima puede definirse como la autoevaluación que la persona hace de sí misma, manifestándose de manera persistente en una actitud de aprobación o reprobación, que indica hasta qué punto la persona se siente capaz, significativa, exitosa y valiosa. “Estas percepciones incluyen la imagen de sí mismo en comparación con otros (percepción de si), la imagen que percibe que los otros tienen de él (percepción del otro) y la imagen de como quisiera ser (sí mismo ideal)” (p. 30). Estas autoras proponen que cuando existe una mayor discrepancia entre cómo una persona se ve a sí misma o cómo percibe las expectativas de los demás y su autoimagen ideal, se observa una disminución en su autoestima.

En cuanto al inicio de su desarrollo, según Acuña (2013), la autoestima no es innata en el ser humano, sino que se construye socialmente a partir de las vivencias durante los primeros años de vida, en conjunto con la influencia de los adultos que rodean al niño. Con el paso del tiempo, cada persona internaliza esas experiencias y, durante la adolescencia, responde de manera única a las situaciones y contextos que enfrenta.

Es un proceso de desarrollo de vida, que involucra no solo el reflejo de nuestro propio juicio, sino también las diferentes creencias y reacciones de personas significativas hacia nosotros. Los niños que reciben aceptación, respeto y aprobación durante su crecimiento tienden a aceptar tanto sus virtudes como sus defectos, desarrollando así un nivel de autoestima equilibrado y saludable (Tripković et al., 2015).

Cabe destacar que no se trata de un rasgo estático ni rígido, sino que presenta fluctuaciones a lo largo de la vida. Esto se debe a la interacción e influencia entre factores externos e internos que cambian con el tiempo; estos pueden incluir experiencias personales, interacciones sociales, éxitos y fracasos, así como cambios en la vida y en el entorno que moldean el autoestima, las creencias y la forma de percibir al mundo (Carrillo, 2009).

Es en la adolescencia temprana que se encuentran niveles más bajos de autoestima. Según varios autores, esto se debe a que este período conlleva más cambios y tareas evolutivas que otras etapas de la vida, tales como aceptar los cambios físicos de la pubertad, la desvinculación con los padres, el pasaje de primaria a secundaria, la desestabilidad emocional, entre otros (Parra et al., 2004). A su vez, para Carrillo (2009) el periodo vital de la adolescencia es de los momentos más críticos para el desarrollo de la autoestima. Es en esta etapa que el adolescente atraviesa un proceso de construcción de su identidad, busca entender quién es, qué lugar ocupa en el mundo, reconocer sus habilidades y talentos, y sentirse valioso mientras avanza hacia su futuro. En este proceso se dan ciertos cuestionamientos en relación a la independencia, la vocación, las emociones, las relaciones sexoafectivas, el cuerpo y la apariencia, que poco a poco van construyendo la identidad adolescente. Ives (2014) afirma que el hito más significativo de la adolescencia es

el desarrollo o construcción de la identidad. Mientras que el niño prepúber se identifica a través de los adultos más cercanos de su entorno, el adolescente necesita desarrollar su propia identidad.

Tanto el desarrollo de la autoestima como la identidad son pilares fundamentales para la construcción de la personalidad y potenciales predictores del grado de ajuste psicológico durante la adolescencia y la adultez (Parra et al., 2004). La disminución de la autoestima durante la adolescencia, especialmente en las mujeres, es un hecho que requiere atención especial. Una baja autoestima puede tener diversos efectos en la salud, tanto mental como física, y a su vez, tener efectos acumulativos en los resultados de vida posteriores. Estudios sobre esta temática han revelado una conexión no solo con la salud, sino también con la manera en que las personas enfrentan los problemas de salud o los síntomas físicos (Pazzaglia et al., 2020).

### **Los vínculos como reforzadores de la autoestima**

En comparación a la infancia, en la adolescencia el relacionamiento entre pares y la evaluación entre compañeros tiene una mayor relevancia. Por consiguiente, la aceptación social y su retroalimentación son factores importantes para el bienestar socioemocional de los adolescentes (Zamani Sani et al., 2021). Es en este periodo donde el joven toma distancia de los padres y comienza una etapa transitoria en donde su grupo de amigos es lo primordial, el apoyo y la validación se busca en sus compañeros y personas externas al núcleo familiar (Carrillo, 2009).

La importancia de la validación de sus pares es tal que las investigaciones han demostrado que la toma de decisiones se ve muy influenciada por la recompensa de ser aceptado. Los adolescentes son especialmente propensos a tomar decisiones riesgosas con sus compañeros, con el objetivo de ganar su aprobación y evitar la exclusión del grupo (Romund et al., 2017). Este aspecto se relaciona directamente con el desarrollo de la corteza prefrontal. Durante la adolescencia, esta área del cerebro está en proceso de maduración, lo que significa que tanto la toma de decisiones, como la inhibición de impulsos

y el autocontrol, son habilidades que aún no están consolidadas, lo que genera limitaciones para coordinar la relación entre las emociones y la racionalidad en la toma de decisiones (Pérez, 2015). Kail y Cavanaugh (2006, citados en Amaya-Hernández, 2017) desarrollan que la interacción entre pares proporciona al adolescente información del mundo que le rodea, soporte emocional, sentido de pertenencia, así como un espacio para probar y adoptar valores diferenciales a los de los padres.

Las amistades en los adolescentes forman parte de la construcción de su autoestima e identidad. Para Martínez (2013) la amistad podría definirse como “el sistema de relaciones afectivas bidireccionales y estables, fundamentadas en la confianza, la intimidad, la comunicación, el afecto y el conocimiento mutuo” (p. 6). La calidad de las amistades y el buen relacionamiento entre pares adquiere gran importancia para el desarrollo de una autoestima alta, por el contrario, la dificultad para formar y mantener vínculos puede llevar a conductas agresivas, a situaciones de rechazo y aislamiento social, impactando en la autoestima y salud mental de la persona (Grinovero et al., 2014).

### **Tecnologías de la información y la comunicación**

Para entender las problemáticas de la adolescencia, es imprescindible contemplar en conjunto los cambios sociales, económicos, culturales y tecnológicos que atraviesan a cada sociedad. Alcalá y Ariza (2013) desarrollan que en la sociedad hipermoderna la idea de bienestar y felicidad está fuertemente arraigada al consumo de las masas, a la satisfacción en acceder a bienes materiales. Para estos autores no cabe duda de que actualmente nos encontramos en “la sociedad del placer”, donde paulatinamente la idea de felicidad tradicional se aleja de sus principales ideales: el sacrificio y el esfuerzo, para enfocarse en un estilo de vida que prioriza la satisfacción personal y el goce individual. Plantean que, desde finales del siglo XX, la sociedad se caracteriza por tres rasgos esenciales: el consumo, el individualismo y el progreso tecnológico.

En las últimas décadas, se han producido grandes cambios y un rápido avance en el ámbito científico y tecnológico, dando lugar a una verdadera revolución social. Esto se debe

principalmente a que ciertas tecnologías (internet, inteligencia artificial, computación en la nube, redes móviles 5G, entre otras) nos ofrecen nuevas formas de comunicación y acceso a la información a escala global, además de permitir el desarrollo de habilidades y métodos de aprendizaje que antes eran desconocidos; desde la manera en la que nos comunicamos y trabajamos, hasta cómo interactuamos con el mundo físico y digital. Dado el veloz despliegue y desarrollo de la tecnología en la sociedad moderna, es de suma importancia la investigación sobre los nuevos retos sociales y problemáticas asociadas que se presentan, las cuales se deben abordar de manera responsable (Berríos y Buxarrais, 2005; Duarte, 2008).

Anteriormente a la aparición y conceptualización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), ya se empleaban otros recursos tecnológicos; sin embargo, la gran diferencia radica en el alcance y consecuencias comunicativas de estas respecto a las anteriores. Su uso provoca transformaciones profundas en nuestra propia identidad, nuestra forma de pensar y cómo nos vemos representados en las pantallas (Grande et al., 2016) impactando significativamente en las experiencias y percepciones, sobre todo de los adolescentes.

Los jóvenes que nacieron y crecieron en la era digital construyen una experiencia que requiere la puesta en juego de trabajos simbólicos novedosos tanto para la elaboración de sus referencias subjetivas, como para la interpretación de los procesos sociales y la producción de conocimientos (Vega et al., 2018, p. 2).

Según Cabero (1998, citado en Ortí, 2011) a partir de las conceptualizaciones que desarrollan diferentes autores, se puede concluir que parte de las características representativas de las TIC son las siguientes: inmaterialidad, interactividad, tendencia hacia la automatización, interconexión, inmediatez, digitalización e innovación, entre otras. Estas características hacen referencia a las formas de comunicación y transmisión de la información actuales, y su impacto no afecta sólo a individuos, grupos, sectores o países

específicos, sino que se extiende a todas las sociedades a nivel global. “Las nuevas soluciones ofrecidas por la teleinformática permiten superar los límites espaciales: anulan las distancias geográficas sin necesidad de desplazar el cuerpo e inauguran fenómenos típicamente contemporáneos como la ‘telepresencia’ o la ‘presencia virtual’ ” (Sibilia, 2005, p. 63).

Es importante destacar que, a pesar de que gran parte de los múltiples servicios que ofrece el Internet son gratuitos para los usuarios, las empresas tecnológicas que los ofrecen generan enormes ganancias. Por ejemplo, ningún usuario paga monetariamente por utilizar el buscador de Google, publicar fotos en Instagram o Facebook, o calcular distancias y tiempos de ruta con Google Maps. Sin embargo, estas compañías obtienen valiosos datos de los usuarios, que pueden incluir desde información y datos personales, hasta preferencias y actividades en línea. Estos datos se utilizan para elaborar perfiles, y a partir de ellos dirigir publicidad personalizada a los usuarios que tienen características de consumo acordes, adquiriendo un enorme valor para el sector empresarial (Puebla, 2018).

Es a través de nuestra actividad en línea que se conforma la “huella digital”. Esta se compone del rastro que dejan nuestras actividades en red como fotos, videos, publicaciones, noticias y comentarios. De esta forma, toda la información que está en la web y que se asocia con nuestro nombre se convierte en nuestra identidad digital, la cual terceros pueden acceder para identificarnos. La huella se construye a partir de la acción propia (publicaciones que realiza el usuario), la acción de otros (publicaciones donde el usuario es mencionado), o la omisión (no tener participación web es de por sí un dato para la identidad digital) (United Nations Children's Fund [UNICEF], 2020).

### **La virtualidad como medio para el proceso de socialización**

En la actualidad, los jóvenes pasan mucho tiempo conectados a través de redes sociales y aplicaciones móviles, esto les permite crear una nueva forma de existencia para su mundo adolescente, desarrollando identidades digitales y buscando la aprobación del grupo, en simultáneo al contacto en el mundo físico. Tanto en la virtualidad como en la

realidad física, los adolescentes se agrupan por afinidades, gustos e intereses en común (Vega et al., 2018), por tanto la vida cotidiana y la vida en red se van entrelazando paulatinamente, convirtiendo al nuevo espacio geográfico del ciberespacio un lugar más donde habitar (Balaguer Prestes, 2003).

Considerando que las condiciones ambientales, económicas y sociales influyen de manera significativa en el uso de los entornos digitales, es imprescindible mencionar los efectos de una de las crisis globales más relevantes de la historia reciente: la pandemia de COVID-19. Las medidas de distanciamiento social obligaron a las personas a pasar más de un año viviendo principalmente en el ciberespacio, concentrando en él los espacios educativos, de entretenimiento y de sociabilidad. Es en este marco que se lleva adelante el segundo informe nacional Kids Online Uruguay 2022 sobre niños, niñas y adolescentes (NNA) en el entorno digital uruguayo. Este informe explora cómo acceden y utilizan Internet los niños, niñas y adolescentes, evalúa sus habilidades digitales, las oportunidades que encuentran, los riesgos a los que se exponen y el papel que desempeñan los adultos y docentes referentes como mediadores de su uso (UNICEF et al., 2023).

Los principales hallazgos informan que desde la percepción de los NNA uruguayos el Internet es un espacio con muchas oportunidades para sí mismos, no obstante, reconocen la existencia de riesgos y peligros. Los adultos referentes comparten esta visión, pero enfatizan en el uso problemático y la autorregulación. En este sentido, el estudio indica que el acceso a los entornos digitales ineludiblemente conlleva la doble condición de potencial y riesgo; cuanto mayor sea el acceso y uso de Internet, mayores son los beneficios y también los riesgos. Asimismo, aunque las actividades más realizadas por NNA en Internet se vinculan con el ocio y el entretenimiento, la red es también un entorno de aprendizaje informal frecuente. Tal es así que nueve de cada diez NNA manifiestan aprender algo nuevo en Internet todas las semanas. Otro aspecto a considerar de los hallazgos es la relación entre género y los diferentes entornos digitales que habitan los adolescentes. Los varones utilizan el Internet para videojuegos como Clash Royale y

Fortnite, mientras que las mujeres frecuentan las redes sociales como Instagram y TikTok (UNICEF et al., 2023).

Siguiendo esta línea, las tecnologías actúan como un nuevo medio rápido y efectivo para la comunicación entre pares, desligado de la realidad física y las distancias espaciales. Sin embargo, en ocasiones la intimidad de las personas se ve transgredida por estos medios, desvirtuando los límites entre lo público y lo privado. La intimidad cobra un valor relevante en las relaciones de amistad de los adolescentes, así como la buena comunicación, confianza y afecto mutuo. La misma permite una mayor expresión emocional mediante el lenguaje corporal, como gestos y miradas, lo que hace que la expresión de la intimidad sea crucial para el desarrollo de las relaciones sociales. Lo que sucede en los entornos digitales es que este intercambio no se lleva a cabo, principalmente por la distancia física y espacial, generando “contactos” o “seguidores” pero pocos amigos reales. Esto convierte a las redes en canales de información entre usuarios que, en muchos casos, mantienen lazos débiles sin una conexión emocional, aunque sí se produce un intercambio de información de diversa índole (Bohórquez López y Rodríguez-Cárdenas, 2014).

### **Desafíos para la educación mediática en la adolescencia**

Dado la cantidad inmensurable de información que circula en red, es de suma relevancia que las personas y en particular los adolescentes, por tratarse de un periodo sensible para el desarrollo de su identidad, cuenten con la capacidad crítica y de análisis para diferenciar qué tipo de contenidos son realmente de valor y utilidad para sus vidas. Así como los conocimientos de dónde y con qué objetivos proviene esa información, y la comprensión de la responsabilidad que supone difundir o reenviar contenido. Desde esta perspectiva, es importante mencionar el concepto de ciudadanía digital, el cual aún es novedoso y está en constante proceso de construcción. Este concepto refiere al ejercicio práctico, crítico y reflexivo de la ciudadanía dentro del entorno digital, entendiéndolo como un espacio propicio para el desarrollo social democrático y la participación colectiva



(Agencia de Gobierno Electrónico y Sociedad de la Información y del Conocimiento [AGESIC], 2024).

Ejercer ciudadanía en el entorno digital implica comprender los modos en que los datos, los algoritmos y las plataformas condicionan las actitudes personales, comunitarias y sociales. A su vez, implica el conocimiento de los derechos humanos, los mecanismos para ejercerlos y reclamarlos cuando estos no son debidamente respetados y garantizados (Grupo de Trabajo de Ciudadanía Digital, 2024, p. 8).

Para que esto suceda, es necesario que las instituciones educativas y referentes adultos fomenten la mirada crítica respecto a la información consumida, dedicando tiempo a construir en conjunto educación mediática de calidad (Faro Digital, 2020). La desinformación y la propaganda mal intencionada han sido aspectos de la comunicación humana desde la antigüedad. El auge de las redes sociales ha incrementado significativamente los riesgos asociados con la difusión de desinformación y noticias falsas. Actualmente, estos contenidos se comparten con gran facilidad, la propaganda se ha digitalizado con la existencia de identidades falsas o anónimas en línea, en ocasiones respaldadas por estados, ejércitos de 'trolls', y tecnología que puede imitar con precisión medios de comunicación de audio y video confiables. En este contexto, la confianza se polariza en función de las noticias con las que uno está de acuerdo, muchos usuarios se sienten capacitados para seleccionar o incluso crear sus propias verdades (Posetti y Matthews, 2018). A diferencia de los medios de comunicación tradicionales, en los entornos digitales se encuentran múltiples fuentes y canales de información, lo cual conduce a una fragmentación de la audiencia y a un incremento de las posibilidades de elección (González, 2019). Cabe aclarar que la desinformación no siempre se transmite con intención de generar daño, aunque posiblemente suceda, ni tampoco se reduce al concepto de *fake news* (noticia falsa). Se trata de un fenómeno complejo socialmente que cuenta con muchas y diversas aristas a contemplar (Faro Digital, 2020).

Los nuevos medios de comunicación actúan como un reflejo para los adolescentes. Para Fiske (1989, citado en Pindado, 2011) los jóvenes constantemente comparan y contrastan el mundo de los medios con su propio entorno social, utilizando una variedad de criterios para juzgar la realidad con las representaciones mediáticas hegemónicas. Estas nuevas dinámicas de comunicación generan en los usuarios más jóvenes una “fe ciega” en el contenido que se comparte en redes sociales; este tiene el poder de influir en su proceso de decisión. Algunas personas en la red atraen a una audiencia masiva, construyen una base de seguidores y se transforman en una fuente de referencia, convirtiéndose así en “*influencers*” de redes sociales, también llamados “*creadores de contenido*”, muchas veces mediados por los fines económicos de la publicidad (Vrontis et al., 2021). El hecho de que muchos de estos referentes exitosos sean jóvenes, e incluso algunos menores de edad, favorece la admiración hacia ellos y que sus seguidores adolescentes se sientan representados, convirtiéndolos en modelos a seguir (Martín-Cárdaba, 2024). Sin embargo, este fenómeno genera grandes problemáticas en cuanto a las comparaciones sociales en la adolescencia. Este periodo se distingue por la búsqueda y construcción de la identidad, lo cual hace que los jóvenes sean particularmente receptivos y sensibles a las imágenes que transmiten los medios. Estas imágenes se emplean como una fuente de información y comparación en su proceso de búsqueda de identidad (Pindado, 2011).

Los estereotipos de género están presentes en esta búsqueda, estableciendo como hombres y mujeres deben ser y cómo deben comportarse en diferentes ámbitos, incluso en la virtualidad (Martín-Cárdaba, 2024). Ruiz García y Castillo Algarra (2004) desarrollan que la mujer es más sensible a los mensajes publicitarios, siendo esta la principal destinataria y consumidora, desde múltiples tratamientos estéticos, hasta dietas restrictivas que promueven la delgadez como cuerpo ideal. Esto representa un factor de riesgo para el autoestima de las adolescentes, ya que la insatisfacción corporal se asocia con angustia emocional, rumiación sobre la apariencia y cirugía estética innecesaria (Stice y Shaw, 2002).

## **Trastornos de la conducta alimentaria (TCA)**

En una sociedad que prioriza la estética y la apariencia física, los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) se han vuelto más comunes entre la población en general. Estos trastornos son considerados multicausales y uno de los principales problemas de la salud mental en mujeres jóvenes, generando complicaciones médicas, deterioro psicosocial y comorbilidad psicopatológica. En algunos casos estas complicaciones tienen el potencial de dejar secuelas irreversibles para los adolescentes, es por esto que este período del desarrollo es fundamental para la prevención temprana, lo cual requiere de un diagnóstico y derivación oportunos a un equipo especializado, a fin de evitar la cronicidad de los trastornos (López y Treasure, 2011; Sharan y Sundar, 2015; Stice y Shaw, 2002).

Según el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5) los trastornos de la conducta alimentaria y de la ingesta de alimentos se caracterizan por una alteración persistente en la alimentación o en el comportamiento relacionado con la comida, muy vinculado a la preocupación excesiva por controlar el peso y la apariencia física, lo cual conlleva a un deterioro significativo de la salud y del funcionamiento psicosocial. En el DSM-5 se desarrollan los criterios diagnósticos para la pica, el trastorno de rumiación, el trastorno de evitación/restricción de la ingesta de alimentos, la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa y el trastorno por atracones (APA, 2013).

Dada su prevalencia en mujeres jóvenes, resulta beneficioso hacer énfasis en la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa y el trastorno por atracones. Estos trastornos son los más comunes (Frieiro et al., 2022) y comparten síntomas cardinales tales como la preocupación excesiva por los alimentos, peso y/o figura corporal y el uso de medidas poco saludables para controlar su apariencia (López y Treasure, 2011). Según el modelo cognitivo, las emociones, pensamientos y comportamientos de las personas dependen de cómo interpretan y otorgan significado a sus experiencias. Por lo tanto, considerar la cognición es esencial para entender cómo se mantienen o se inician los TCA. Desde un marco teórico cognitivo conductual, podría decirse que las principales distorsiones

cognitivas que se presentan en estos trastornos incluyen las abstracciones selectivas, que se refieren a la tendencia a enfocarse en un aspecto negativo de una situación, el cual se utiliza para extraer una conclusión global, sin tener en cuenta al resto del contexto. También se puede presentar la maximización de los aspectos negativos, donde se magnifican las consecuencias negativas y refuerza la hipótesis que las mantiene. A su vez, es frecuente que se presente el pensamiento dicotómico, donde la interpretación de las situaciones se ven en términos extremos de “todo o nada” (Keegan y Holas, 2010; Lucciarini et al., 2021).

### **Anorexia nerviosa (AN)**

La anorexia nerviosa se distingue por el deseo inminente de estar delgado, conduciendo a la restricción persistente y continua de la ingesta alimentaria que interfiere con el aumento de peso. A su vez, se presenta un miedo intenso a engordar, arraigado a la distorsión sobre la propia composición corporal, que en muchas ocasiones imposibilita el reconocimiento sobre la gravedad del bajo peso. El peso se considera significativamente bajo cuando es inferior al mínimo normal o, en niños y adolescentes, inferior al mínimo esperado según el índice de masa corporal (IMC) establecido por la Organización Mundial de la Salud (OMS). A pesar del bajo peso, algunas personas tienen la percepción distorsionada de que tienen sobrepeso en general, otras son conscientes de que están delgadas, pero les preocupa algunas partes específicas de su cuerpo, usualmente el abdomen, las caderas y los muslos, percibiéndolas más grandes de lo que realmente son (APA, 2013).

Por lo general, estos pacientes inician con una disminución en su consumo de alimentos, sobre todo aquellos ricos en calorías (carbohidratos y grasas). Con el tiempo, muchos de ellos adoptan una dieta muy restringida, casi como un ayuno, que se limita a unos pocos tipos de alimentos. También es común que se complemente con actividad física en exceso y otras “estrategias”, como por ejemplo, el uso de laxantes o diuréticos (Bravo Rodríguez et al., 2000). La actividad física es un comportamiento promotor de la salud, no

obstante, el ejercicio compulsivo se utiliza comúnmente para contrarrestar la ingesta calórica o reducir el peso corporal (Gualdi-Russo et al., 2022).

Según el DSM-5, el compromiso nutricional asociado a este trastorno impacta en la mayor parte de los sistemas orgánicos principales y puede producir varias alteraciones. Entre las alteraciones fisiológicas más comunes se encuentra la amenorrea, la cual se refiere a la ausencia de menstruación en mujeres en edad fértil (APA, 2013). El hecho de que muchas de estas pacientes no reciban seguimiento en entornos hospitalarios puede, en ocasiones, llevar a una subestimación del riesgo de complicaciones potencialmente mortales (Mont y Castro, 2003).

La sobredimensión que se le otorga al cuerpo y al peso genera un malestar significativo en la vida de la persona, esto produce comportamientos anómalos centrados en la comida y el cuerpo que repercute en distintas áreas de su vida; social, familiar, laboral, académica, entre otras, pero sobre todo perturbación psicológica importante, impactando en el estado de ánimo y la autoestima (Marco, 2004).

### **Bulimia nerviosa (BN)**

Este trastorno se caracteriza, según el DSM-5 (APA, 2013), por episodios frecuentes de atracones. Un atracón se distingue por dos hechos; en primer lugar, la ingesta exacerbada de una cantidad de alimentos en un período determinado, que es claramente superior a la que la mayoría de las personas ingerirían en un período similar en un contexto parecido. En segundo lugar, la persona tiene la sensación de pérdida de control sobre lo que consume en ese episodio, tanto en la cantidad de la ingesta como en el tipo de alimento. Los pacientes con bulimia nerviosa usualmente se sienten avergonzados de sus problemas alimenticios e intentan ocultar sus síntomas, llevando a cabo estos episodios a escondidas. Los posibles desencadenantes de los atracones pueden deberse a la restricción alimentaria de dietas para perder peso, así como también acontecimientos estresantes en la vida de las personas.

Los atracones van de la mano con comportamientos compensatorios inapropiados recurrentes para evitar el aumento de peso (vómito autoprovocado, el uso incorrecto de laxantes, diuréticos u otros medicamentos, el ayuno o el ejercicio excesivo). La gravedad del trastorno se mide en función de la frecuencia de los comportamientos compensatorios, siendo desde 1 a 3 comportamientos compensatorios a la semana una gravedad leve, a 14 episodios semanales o más una gravedad extrema (APA, 2013).

El objetivo es, por una parte, “expulsar” o “quemar” las calorías que han ingerido, de manera que no ocurra lo que ellas tanto temen: engordar y, por otra parte, sentirse mejor con ellas mismas. Este hábito se va automatizando, por lo que las pacientes se introducen en un círculo vicioso de dieta-atracón-vómito lo que hace, a su vez, que estén deprimidas, nerviosas, que sientan que no tienen control sobre su vida (Marco, 2004, p. 14).

### **Trastorno por atracones**

Este trastorno, tal cual indica su nombre, se caracteriza por la presencia de atracones que deben producirse al menos una vez a la semana, durante tres meses. Los episodios de atracones se vinculan a tres (o más) de las siguientes conductas: comer mucho más rápidamente de lo normal, hasta sentirse desagradablemente lleno o incómodo; ingerir grandes cantidades de alimentos sin tener hambre realmente; comer a solas debido a la vergüenza que se siente por la cantidad que se ingiere; y experimentar sentimientos de insatisfacción, tristeza o vergüenza intensa hacia uno mismo tras los episodios (APA, 2013).

A pesar de que comparte varios criterios diagnósticos y una estrecha relación con la bulimia nerviosa, como por ejemplo, la sensación de pérdida de control, a diferencia de ésta en el trastorno por atracones no se asocia los episodios de atracones a la presencia de los comportamientos compensatorios inapropiados; la persona no hace el intento por compensar la ingesta desmedida (APA, 2013).

## **Etiología y factores de riesgo para los TCA**

Como se ha mencionado anteriormente, la adolescencia es un periodo crítico marcado por continuos cambios en el desarrollo físico, mental y social, así como también del entorno familiar. Por ello, se considera un período de riesgo donde pueden surgir síntomas, trastornos y alteraciones en la personalidad. El conocimiento del riesgo o de la probabilidad de que se presenten futuros problemas de salud mental facilita la anticipación de una atención oportuna, así como el desarrollo de estrategias de prevención acordes (Herrera, 1999). Es importante aclarar que, aunque el tema en su totalidad incluye una amplia gama de factores de riesgo, este trabajo no pretende ser exhaustivo, sino más bien enfocar la atención en aquellos elementos clave que mejor ilustran la problemática desde la perspectiva planteada.

Los factores de riesgo podrían definirse como las características, cualidades o el comportamiento de una persona o comunidad que aumenta las probabilidades de daño a la salud. Los mismos pueden relacionarse a condiciones genéticas, ambientales, psicológicas o vinculados con el estilo de vida (Herrera, 1999). Las investigaciones que se han llevado a cabo sobre los riesgos para los trastornos de la conducta alimentaria se han enfocado principalmente en factores relacionados con la idealización sociocultural de la delgadez en las mujeres. La exposición a los medios actuales, las presiones para adelgazar y las expectativas de que perder peso conducirá a una mejora general en diversos aspectos de la vida, están directamente vinculadas a dos de los factores de riesgo más evidentes para los TCA: la insatisfacción corporal y las prácticas de dieta o ayuno (Gismero, 2020).

La insatisfacción corporal hace referencia a las autoevaluaciones negativas del cuerpo, en muchas ocasiones vinculado a la desviación física del estándar hegemónico de belleza para las mujeres (Stice y Shaw, 2002). Las investigaciones indican que, una percepción distorsionada de la imagen corporal, asociada con la insatisfacción corporal, sienta las bases para el desarrollo de los TCA (Maganto y Cruz, 2000).

La insatisfacción corporal afecta principalmente a las mujeres y se vincula fuertemente con los estereotipos y roles de género establecidos en cada sociedad. La interiorización de estos comienza en etapas muy tempranas de la vida, generando un impacto en hombres y mujeres en cuanto a la forma de pensar, interpretar y actuar (Colás y Villaciervos, 2007), así como en la percepción de su cuerpo, talento, aspiraciones personales, vocacionales y profesionales, los cuales pueden verse significativamente influenciados por dicha interiorización (Martín-Cárdaba, 2024). Los estereotipos de género forman parte de los procesos identitarios de las personas, constituyen la base para la existencia partiendo de códigos, representaciones y normas asignados por la cultura y el momento histórico en el que se encuentre (Lagarde, 1998).

De este modo, la imagen corporal ideal se desarrolla a través de los valores, creencias y cánones estéticos promovidos por cada sociedad. Particularmente en los países occidentales, la autoestima y el atractivo físico de las mujeres están estrechamente vinculados, siendo la delgadez frecuentemente un sinónimo de la belleza. Por distintos motivos, es difícil alcanzar ese estándar ideal, lo que genera una discrepancia entre el cuerpo real y el hegemónico, y conduce a la interiorización de la insatisfacción corporal. Estas presiones sociales se ven reflejadas por una extensa gama de productos dietéticos, gimnasios e innumerables métodos para la pérdida de peso que se promocionan de manera constante en el mercado y los medios de comunicación. Dada la normalización en la sociedad actual de muchas conductas asociadas a los TCA, la línea entre mantener un peso saludable a desarrollar un trastorno de la conducta alimentaria puede resultar sutil y difusa (Behar, 2010).

A lo largo de la historia, los diferentes medios de comunicación han sido un factor fundamental en la reproducción de estos estereotipos; desde la pintura y la escultura renacentista, revistas, cine y televisión, hasta los entornos digitales en la actualidad. En este sentido, las redes sociales tienen el potencial de promover la internalización de ideales de belleza e insatisfacción corporal entre sus usuarios, sobre todo para las adolescentes, convirtiéndose en un factor de riesgo para los TCA. Marín y García (2023) llevan a cabo un



estudio donde se concluye que los usuarios de redes sociales, principalmente de aquellas basadas en imágenes (por ejemplo, Instagram, Facebook o TikTok), están expuestos a factores que podrían aumentar su probabilidad de desarrollar un trastorno de la conducta alimentaria.

Frecuentemente, las imágenes que se comparten en redes sociales son manipuladas digitalmente a través de la edición. En un principio, esto era algo exclusivo de los medios tradicionales de comunicación; mediante los fines comerciales de la publicidad las imágenes se alteraban con programas de retoque fotográfico, promoviendo un canon ideal de belleza que resulta inalcanzable para la mayoría de las mujeres (Alvarez, 2021).

En la actualidad, estas herramientas de edición fotográfica están al alcance de cualquier persona que utilice redes sociales basadas en imágenes, donde se conocen comúnmente como “filtros”; los cuales impactan negativamente y generan consecuencias en la autoestima, percepción y representación de las adolescentes. La insatisfacción corporal se manifiesta, ya que a través de las pantallas se puede crear una imagen diferente a la realidad física (por ejemplo, se eliminan centímetros de caderas, muslos y cintura). La tendencia a publicar imágenes que se alinean con un ideal de belleza provoca comparaciones sociales, desencadenando efectos negativos en la autoestima de los usuarios que no cumplan estos estándares impuestos (Losada et al., 2022). Esto constituye un factor de riesgo para los trastornos de la conducta alimentaria, en la medida en que el deseo de alcanzar ese ideal de belleza irreal puede desembocar en conductas problemáticas relacionadas con la alimentación. Así, se establece un ciclo vicioso en el que los problemas de imagen y autoestima se refuerzan a través del contenido digital que valida estas expectativas (Lucciarini et al., 2021; Villar del Saz Bedmar y Baile Ayensa, 2023).

A su vez, esto se relaciona con las dinámicas de interacción online sobre las imágenes compartidas en redes sociales. Una de las maneras de mantener el ideal de delgadez entre los usuarios es mediante interacciones de "me gusta" y comentarios, estos se interpretan como elogios, prestigio y aprobación social que fortalecen la percepción

positiva del propio cuerpo; convirtiéndose en una fuente de satisfacción y un reflejo del consenso sobre la belleza física (Losada et al., 2022).

Tal como se ha mencionado, los creadores de contenido en redes sociales o “*influencers*” ocupan un rol significativo para los adolescentes al convertirse en modelos a seguir o referentes para la construcción de su identidad. Su popularidad, “éxito” y cercanía en la edad facilitan que los jóvenes se sientan identificados con ellos, lo cual genera admiración, búsqueda de similitudes e imitación de conductas (Martín-Cárdaba, 2024).

Respecto a la internalización del ideal de delgadez, este ha llevado a muchas personas a recurrir a las redes sociales en busca de consejos y recomendaciones de nutrición, sobre todo para el descenso de peso (Ramírez, 2023). En muchas ocasiones, estos consejos son difundidos por influencers, quienes publican y fomentan en sus redes sociales un estilo de vida saludable, motivando a sus seguidores a adoptar sus mismos hábitos. Sin embargo, algunos de estos referentes inspiradores pueden fomentar prácticas poco saludables, como dietas restrictivas o ejercicio excesivo, lo que puede tener efectos adversos a largo plazo en la salud mental de los seguidores y ser potencialmente un factor de riesgo para los trastornos de la conducta alimentaria (Lucciarini et al., 2021). Fatt et al. (2019) desarrollan que hay un término específico para este tipo de contenido en redes sociales denominado “*fitinspiration*” que incluye imágenes y/o textos relacionados con el *fitness* destinados a inspirar a las personas a adoptar un estilo de vida de salud y ejercicio. A pesar de la intención positiva detrás de esto y lo beneficioso que puede llegar a ser tener una comunidad en línea que motive a las personas a llevar vidas más saludables, un número creciente de investigaciones indica que este tipo de contenido está más relacionado con la apariencia física que con la salud en sí misma.

A menudo, las personas intentan ocultar los síntomas asociados a los trastornos de la conducta alimentaria y evitan pedir ayuda profesional debido a los sentimientos de vergüenza que les provoca su propia patología o, también, por miedo al estigma. A fin de conservar el anonimato, la mayoría de las afectadas buscan apoyo social o información relacionada con el trastorno en comunidades en línea (Wang et al., 2018). Sin embargo, no

todas estas comunidades proporcionan una orientación saludable hacia la recuperación; por el contrario, adoptan una postura que defiende y promueve los trastornos de la conducta alimentaria (sobre todo la anorexia y bulimia nerviosa) como algo experiencial, un estilo de vida al que se aspira, desestimando al enfoque integral de salud que conceptualiza a estas patologías como condiciones adversas que requieren atención y tratamiento (Mandich et al., 2012). Este tipo de comunidades se caracterizan por tener de referentes a Ana y Mía, dos nombres femeninos que personifican la anorexia y la bulimia, respectivamente. En palabras de Campos (2007): “Ana y Mía se constituyen, por tanto, como una suerte de diosas que premian y castigan; y a las que nunca se debe abandonar” (p. 141). Se trata de un fenómeno que comenzó a principios de los 2000 y se ha extendido a las diversas plataformas que existen en la actualidad. Es un movimiento que fomenta ideales orientados hacia una supuesta perfección física; este camino se percibe como alcanzable por medio del sufrimiento, el sacrificio y el hambre. De esta forma, se comparten estrategias riesgosas a través de una notable variedad de imágenes, sonidos, vídeos y textos que atentan contra la salud, desde conductas purgativas hasta métodos para ocultar los síntomas a los familiares. Este tipo de prácticas disfuncionales, junto con el uso excesivo de internet, puede llevar al aislamiento físico de los usuarios y generar un sentido de pertenencia dentro de estas comunidades con personas que tienen creencias similares y comportamientos hostiles, lo cual reduce el apoyo social fuera de las mismas (Lucciarini et al., 2021; Mandich et al., 2012).

## Reflexiones finales

Como se ha desarrollado en este trabajo, la transición entre la niñez y la adultez no se reduce a factores biológicos, sino a su interacción con condiciones ambientales, culturales y sociales. Es un periodo fundamental para la construcción de la identidad y la autoestima. Los adolescentes se enfrentan a múltiples cuestionamientos sobre su lugar en el mundo y cómo son percibidos por los demás, lo cual impacta en su autoestima y la percepción de sí mismos. En este sentido, la red de apoyo en este período es un aspecto muy importante a considerar dado que mantener vínculos saludables es favorecedor para su salud mental.

Siguiendo esta línea, la adolescencia se caracteriza por una mayor vulnerabilidad emocional y social; los cambios físicos, la búsqueda de identidad y la presión social pueden contribuir a niveles bajos de autoestima e insatisfacción corporal (especialmente en mujeres), lo que a su vez puede tener efectos muy negativos para la salud mental. En la actualidad, los entornos digitales desempeñan un papel fundamental en el proceso de socialización secundaria, así como en el desarrollo de la identidad adolescente. Las nuevas tecnologías de la información y comunicación ofrecen ventajas como el acceso libre a la información, la conexión y comunicación entre pares, el apoyo comunitario, entre otras. No obstante, como se ha desarrollado, su uso excesivo puede facilitar que la subjetividad sea moldeada externamente en función de los estereotipos dominantes y la validación de otros usuarios del entorno digital. Esto, en muchas ocasiones, limita la introspección y el pensamiento crítico, e impacta negativamente en la percepción del propio cuerpo y autoestima de los jóvenes.

A través de la revisión bibliográfica, son variados los artículos que dan cuenta de cómo el uso de redes sociales puede llevar a los usuarios a compararse con otros e incrementar la insatisfacción corporal; esto se debe principalmente a la visualización y exposición continua a imágenes que representan el ideal hegemónico de belleza (en ocasiones, estéticamente retocadas), de personas cercanas, "influencers" o cualquier perfil

accesible. Por lo tanto, se puede concluir que el uso de redes sociales, en relación a la exposición a determinado tipo de contenido puede propiciar comportamientos de riesgo relacionados con trastornos de la conducta alimentaria.

La distorsión de la imagen e insatisfacción corporal, así también como los trastornos de la conducta alimentaria, afectan principalmente a las mujeres jóvenes. Para comprender los procesos y factores de riesgo para los TCA en entornos digitales es imprescindible contar con una perspectiva de género que contemple las consecuencias experienciales de ser mujer en una sociedad que objetifica y sexualiza sistemáticamente al cuerpo femenino.

La construcción de estereotipos es una de las principales razones por las que los trastornos de la conducta alimentaria no son percibidos como un problema serio y tienden a ser normalizados. Mientras la cultura continúe fomentando a través de los medios de comunicación actuales la creencia de que el valor de una persona depende de su apariencia física, estos trastornos seguirán sin reconocerse como tal; incluso podrían considerarse como comportamientos admirables en lugar de problemáticos, especialmente para la población adolescente. Por este motivo es de urgente consideración el desarrollo de estrategias preventivas en distintos niveles, así como investigaciones a nivel nacional y políticas públicas que contemplen estas problemáticas; con objetivos dirigidos a la salud integral, el desarrollo y el bienestar psicosocial de los adolescentes.

## Referencias

- Acuña Espinoza, J. L. (2013). Autoestima y rendimiento académico de los estudiantes del X ciclo 2012-II de la Escuela Académica Profesional de Educación Primaria y problemas de aprendizaje de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión-Huacho. (Tesis de Maestría). Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión-Huacho, Lima.
- AGESIC. (2024, febrero 7). Ciudadanía Digital.  
<https://www.gub.uy/agencia-gobierno-electronico-sociedad-informacion-conocimiento/ciudadan%C3%ADa-digital/se-construye-ciudadania-digital>
- Alcalá, R. R., & Ariza, M. D. M. M. (2013). Repensar el hedonismo: de la felicidad en Epicuro a la sociedad hiperconsumista de Lipovetsky. *Endoxa*, (31), 191-210.
- Álvarez, L. B. (2021). *Estereotipos de belleza femenina en publicidad. El caso Dove en Argentina, 2006-2020* (Trabajo final de grado, Universidad del Este).  
<http://dspace.biblio.ude.edu.ar:8080/xmlui/handle/123456789/172>
- Amaya-Hernández, A., Alvarez-Rayón, G., Ortega-Luyando, M., & Mancilla-Díaz, J. M. (2017). Peer influence in preadolescents and adolescents: A predictor of body dissatisfaction and disordered eating behaviors. *Revista mexicana de trastornos alimentarios*, 8(1), 31-39.
- Asociación Americana de Psiquiatría. (2013). Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales. 5ta Edición (DSM-V). Buenos Aires, Argentina: Médica Panamericana
- Balaguer Prestes, R. (2003). Internet, un nuevo espacio psicosocial. Ediciones Trilce
- Behar, 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://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272010000500007>

- Berrios, L., & Buxarrais, M. R. (2005). Las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) y los adolescentes. Algunos datos. *Monografías virtuales. Ciudadanía, democracia y valores en sociedades plurales*, 5, 1-69.
- Blakemore, S. J., (2018). La invención de uno mismo. La vida secreta del cerebro adolescente. Ariel.
- Blakemore, S. y Choudhury, S. (2006). Development of the adolescent brain: Implications for executive function and social cognition. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 47, 296-312.
- Bohórquez López, C. & Rodríguez-Cárdenas, D. E. (2014). Percepción de amistad en adolescentes: el papel de las redes sociales. *Revista Colombiana de Psicología*, 23(2), 325-338. doi: 10.15446/rcp.v23n2.37359.
- Bravo Rodríguez, M., Pérez Hernández, A., & Plana Bouly, R. (2000). Anorexia nerviosa: características y síntomas. *Revista Cubana de Pediatría*, 72(4), 300-305.  
Recuperado en 21 de septiembre de 2024, de  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-75312000000400011&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75312000000400011&lng=es&tlng=es).
- Campos Rodríguez, J. M. (2007). Anorexia, bulimia e Internet. Aproximación al fenómeno Pro-Ana y Mía desde la teoría subcultural. *Frenia. Revista de Historia de la Psiquiatría*, 7(1), 127-144.
- Carrillo Picazzo, L. M. (2009). La familia, la autoestima y el fracaso escolar del adolescente. Universidad de Granada, Chile.
- Colás Bravo, P., & Villaciervos Moreno, P. (2007). La interiorización de los estereotipos de género en jóvenes y adolescentes. *Revista de Investigación Educativa*, 25(1), 35–38.  
Recuperado a partir de <https://revistas.um.es/rie/article/view/96421>
- De Caro, D. M. (2013). El estudio del cerebro adolescente: contribuciones para la psicología del desarrollo. In *V congreso internacional de Investigación y práctica profesional en psicología XX jornadas de investigación noveno encuentro de investigadores en psicología del MERCOSUR*. Facultad de Psicología-Universidad de Buenos Aires.

- Delgado, A. O. (2007). Desarrollo cerebral y asunción de riesgos durante la adolescencia. *Apuntes de psicología*, 239-254.
- Duarte, E. S. (2008). Las tecnologías de información y comunicación (TIC) desde una perspectiva social. *Revista electrónica educare*, 12, 155-162.
- Faro Digital (2020). *Guía sobre Educación Mediática y Desinformación*.  
<https://farodigital.org/guia-sobre-educacion-mediatica-y-desinformacion/>
- Fatt, S. J., Fardouly, J., & Rapee, R. M. (2019). #malefitspo: Links between viewing fitspiration posts, muscular-ideal internalisation, appearance comparisons, body satisfaction, and exercise motivation in men. *New Media & Society*, 21(6), 1311-1325.
- Frieiro, P., González-Rodríguez, R., & Domínguez-Alonso, J. (2022). Self-esteem and socialisation in social networks as determinants in adolescents' eating disorders. *Health & social care in the community*, 30(6), e4416–e4424.  
<https://doi.org/10.1111/hsc.13843>
- 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>
- González, M. A. (2019). Fake News: desinformación en la era de la sociedad de la información. *Ámbitos. Revista Internacional de Comunicación* 45, pp. 29-52. doi: 10.12795/Ambitos.2019.i45.03
- Grande, M., Cañón, R., & Cantón, I. (2016). Tecnologías de la información y la comunicación: evolución del concepto y características. *IJERI: International Journal of Educational Research and Innovation*, (6), 218-230.
- Grinovero, M. M. P., Rodríguez, L. M., Resett, S. A., & Moreno, J. E. (2014). Calidad de la amistad y autoevaluación en la niñez escolar. Disponible en:  
<https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/12812>
- Grogan, S. (2008). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children* (2nd ed.). New York: Routledge.



- Grupo de Trabajo de Ciudadanía Digital. (2024). *Estrategia Nacional de Ciudadanía Digital para una Sociedad de la Información y el Conocimiento*.  
<https://www.gub.uy/agencia-gobierno-electronico-sociedad-informacion-conocimiento/book/7885/download>
- Gualdi-Russo, E., Rinaldo, N., & Zaccagni, L. (2022). Physical activity and body image perception in adolescents: a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(20), 13190.
- Herrera Santi, P. (1999). Principales factores de riesgo psicológicos y sociales en el adolescente. *Revista Cubana de Pediatría*, 71(1), 39-42. Recuperado en 24 de septiembre de 2024, de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-75311999000100006&lng=es&tlng=pt](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75311999000100006&lng=es&tlng=pt).
- Ives, E. (2014). La identidad del Adolescente. Como se construye. *Revista de formación continuada de la sociedad española de medicina de la adolescencia*, 2(2), 14-18.
- Keegan, E., y Holas, P. (2010). *Terapia Cognitivo - Comportamental. Teoría y Práctica*.
- Lagarde, M. (1998). *Identidad genérica y feminismo*. Sevilla: Instituto Andaluz de la Mujer.
- López, C., Treasure, J. (2011) Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes: descripción y manejo. *Rev Med Clin Condes*.
- Losada, A. V., Stamatiou, S., & Potes, M. V. (2022). Empleo de redes sociales e internalización del ideal de delgadez en mujeres adolescentes. *Psicoespacios*, 16(28), 1-24. <https://doi.org/10.25057/21452776.1454>
- Lucciarini, F., Losada, A. V., & Moscardi, R. (2021). Anorexia y uso de redes sociales en adolescentes. *Avances en Psicología*, 29(1), 33-45.
- Maganto, C., & Cruz, S. (2000). La imagen corporal y los trastornos alimenticios: una cuestión de género. *Cuadernos de Psiquiatría y Psicoterapia del Niño y del Adolescente*, 30, 45-48.
- Mandich, C. C., Villalobos, C. P., Bugmann, M. D., Lobos, R. C., Lackington, J. P. G., Acevedo, R. A., y Bolados, G. C. (2012). Función social de foros de internet en

- castellano pro-anorexia y pro-bulimia. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 21(2), 139-148.
- Marco Salvador, J. H. (2004). Tratamiento de los trastornos alimentarios: eficacia diferencial de la terapia cognitivo conductual con un componente de tratamiento para la imagen corporal apoyado con técnicas de realidad virtual (Doctoral dissertation, Universitat Jaume I).
- Marín, S. B., & García, A. M. (2023). Uso de redes sociales y factores de riesgo para el desarrollo de trastornos relacionados con la alimentación en España: una revisión sistemática. *Atención Primaria*, 55(11), 102708.
- Martín-Cárdaba, M. A., Lafuente-Pérez, P., Durán-Vilches, M., y Solano-Altaba, M. (2024). Estereotipos de género y redes sociales: consumo de contenido generado por influencers entre los preadolescentes y adolescentes. *Doxa Comunicación*, 38, pp. 81-97.
- Martínez, B. (2013). El mundo social del adolescente: amistades y pareja. *Los problemas en la adolescencia: respuestas y sugerencias para padres y educadores*, 71-96.
- Mont, L., & Castro, J. (2003). Anorexia nerviosa: una enfermedad con repercusiones cardíacas potencialmente letales. *Rev Esp Cardiol*, 56(7), 652-3.  
<https://doi.org/10.1157/13049645>
- Montt, M. E., & Chávez, F. U. (1996). Autoestima y salud mental en los adolescentes. *Salud mental*, 19(3), 30-35.
- Nuñez, V., Fernandez Theoduloz, G., González, N. (2022) Cerebro adolescente. En: Alonso Texeira Nuñez, F., Ferreiro Paltre, P. B., & González Brandi, N. B. *Adolescencias: una mirada integral*. (pp 53-62)
- Ortí, C. B. (2011). Las tecnologías de la información y comunicación (TIC). *Univ. Val., Unidad Tecnol. Educ*,(951), 1-7.
- Parra Jiménez, Á., Oliva Delgado, A., & Sánchez Queija, M. I. (2004). Evolución y determinantes de la autoestima durante los años adolescentes. *Anuario de Psicología*, 35 (3), 331-346.

- Pazzaglia, F., Moè, A., Cipolletta, S., Chia, M., Galozzi, P., Masiero, S., & Punzi, L. (2020). Multiple dimensions of self-esteem and their relationship with health in adolescence. *International journal of environmental research and public health*, 17(8), 2616.
- Pérez, S. P., & Santiago, M. A. (2002). El concepto de adolescencia. *Manual de prácticas clínicas para la atención integral a la salud en la adolescencia*, 2(3), 15-23.
- Pérez, Y. (2015). Modelo de desbalance del desarrollo cerebral: Nuevo enfoque teórico en la comprensión de conductas de riesgo en la adolescencia. *Revista cubana de Neurología y Neurocirugía*, 5(1), 38-44.  
<https://revneuro.sld.cu/index.php/neu/article/view/184>
- Pindado, J. (2011). Los medios de comunicación y la construcción de la identidad adolescente.
- Posetti, J., & Matthews, A. (2018). Una breve guía de la historia de las 'noticias falsas' y la desinformación. *International Center for Journalists*, 1, 1-21.
- Puebla, J. G. (2018). Big Data y nuevas geografías: la huella digital de las actividades humanas. *Documents d'anàlisi geogràfica*, 64(2), 195-217.
- Ramirez Osorio, S. (2023). *Impacto de las dietas influenciadas por redes sociales sin acompañamiento del Nutricionista-Dietista*. [Informe de investigación, Universidad Libre].
- Rivarola, M. F. (2003). La imagen corporal en adolescentes mujeres: su valor predictivo en trastornos alimentarios. *Fundamentos en humanidades*, (7), 149-161.
- Romund, L., Golde, S., Lorenz, R. C., Raufelder, D., Pelz, P., Gleich, T., ... & Beck, A. (2017). Neural correlates of the self-concept in adolescence—A focus on the significance of friends. *Human Brain Mapping*, 38(2), 987-996.
- Rubin, G., (1986). El tráfico de mujeres: notas sobre la "economía política" del sexo. *Nueva Antropología*, VIII(30), 95-145.
- Ruiz García, M. C., & Castillo Algarra, J. (2004). La influencia de los medios de comunicación en las imágenes femeninas: Actitudes, hábitos y comportamientos de las mujeres con respecto a la belleza y el cuerpo.

- Rutzstein, G., Casquet, A., Leonardelli, E., Lopez, P., Macchi, M., Marola, M. E., & Redondo, G. (2004). Imagen corporal en hombres y su relación con la dismorfia muscular. *Revista Argentina de Psicología Clínica*, 13(2), 119-131.
- Sawyer, S. M., Azzopardi, P. S., Wickremarathne, D., & Patton, G. C. (2018). The age of adolescence. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 2(3), 223–228.  
[https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(18\)30022-1](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(18)30022-1)
- Sharan, P., & Sundar, A. S. (2015). Eating disorders in women. *Indian journal of psychiatry*, 57(Suppl 2), S286–S295. <https://doi.org/10.4103/0019-5545.161493>
- Sibilia, P. (2005). El hombre postorgánico: cuerpo, subjetividad y tecnologías digitales. Fondo de cultura económica.
- Stice, E., & Shaw, H. E. (2002). Role of body dissatisfaction in the onset and maintenance of eating pathology: A synthesis of research findings. *Journal of psychosomatic research*, 53(5), 985-993. DOI: [10.1016/s0022-3999\(02\)00488-9](https://doi.org/10.1016/s0022-3999(02)00488-9)
- Tripković, I., Roje, R., Krnić, S., Nazor, M., Karin, Ž., & Čapkun, V. (2015). Depression and self-esteem in early adolescence. *Cent Eur J Public Health*, 23(2), 166-169.
- UNICEF, & Gobierno de la Provincia de Buenos Aires. (2020). *Guía de sensibilización sobre convivencia digital*.
- UNICEF, Plan Ceibal, AGESIC, UCU, Unesco. (2023) Niños, niñas y adolescentes conectados: Informe Kids Online Uruguay. Montevideo: Global Kids Online, UNICEF, Plan Ceibal, Unesco, Agesic, UCU.
- Vega, M. P., Constanzo, B., Di Iorio, A. H., Lamperti, S., & Lasia, S. (2018). Expresión de la identidad digital y la experiencia de la intimidad en la juventud actual. XXVIII Jornadas Nacionales de ADEIP “Integrando perspectivas en contextos diversos” Modalidad: Trabajos libres. <https://tinyurl.com/yv4g6rf>
- 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>

- Vrontis, D., Makrides, A., Christofi, M., y Thrassou, A. (2021). Social media influencer marketing: A systematic review, integrative framework and future research agenda. *International Journal of Consumer Studies*, 45(4), 617-644
- Wang, T., Brede, M., Ianni, A., & Mentzakis, E. (2018). Social interactions in online eating disorder communities: A network perspective. *PLOS ONE*, 13(7), e0200800.  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0200800>
- Zamani Sani, SH, Fathirezaie, Z., Gerber, M., Pühse, U., Bahmani, DS, Bashiri, M., ... y Brand, S. (2021). Autoestima y síntomas de conducta de trastorno alimentario entre mujeres adolescentes. *Informes psicológicos* , 124 (4), 1515-1538.