

**Redes sociales y trastornos de conducta alimentaria en
estudiantes de una universidad privada limeña**

**Social networks and eating disorders in students of a private
university in Lima**

Anny Milagros Hurtado Montes
Universidad Privada del Norte, Lima-Perú
N00199910@upn.pe

Yulissa Ore Basurto
Universidad Privada del Norte, Lima-Perú
N00201536@upn.pe

Jorge Alberto Flores Morales
Universidad Privada del Norte, Lima-Perú
alberto.flores@upn.pe

Artículo recibido: 05-11-2025

Artículo Aceptado: 24-02-2026

DOI: <https://doi.org/10.55739/fer.185>

Resumen

Las redes sociales constituyen un medio esencial de interacción social, permitiendo mantener la comunicación y el vínculo entre personas en entornos digitales cada vez más globalizados. En este contexto, los jóvenes son los usuarios más asiduos y susceptibles de ser influenciados y desinformados en especial sobre cuidado de su imagen corporal llegando a trastornos alimenticios no solo en el ámbito físico sino también psicológicos. El objetivo de la investigación consistió en determinar la relación entre redes sociales y los trastornos de conducta alimentaria (TCA) en estudiantes de una universidad privada. La metodología fue cuantitativa, de diseño no experimental-transversal de alcance correlacional. La muestra está conformada por 200 estudiantes de estudios superiores de los dos últimos ciclos, empleando el estadístico no paramétrico Rho de Spearman. El resultado general indica una correlación 0.341 positiva, débil a moderada entre ambas variables siendo altamente significativa y no

debido al azar. Se concluye que las redes sociales y el trastorno de conducta alimentaria junto con sus dimensiones guardan relación y se asocian de forma directa, siendo los usuarios jóvenes que son propensos en dejarse influenciar por modelos de imagen corporal no acordes con la realidad basados en una falsa estética y aceptación social.

Palabras clave:

Bulimia, dieta, insatisfacción corporal, jóvenes, redes sociales

Abstract

Social networks constitute an essential means of social interaction, allowing communication and connection between people to be maintained in increasingly globalized digital environments. In this context, young people are the most frequent users and are susceptible to being influenced and misinformed, especially regarding body image, leading to eating disorders that are not only physical but also psychological. The objective of this research was to determine the relationship between social media and eating disorders (EDs) in students at a private university. The methodology was quantitative, with a non-experimental, cross-sectional, correlational design. The sample consisted of 200 university students in their final two years of study, and Spearman's rho non-parametric statistical test was used. The overall result indicates a positive, weak to moderate correlation of 0.341 between the two variables, which is highly significant and not due to chance. It is concluded that social networks and eating disorders, along with their dimensions, are related and directly associated, with young users being prone to be influenced by body image models that are not in accordance with reality, based on a false aesthetic and social acceptance.

Keywords:

Bulimia, dieting, body dissatisfaction, young people, social media

Introducción

Las redes sociales se transformaron en una rutina más de la vida cotidiana, ganando así presencia e importancia, ocasionando que cambie la manera de cómo las personas se comunican entre sí. Cada año va aumentando la cantidad de usuarios en redes sociales, según Maciuk et al. (2025) y Montag et al. (2024) los usuarios de las redes sociales a

nivel mundial son entre 4.5 y 4.59 mil millones de personas donde las plataformas que más destacan son *Facebook*, *Yotube* y *WhatsApp*, seguidos de otros servicios como el Instagram.

De esta forma, el uso de las redes sociales se ha vuelto en los estudiantes universitarios el escenario de exposición no solo de los espacios de encuentro sino también de los ideales corporales basados en la falsa mirada de la figura corporal que pueden favorecer la aparición de trastornos de conducta alimentaria. El problema radica, que, aunque se conoce la presencia de las redes sociales en la percepción corporal no se comprende con claridad el cómo y en qué medida esta interacción digital se vuelve un riesgo alimentario grave en una población joven universitaria.

Investigar esta relación es importante dado que permite explicar por qué las redes sociales se han convertido parte esencial en la vida de los jóvenes estudiantes universitarios, siendo un factor relevante en los posibles trastornos de la conducta alimenticia. El profundizar este aspecto es necesario para generar evidencia empírica que oriente el sentido del ideal estético que no dañe la salud, de favorecer programas de bienestar psicológico como políticas de promoción del autocuidado y de prácticas seguras en el uso de estas plataformas digitales.

Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023), entre el 1% y el 5% de la población padece de trastornos alimenticios conformados en su mayoría por la bulimia y anorexia. Y en muchos casos las redes sociales influyen negativamente en la aparición y mantenimiento de los trastornos relacionados con los alimentos por la exposición de imágenes que resaltan la delgadez asociándose con la belleza y el éxito personal. (Sauve, et al. 2025; Dıǵrak, et al. 2025; Villar del Saz & Baile, 2023; Lozano-Muñoz, et al. 2022).

Las redes sociales, facilitan la comunicación y difusión entre los usuarios; sin embargo, también tiene un impacto negativo porque este tiene el poder de influir en varios ámbitos de la vida de una persona, ya sea social, académica y de salud (Gismero,2020). Borges et al. (2023) consideran que

las redes sociales tienen un impacto emocional a causa de las influencias que este tiene en las personas y que empiezan a cuestionarse sobre su cuerpo e imagen. Asimismo, Vergara (2020), manifiesta que los jóvenes se dejan influenciar por comentarios y *likes* que reciben, de esta manera crece la idea de mantener la delgadez y no sentirse cómodos con su cuerpo.

En Colombia, Emiro & Castañeda (2020), realizaron un estudio que tuvo como objetivo analizar la relación entre el riesgo de Trastorno de conducta alimentaria (TCA) y el uso de redes sociales en mujeres que asistían a un gimnasio de la ciudad de Medellín. Fue una investigación con enfoque cuantitativo, de alcance descriptivo, con un diseño no experimental y de corte transversal. Sus resultados fueron variados porque de los 16 ítems que poseen respecto a redes sociales, solo fueron 4 los que no superaron .05, obteniendo .027; .001; .048 y <.001, obteniendo una relación significativa. Concluyeron en que hay una relación entre las redes sociales y las conductas alimentarias irregulares; y si va acompañado con más factores incrementa el riesgo de desarrollar TCA.

En Argentina, para Yatche, et al. (2021) señalan que las redes poseen una gran impresión en lo visual que encandila a la atención de los usuarios y que estos terminan replicando lo que observan. Entonces, las personas al verse expuestas por el contenido que comparten y acceden terminan realizando conductas que pueden causar daño a su salud. El deseo de anhelar la figura contorneada y ser aceptados con aprobaciones en las redes sociales con el famoso “*like*” o me gusta, se exponen sin percibirlo a ideas recurrentes con bajar de peso o adoptar acciones asociadas a los trastornos no de conducta alimenticia.

Por otro lado, en Perú se calcula que hay 13.8 millones de usuarios son de entre las edades de 18 a 70 años (Ipsos, 2021); asimismo, las redes más usadas son *Facebook*, *Whatsapp*, *Tik Tok* e *Instagram*, significando que su uso está más presente en la vida de los usuarios y que adquieren distinto tipo de información por parte de ellas. El Centro Peruano de Formación e Investigación Continua (2023) informa que en el Perú los casos de anorexia y bulimia están aumentando, teniendo como factores

influyentes a las redes sociales, medios de comunicación y presión social con el objetivo de alcanzar un estándar de belleza. Por otro lado, Alvites (2023) en su investigación concluyó que la prevalencia del TCA es mayor en mujeres porque son más propensas a tener más presente la idea de ser delgadas.

Es un hecho que las redes sociales tienen fuerte presencia en la vida de cualquier joven, que si no es bien organizada llegan a comprometer en su salud mental como física, por el contenido de la información que visualizan y comparten desde su imagen corpórea con diferentes prendas de vestir hasta los lugares que frecuentan. Por otro lado, acceden a páginas no controladas que son de índole comercial y en muchos casos llegan influir en sus hábitos de consumo creando trastorno de conducta alimentaria volviéndose peligroso más aún en la vida universitaria que necesitan los nutrientes necesarios para los estudios académicos de alto nivel.

Por tal motivo, se pretende responder a la siguiente interrogante general ¿cuál es la relación entre las redes sociales y los trastornos de conducta alimentaria en estudiantes de una universidad privada limeña?, Y las específicas ¿Cuál es la relación entre las redes sociales con la dieta, la bulimia y el control oral en estudiantes de una universidad privada limeña? De esta manera, se busca contribuir con las bases teóricas del fenómeno de estudio, que muchas veces pasa desapercibido por los jóvenes universitarios al no considerar la relación de ambas realidades afectando no solo a su salud sino también a sus estudios por las horas dedicadas a estos espacios digitales.

Referentes Conceptuales

Las redes sociales como entorno psicosocial de comportamiento

Las redes sociales pueden entenderse conceptualmente como plataformas interactivas digitales que a través de los usuarios se generan contenidos texto, imágenes, videos etc. creando perfiles que son aprobados o rechazados por otros usuarios (Dane & Bhatia, 2023). A través de las redes sociales

se forman comunidades que intercambian información y participan en intereses comunes ampliando la comunicación con otras comunidades (Fernández de la Iglesia et al., 2020).

También se señala que las redes sociales son una “interfaz de comunidades sociales” donde la virtualidad es el medio de comunicación donde los usuarios comparten experiencias como información creando perfiles diversos públicos o privados con el cual interactúan (Choukas-Bradley et al., 2022). Se puede considerar también como plataformas que facilitan la interacción social donde el foco de atención recae en el usuario como en el contenido reflejado en los usos comerciales y masivos saliendo del ambiente local o de amistad cercana (Trunfio & Rossi, 2021).

Respecto a las bases teóricas, la más destacada es el modelo de comparación social de Festinger (1954) en el cual explica que las personas tienen un instinto básico para compararse con otras personas evaluando habilidades, opiniones para confirmar o negar su identidad. Menciona que hay 2 tipos de comparaciones las descendentes y las ascendentes, la primera es cuando te comparas con alguien que se encuentra en una situación peor y esto ocasiona que pueda aumentar la autoestima y la ascendente es lo contrario, pero esta puede generar algún tipo de motivación o disminuir la autoestima de la persona. Además, explica que el individuo en base a la información que tiene a su alcance realiza una constante evaluación de cómo se encuentra en varios aspectos, en comparación con otros individuos, esto va a depender siempre de la percepción y situación de cada persona.

De la misma forma, Bandura (1986) aporta en este estudio, su teoría del aprendizaje vicario mencionando que el aprendizaje de comportamientos o ideas que una persona puede adquirir a través de la observación. Argumenta que las personas adquieren nuevos conocimientos, conductas, actitudes e incluso creencias al observar a otros, y que comúnmente se da por personas que el sujeto admira. Tales circunstancias se vuelven evidentes cuando los jóvenes empiezan a seguir en las redes a personajes que destacan y más aún con características físicas llamativas o anheladas que muestran detalles de su día a día ofreciendo productos mediáticos, esto genera en los

seguidores comportamientos sociales imitativos. Y Tajfel & Turner (1979) con su teoría de la identidad social, en el cual relata que el autoconcepto de una persona depende del grupo o el entorno en la que se encuentra, siendo así que la persona tienda a moldear su conducta dependiendo del entorno o grupo en la que encuentre. Es decir, explica cómo el individuo desarrolla su identidad y autoconcepto a través de las normas, valores y objetivos del grupo al que pertenece.

Estas teorías explican el impacto de las redes sociales en la persona, modificando y/o adaptando conductas cotidianas como también la percepción de cómo se visualiza en el entorno virtual. Asimismo, Pérez & Quiroga (2019) explican, que el uso compulsivo de las redes sociales podría tener un impacto negativo en el desempeño académico, social y físico; afirmando así que las redes sociales tienen un influjo considerable en la conducta del individuo.

Las redes sociales pueden definirse como plataformas de comunicación en red en la que los participantes tienen perfiles identificables e interactúan con contenidos generados por otros usuarios. Entre las características están la aplicación en celulares o sitios web que permite a los usuarios no solo información instantánea sino también crear contenidos virtuales (Czubaj, et al., 2025). Su uso ha ido creciendo no solo entre los jóvenes sino en los adultos, en el estudio de Ruiz-Centeno, et al. (2025) señala en 1983, el 85% de los usuarios de internet entre 12 a 74 años pasan un promedio de una hora y siete minutos diarios frente al *Whatsapp*, *Meta (Facebook)*, *Youtube*, *Twitter* e *Instagram*.

Es así como las redes sociales se convierten en un medio de expresión donde los usuarios se comunican entre sí en cualquier momento e intercambian productos personales de comercio o servicios (Ruiz-Centeno, et al. 2025). Para los jóvenes las redes sociales se han convertido en parte de su quehacer diario no solo es un mundo digital al cual se accede sino cobra realidad conformando una comunidad de personas concretas en un espacio virtual convirtiéndose en algunos casos en su “mundo real”. (Nygård, & Lindfors, 2025). Se aprecia, que las redes sociales son una nueva forma de

vida en el mundo de los jóvenes universitarios que consume gran parte de su tiempo que no solo está basado en entretenimiento sino también como fuente de información y comunicación.

El impacto de las redes sociales en la salud mental se expresa en el comportamiento adictivo expresado en el miedo irracional al estar alejado de su teléfono celular (nomofobia), el sentirse angustiados al no recibir aprobación social, o las distorsiones cognitivas sobre su imagen corporal que afectan a una alimentación saludable. De esta manera, el uso sin control de las redes sociales lo han asociado a mayor riesgo de trastornos depresivos o ansiosos (Sauve, et al., 2025). Y en especial en plataformas virtuales donde muchos jóvenes suben su imagen en distintas actividades cotidianas como también de a quienes siguen a través de las redes que por lo general son idealizados por su estilo de vida y en especial por su apariencia (Ruiz-Centeno et al. 2025; Dıǵrak, et al., 2025). La insatisfacción corporal que se genera en el estudiante al estar comparándose constantemente con otros compañeros de clase en su apariencia física puede generar en el tiempo decepción por la vida al no conseguir pseudo estándares colectivos de personalidad marcada por lo ostentoso, perdiendo el sentido de la realidad donde el valor de la persona lo buscan en lo externo y no en sus praxis valorativa y ética (Jaruga-Sękowska et al. 2025; Dopelt & Houminer-Klepar, 2025).

Trastornos de Conductas alimentarias

Los trastornos alimenticios se pueden entender conceptualmente como un grupo de trastornos mentales donde la ingesta ha sido alterada de manera grave y persistente, cuya manifestación puede darse por atracones, restricciones extremas, purgas, entre otras (Feng et al., 2023). Estas son acompañadas por distorsiones cognitivas de la figura corporal y actitudes desproporcionadas hacia el peso y la comida. Estas condiciones se expresan en diagnósticos que varían según la gravedad o patología como la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa, trastornos evitativos o de ingesta de alimentos, etc (Barakat et al., 2023).

También se puede definir como trastornos de la conducta alimentaria de característica grave o extrema que altera la ingesta o no de alimentos dadas por una sobrevaloración de la figura corporal como de los alimentos deteriorando gravemente la salud física, psicológica y social (Zanella & Lee, 2022). Desde la perspectiva de la salud, se entiende que estos trastornos se expresan en desórdenes alimenticios que va más allá de una mala alimentación que en su desarrollo es potencialmente grave donde la insatisfacción corporal guiada por controles rígidos de peso (Rao, 2025).

En referencia a los trastornos de conducta alimentaria (TCA) tienen como característica controlar el peso y ver una imagen distorsionada de sí mismo y genera problemas físicos como mentales por la preocupación excesiva de su autoimagen. Todo ello incentivada por la moda de que ser delgado es belleza aunada por la presión de los medios de comunicación con venta de productos para reducir la ingesta alimenticia, aunque con el tiempo se desarrollen trastornos orgánicos en los consumidores (Vargas, 2013). Para Jaramillo (2021) son los jóvenes más vulnerables al mensaje que se promueve en las redes sociales acerca de una imagen corporal perfecta pero no saludable, puesto que solo se expone la mejor imagen para llamar la atención o destacar ante los demás. Se muestra que el éxito y aceptación que una persona puede tener solo se basa en el aspecto físico; esto conlleva a no seguir los hábitos adecuados para uno mismo.

La teoría de factores de riesgo para la restricción alimentaria de Fairburn, et al. (2003), refiere que para padecer un TCA depende de muchos aspectos y factores, es decir que este trastorno es multicausal. Teniendo como principales causantes el perfeccionismo, la autoestima deficiente, la poca tolerancia a las dificultades, relacionando directamente a las habilidades de regulación e inteligencia emocional. Según Vargas (2013) define que los TCA tienen como característica ser una conducta perturbada y afectada por el consumo de alimentos y que busca controlar el peso que posee, llegando afectar al individuo a niveles cognitivos, emocionales y fisiológicos. No obstante, los trastornos de conducta alimentaria descritos en el manual de la Asociación Americana de Psicología (DSM V, 2020) son el trastorno de rumiación, trastornos de evitación o restricción de

consumo de alimentos, bulimia nerviosa, anorexia nerviosa, trastorno de atracones, otros trastornos alimentarios o de la ingestión de alimento no especificado.

Se describe que el TCA como una enfermedad psiquiátrica que afecta la percepción de las personas relacionada con la imagen que ven de ellas mismas; además menciona que la padecen con mayor reiteración las mujeres. Y realiza 3 divisiones, en donde la dieta se refiere a las conductas que evaden el consumo de alimentos que se consumen con la intención de no subir de peso. Como segunda dimensión, bulimia y preocupación por la comida, menciona las acciones relacionadas con los vómitos y pensamientos sobre la comida. La última dimensión es el control oral, en donde limitan la cantidad que consumen (Torres, 2022).

Esta dinámica de exposición y del cuidado del cuerpo opera como un facto psicosocial centrado en la apariencia por ejemplo *fitspiration o thinspiration* que se asociación con mayor insatisfacción corporal. Asimismo, por medio del contenido de las redes las personas empiezan a realizar comparaciones que terminan perjudicando su propia salud mental, ya que tienen expectativas altas por cumplir y aumentan las inseguridades, provocando que estén más pendientes sobre su peso o la forma que tiene su cuerpo (Merino et al., 2024; Aktaş, et al., 2021). Por consiguiente, las personas sienten insatisfacción de su cuerpo, un miedo a aumentar de peso y un pensamiento obsesivo con la alimentación, aunado con ejercicios físicos, apoyados por mensajes en redes sociales al respecto aumentando así el riesgo de desarrollar un TCA (Sauchelli et al. 2016).

Es así como la presente investigación cobra relevancia al señalar como objetivo el determinar la relación entre las redes sociales y los trastornos de conducta alimentaria en estudiantes en una universidad privada. Se busca de esta manera la concientización en los jóvenes del uso adecuado de las redes sociales, teniendo en cuenta el contenido y tiempo empleado en ella; el no dejarse sorprender por campañas publicitarias que crean necesidades de una falsa imagen corporal de musculatura tonificada y delgada para ser aceptados socialmente.

Metodología

El enfoque de la investigación fue cuantitativo de diseño descriptivo-correlacional, según Álvarez (2020), estas investigaciones se caracterizan por conocer el grado de asociación entre variables, de igual forma, establece un grado de predicción. Por otro lado, se caracteriza por ser de corte transversal y no experimental, dado que no cuenta con una determinación aleatoria, no se manipulan las variables ni se cuenta con grupos de comparación (Souza 2007; Rodríguez & Mendivelson, 2018).

La población estuvo conformada por 300 estudiantes de los dos últimos ciclos de la carrera de estudio de psicología de una universidad privada de Lima. Por los criterios de inclusión y exclusión se trabajó con una muestra de 200 estudiantes que debían estar llevando las asignaturas de internado, ser activos en las redes sociales y respondieron correctamente los cuestionarios aplicados siendo el tipo de muestreo no probabilístico o intencional (Hernández, 2021).

Los instrumentos de recojo de la información fue el Cuestionario de redes sociales, que tiene como autor a Jiménez (2021) que puede ser administrado de manera individual o colectiva a adolescentes y jóvenes. Es un cuestionario está conformado por 25 ítems divididos en tres dimensiones: ámbito social, ámbito académico y lenguaje utilizado de redes sociales. Por último, posee una confiabilidad en el Perú por Alfa de Cronbach de .85 y su validez fue por medio de juicio de expertos. El segundo instrumento fue el Eating Attitudes Test (EAT-26) adaptado a la realidad peruana por Torres (2022), los creadores fueron Garner & Garfinkel (1979) y puede ser administrada de manera individual o colectiva. Está conformado por 26 ítems, dividido en tres dimensiones, dieta y bulimia, preocupación por la comida y control oral. Posee una validez del coeficiente V de Aiken fue .768 y una confiabilidad por Alfa de Cronbach de 0.708., con una duración de 20 minutos aproximado dirigida a adolescentes y jóvenes.

Respecto al análisis de datos, se empleó el programa estadístico SPSS y la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov, en la cual los p. valores

de las variable y dimensiones no fueron superiores a .05, lo que significa que los datos no siguen normalidad, siendo no paramétrica; por lo tanto, se aplicaría el Rho de Spearman. Según Gómez et. al (2017), refiere que este tipo de análisis estadístico hace posible el uso de muestras pequeñas de datos ordinales o categóricos, indistintamente de la distribución de muestras que se quiere contraponer.

De acuerdo con el Código de Ética de la American Psychological Association (APA, 2010), la persona encargada de la investigación deberá demostrar una correcta ética moral; en donde debe tener como característica la responsabilidad y el compromiso. Por otro lado, los participantes dieron el conocimiento y la autorización para ser encuestados; es decir, que desea participar de dicha investigación, en donde se manifestó que la aplicación de las pruebas es con fines académicos.

Resultados

Tabla 1

Relación entre redes sociales y trastornos de conducta alimentaria

			Trastorno de conducta alimentaria
Rho de Spearman	Redes sociales	Coefficiente de correlación	.341**
		Sig. (bilateral)	<.001
		N	200

Fuente: Elaboración propia

Según la tabla 1, el p. valor que se observa es menor .05 por lo tanto se interpreta que existe relación entre las redes sociales y el trastorno de conducta alimentaria, dicha asociación es directa, por lo que se entiende que a mayor uso que los usuarios den a las redes sociales va a aumentar el riesgo de adquirir rasgos de trastorno de conducta alimentaria. Aunque la correlación observada es débil, su significancia estadística refuerza la relevancia del hallazgo, evidenciando que incluso relaciones de baja

magnitud pueden tener implicaciones importantes en el contexto de la salud mental y el comportamiento alimentario.

Tabla 2

Relación entre redes sociales y dieta

Rho de Spearman	Redes sociales	Coefficiente de correlación	.329**
		Sig. (bilateral)	<.001
		N	200

Fuente: Elaboración propia

Conforme a la tabla 2, el p. valor es menor .05 por lo que se entiende que existe relación entre el uso de redes sociales y la dieta; la asociación que poseen es directa, lo que significa que a mayor uso de las redes sociales existe un mayor riesgo de someterse a dietas. Aunque la correlación observada es débil, su significancia estadística sugiere que esta relación es consistente y relevante en el contexto del comportamiento alimentario influenciado por el entorno digital.

Tabla 3

Relación entre redes sociales y bulimia

			Bulimia
Rho de Spearman	Redes sociales	Coefficiente de correlación	.256**
		Sig. (bilateral)	<.001
		N	200

Fuente: Elaboración propia

De acuerdo con la tabla 3, el p. valor es menor a .05 lo que significa que existe relación entre las redes sociales y la bulimia; su asociación es directa, dando a entender que a mayor uso de redes sociales hay mayor riesgo de que el sujeto desarrolle bulimia. Aunque la correlación es baja, su alta significancia estadística destaca la importancia del hallazgo, especialmente en el contexto de la influencia digital sobre la salud mental y los hábitos

alimentarios.

Tabla 4

Relación entre redes sociales y control oral

			Control oral
Rho de Spearman	Redes sociales	Coefficiente de correlación	.140*
		Sig. (bilateral)	.048
		N	200

Fuente: Elaboración propia

Por último, de acuerdo con la tabla 4, el p. valor es menor que.05 por lo que se demuestra que existe relación entre las variables de estudio. De la misma manera, la asociación entre ellas es directa, lo que significa que a mayor uso de las redes sociales hay mayor riesgo de adquirir conductas relacionadas con el control oral. Aunque la intensidad de la correlación es escasa, su significancia estadística indica que esta relación, es consistente y merece atención en el análisis del impacto de las redes sociales sobre los hábitos alimentarios.

Discusión

En cuanto al objetivo principal fue determinar la relación entre las redes sociales y los trastornos de conducta alimentaria en estudiantes de la carrera de psicología en una universidad privada de Lima. Después de obtener los datos recolectados y su análisis a través del coeficiente de correlación de Spearman, los resultados de la tabla 1 mostraron que existe una asociación directa, de intensidad débil a moderada y muy significativa de .341** entre ambas variables; es decir, si hay un mayor uso de las redes sociales va a aumentar la probabilidad de adquirir TCA. Con respecto a la hipótesis, esta queda confirmada con los resultados obtenidos, puesto que indica que sí existe una relación muy significativa.

Este resultado coincide con la investigación de Tenezaca & Trujillo (2022) quienes obtuvieron un p. valor de .001 y un rho de .247** demostrando tener una asociación entre ambas variables. En el estudio de Emiro &

Castañeda (2020), se obtuvo un p. valor menor a .05 teniendo una relación entre ambas variables y si hay factores externos incrementa el padecer TCA.

Estos resultados, implican que, los estudiantes tienden a autoevaluarse en comparación con otros no solo en sus atributos o habilidades sino también en lo físico, pero sin criterios realista. En los casos, de TCA la comparación social está basada en lo que consumen a través de las redes sociales de forma adictiva (Mallick, et, al, 2025), que al compararse con otras personas a las que considera superiores y no alcanzar tal estatus se genera sentimiento de insatisfacción corporal y baja autoestima. Por lo contrario, el sentirse superior y por no ser como aquellas que se escapan de su estándar físico, crea una falsa confianza convirtiéndose en sucedáneo de actitudes condescendientes consigo mismo de estar relativamente bien, pero sin dar solución al malestar de insatisfacción corporal.

En relación al primer objetivo específico de esta investigación, que es determinar la relación entre las redes sociales y la dieta en estudiantes de la carrera de psicología en una universidad privada de Lima. Los resultados mostraron que existe una relación directa, con correlación débil y muy significativa de .329** entre las redes sociales y la dimensión dieta; en otras palabras, a mayor incremento del uso de las redes, los usuarios se ven expuestos a realizar dietas; con relación a lo expuesto se confirma la hipótesis.

En la investigación de Jiménez y Sedano (2022), quienes obtuvieron un p. de .00 y rho de .459** entre redes sociales y los pensamientos sobre su cuerpo que hacen referencia a cómo cuidan su cuerpo mediante dietas, encontraron una asociación entre ambas. Guarda una similitud con el estudio de Ojeda et al. (2021) obteniendo un p. valor de .004, lo que significa que sí encontraron una relación entre la variable y dimensión, esto aumentando el riesgo si tuvieron una vivencia negativa con las redes sociales. En ellas, se exponen distintos contenidos al alcance de las personas, como las dietas para bajar de peso o no subir de peso estas pueden ser sanas o incluso ser llevadas al extremo; es por esta razón la importancia hacer un buen uso de ellas, lo que se publica y cómo llega a las personas.

Las redes sociales, se vuelven para los jóvenes universitarios, un referente de modelos de dieta que muchos creadores de contenido promueven sin supervisión científica ni resultados controlados donde el fundamento es ellos mismos bajo la cultura del “fitness” o dietas “veganas”. En ellas, se incentivan restricciones alimenticias o se glorifican dietas extremas que pueden ser el camino de pro-anorexia o pro-bulimia (Ruiz-Centeno, et al., 2025).

Respecto al segundo objetivo específico, se buscó determinar la relación entre las redes sociales y la bulimia en estudiantes de la carrera de psicología en una universidad privada de Lima. Los resultados mostraron que existe una relación directa con correlación débil y muy significativa de .256** entre dicha variable y dimensión. Cuando las personas emplean más las redes sociales es más probable que exista una inquietud por los alimentos que consumen, se confirma nuevamente la hipótesis.

Estos resultados son corroborados por Pérez (2022), el cual encontró relación similar entre la variable y la dimensión empleadas su p. valor fue de .00 y rho de .390** hallando asociación entre ambas, determinaron que las redes son un factor asociado pero independiente en el aumento de TCA. El estudio de Rivas & Urday (2023) guarda una similitud debido a que se halló una rho de .300**, demostrando que se tiene una relación directa y ésta aumentará sobre todo si los usuarios ven un contenido fitness. Por ello, es necesario tomar conciencia de lo que se ve por las redes sociales, siendo fácilmente expuesto a ellas y su repercusión en la vida personal provocando daños en la salud física y mental.

Estos resultados, señalan las tendencias de cómo los jóvenes estudiantes adoptan conductas de ingesta de alimentos que esconden tendencias hacia la bulimia y anorexia. Ello queda expuesto por las visitas a páginas virtuales de contenido nutricional o dietético convirtiéndose en agentes validadores de prácticas alimentarias no saludables. El estudio de Lozano-Muñoz, et al. (2024), señala la necesidad del control de las redes sociales para mitigar su influencia en la bulimia y anorexia a través de intervenciones terapéuticas que promuevan la satisfacción corporal, la alfabetización mediática, la

autopercepción positiva y manejo nutricional adecuado.

Para el tercer objetivo específico, se buscó determinar la relación entre las redes sociales y el control oral en estudiantes de la carrera de psicología en una universidad privada de Lima. Los resultados de la tabla 4, aunque la correlación es baja, se determina que existe una relación directa, escasa y significativa de .140* entre la variable y dimensión. Los sujetos al realizar un mayor uso van a medir lo que ingieren, reduciendo así la cantidad que comen para no aumentar de peso, esto confirma la hipótesis.

Estos hallazgos son consistentes con la investigación de Estrada et al. (2024) obteniendo una rho de .251** evidenciando una conexión entre redes sociales y control oral, es decir las personas al verse expuestas al contenido empiezan a limitar la ingesta de comida. Por otro lado, el estudio de Yáñez (2023) difiere del presente estudio debido a que obtuvo un p. valor de .574 en el cual se demuestra que no hay relación entre la variable y dimensión. El control oral, puede reflejar una preocupación cognitiva que se vuelve reiterativa al relacionarla con la ingesta de alimentos creando una preocupación desmedida. Esta preocupación podría intensificarse al estar expuesto a búsqueda de información en las redes sociales sobre alimentación, proteínas, calorías, etc.

De los resultados expuestos, la principal limitación de la investigación estuvo en la recolección de datos, que se hizo para una población específica de la carrera de psicología. Sin embargo, algunos encuestados no mostraban total comprensión por las preguntas pudiendo impactar en sus respuestas. En cuanto a las implicancias teóricas de la presente investigación, los resultados indican que los encuestados adaptan conductas adquiridas por medio de la observación a partir de referentes sociales que admiran. Además, los jóvenes pasan por alto si lo que aprecian no lo consideran beneficioso y saludable, como también el ignorar los efectos negativos que puede causar a su salud física y mental. En el plano práctico, gracias a la información recolectada y analizada, permitió identificar y/o reconocer que la mayoría de la muestra tiene un inadecuado uso de las redes sociales, además se observa que hay una presente influencia de las redes sociales con

dieta y bulimia, preocupación por la comida y control

Finalmente, los usuarios jóvenes son susceptibles a dejarse impresionar por referentes del espectáculo o los llamados creadores de contenido, sin formación profesional en salud, que ofrecen una imagen corporal a través de dietas milagrosas por las redes sociales siendo presionados mediáticamente (Bennett, et al., 2025). Es necesario formar a los jóvenes en buscar información en fuentes confiables para evitar no solo problemas de salud como trastornos digestivos, estreñimiento, desequilibrios de la microbiótica intestinal entre otras, sino también problemas psicológicos de estrés, ansiedad y trastornos mucho más graves de trastornos alimentarios de anorexia bulimia. Es por ello, que el personal de la salud pública y las autoridades de gobierno han de propiciar espacios de orientación e información basada en evidencias en las redes sociales y así evitar narrativas distorsionadas sobre las conductas alimentarias (Au, & Cosh, 2022).

Conclusiones

A partir de los resultados analizados anteriormente, se concluye de forma general que existe prevalencia de riesgo de trastorno de la conducta alimentaria en la población joven por exposición a las redes sociales. Los estudios indican que la población femenina es más afectada creando comorbilidades inflamatorias intestinales producto de prácticas extremas de dietas.

En referencia a las redes sociales con el comportamiento dietético, hay evidencias que las plataformas virtuales fomentan actitudes negativas de alimentación motivadas por ideales de delgadez o de lucir prendas de vestir a la medida de los referentes de tendencias sociales. La percepción corporal negativa resulta ser un mecanismo que media la relación entre la exposición de la imagen corporal y el riesgo de los trastornos de la conducta alimenticia, donde los medios sociales que se generan en Facebook, Twitter, Instagram, etc, presentan ideales de belleza irreales que son asociadas al éxito afectivo y económico.

La asociación de las redes sociales con síntomas de bulimia, se expresa como insatisfacción corporal que genera estrés al estar controlando la calidad de la alimentación como de las proteínas y calorías consumidas por los estudiantes universitarios. Por ello, es necesario que desde la escuela se realice campañas que promuevan una visión sana de la imagen corporal y de la salud alimentaria, incidiendo en especial a poblaciones vulnerables como son los adolescentes y jóvenes universitarios que son más propensos a compararse con otros en las redes o presumir de su figura. Además, crear redes de ayuda en las mismas redes sociales que frecuentan de manera atrayente y con información verás.

En relación con las redes sociales y el control oral, es generalmente débil, pero cuando ella se da de manera expresa, la falta de autocontrol alimentaria restrictiva, apunta que las redes sociales se vuelven en un factor de presión social. Entonces, el uso adictivo de las redes sociales resulta ser predisponente en la gravedad de los trastornos de la conducta alimenticia donde los problemas psicológicos operan como un amplificador de la insatisfacción corporal, deterioro del sueño, la dismorfofobia y síntomas depresivos.

Finalmente, fortalecer los factores protectores como la autoestima, el pensamiento crítico frente a las redes sociales, la resiliencia emocional, las habilidades sociales, etc. que promuevan en los estudiantes la alfabetización mediática y el bienestar físico que se expresa en una sana práctica deportiva como de alimentación balanceada.

Referencias

- American Psychological Association. (2017). *Ethical principles of psychologists and code of conduct* (con enmiendas de 2010 y 2016). <https://www.apa.org/ethics/code>
- Aktaş, Ş, Kargin, D & Güneş, F. (2021). The relationship between social media use, eating attitude and body mass index among nutrition and dietetic female students: a cross-sectional study. *Revista*

- Española de Nutrición Humana y Dietética*, 25(1), 78-86. Epub ahead of print. <https://dx.doi.org/10.14306/renhyd.25.1.1094>
- Álvarez, A. (2020). *Clasificación de las investigaciones*. Universidad de Lima, Facultad de Ciencias Empresariales y Económicas, Carrera de Negocios Internacionales.
- Alvites, M. (2023). *Riesgo de trastornos de la conducta alimentaria en estudiantes de psicología de una universidad privada de Chiclayo, 2022* [Tesis de licenciatura, Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo]. Repositorio institucional. <http://hdl.handle.net/20.500.12423/6156>
- Asociación Americana de Psicología (2020). *Guía concisa del estilo APA* (7.^a ed.). <https://doi.org/10.1037/0000173-000>.
- Au, E. S., & Cosh, S. M. (2022). Social media and eating disorder recovery: An exploration of Instagram recovery community users and their reasons for engagement. *Eating behaviors*, 46, e101651. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2022.101651>
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Barakat, S., McLean, S. A., Bryant, E., Le, A., Marks, P., Consorcio Nacional de Investigación sobre Trastornos de la Conducta Alimentaria, Touyz, S. y Maguire, S. (2023). Factores de riesgo de los trastornos de la conducta alimentaria: Hallazgos de una revisión rápida. *Journal of Eating Disorders*, 11, 8. <https://doi.org/10.1186/s40337-022-00717-4>
- Bennett, B. L., Wagner, A. F., Marshall, R. D., & Latner, J. D. (2025). Appearance pressure from the media mediates the relationship between internalized weight bias and eating disorder risk for young women: A cross-sectional study. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 125(10), 1534–1541. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2025.06.03>
- Borges, J., Cortés, A., González, B., & Trujillo, R. A. (2023). *Consumo de redes sociales, conducta alimentaria y nivel de autoestima de estudiantes universitarios* [Trabajo de investigación, Universidad Iberoamericana Puebla]. Repositorio Académico IBERO Puebla. <https://hdl.handle.net/20.500.11777/5961>

- Centro Peruano de Formación e Investigación Continua. (2023). *Estadísticas impactantes de anorexia y bulimia en el Perú*. <https://ceficperu.org/estadisticas-impactantes-de-anorexia-y-bulimia-en/>
- Choukas-Bradley, S., Roberts, S. R., Maheux, A. J., Nesi, J., Widman, L., y Prinstein, M. J. (2022). La tormenta perfecta: Un marco sociocultural y de desarrollo para el rol de las redes sociales en las preocupaciones sobre la imagen corporal y la salud mental de las adolescentes. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 25(4), 681–701. <https://doi.org/10.1007/s10567-022-00404-5>
- Czubaj, N., Szymańska, M., Nowak, B., & Grajek, M. (2025). The impact of social media on body image perception in young people. *Nutrients*, 17(9), 1455. <https://doi.org/10.3390/nu17091455>
- Dane, A., & Bhatia, K. (2023). The social media diet: A scoping review to investigate the association between social media, body image and eating disorders amongst young people. *PLOS Global Public Health*, 3(3), e0001091. <https://doi.org/10.1371/journal.pgph.0001091>
- Diğrak, E., Akkoç, İ., & Calpbinici, P. (2025). The role of social media usage in the impact of body image on disordered eating attitudes during the third trimester of pregnancy. *European Eating Disorders Review*, 33(4), e3169. <https://doi.org/10.1002/erv.3169>
- Dopelt, K., & Houminer-Klepar, N. (2025). The impact of social media on disordered eating: Insights from Israel. *Nutrients*, 17(1), 180. <https://doi.org/10.3390/nu17010180>
- Emiro, J. y Castañeda, T. (2020). Riesgo de trastorno de la conducta alimentaria y uso de redes sociales en usuarias de gimnasios de la ciudad de Medellín, Colombia. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 49(2), 69-76. doi: 10.1016/j.rcp.2019.08.003
- Estrada-Araoz, E. G., Cruz-Laricano, E. O., Quispe-Aquise, J., Quispe-Mamani, Y. A., Bautista-Quispe, J. A., Pujaico-Espino, J. R., Cahuascanco-Quispe, E., Paricahua-Peralta, J. N., & Velasquez-Giersch, L. (2024). Evaluando la relación entre la adicción a las redes sociales y los trastornos alimentarios en una muestra de estudiantes universitarios peruanos: un estudio transversal. *Retos*, 61, 1207–1215. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9780222>

- Fairburn, C. G., Cooper, Z., & Shafran, R. (2003). Cognitive behaviour therapy for eating disorders: A “transdiagnostic” theory and treatment. *Behaviour Research and Therapy*, 41(5), 509–528. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(02\)00088-8](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(02)00088-8)
- Feng, B., Harms, J., Chen, E., Gao, P., Xu, P., y He, Y. (2023). Current discoveries and future implications of eating disorders. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4), 3163. <https://doi.org/10.3390/ijerph20043163>
- Fernández de la Iglesia, J. d. C., Casal Otero, L., Fernández-Morante, C., y Cebreiro López, B. (2020). Actitudes y uso de Internet y redes sociales en estudiantes universitarios/as de Galicia: Implicaciones personales y sociales. *Revista Prisma Social*, (28), 145-160. <https://revistaprismasocial.es/article/view/3364>
- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparasion Processes. *Human Relations*, 7(2), 117 – 140. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/001872675400700202>
- Garner, D. & Garfinkel P. (1979). The Eating Attitudes Test: an index of the symptoms of anorexia nervosa. *Psychologia Medica*, 9(2), 273 – 279. <https://doi.org/10.1017/S0033291700030762>.
- Gismero, M. (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, M. (2017). Utilización de WhatsApp para la Comunicación en Titulados Superiores. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 15(4), 51-65. <https://doi.org/10.15366/reice2017.15.4.003>
- Hernández, O. (2021). Aproximación a los distintos tipos de muestreo no probabilístico que existen. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 37(3), 1–3. <https://revmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/1442>
- Ipsos Perú. (2021, 28 de octubre). *Redes sociales 2021: ¿Qué están haciendo los peruanos en sus redes sociales?* Ipsos. <https://www.ipsos.com/es-pe/redes-sociales-2021>
- Jaramillo, A. (2021, 10 de agosto). EsSalud alerta sobre el aumento de

- casos de trastornos alimentarios en adolescentes desde los 11 años. *El Peruano*. <https://elperuano.pe/noticia/126450-essalud-alerta-sobre-aumento-de-casos-de-trastornos-alimentarios-en-adolescentes-desde-los-11-anos>
- Jaruga-Sękowska, S., Staśkiewicz-Bartecka, W., & Woźniak-Holecka, J. (2025). The impact of social media on eating disorder risk and self-esteem among adolescents and young adults: A psychosocial analysis in individuals aged 16–25. *Nutrients*, 17(2), Artículo 219. <https://doi.org/10.3390/nu17020219>
- Jiménez, M. (2021). *Redes sociales y desarrollo de las competencias comunicativas en estudiantes de 5to de secundaria IE Perú-Canadá, Tumbes 2020* [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio de la Universidad César Vallejo. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/56252>
- Jiménez, V., & Sedano, E. (2022). *Dependencia a las redes sociales y la imagen corporal en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada de Los Olivos, 2021* [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte]. Repositorio de la Universidad Privada del Norte. <https://hdl.handle.net/11537/31310>
- Lozano-Muñoz N, Borralló-Riego A, Guerra-Martín MD. (2024). Efectividad de las intervenciones para mitigar la influencia de las redes sociales en la anorexia y bulimia nerviosa: una revisión sistemática. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*; 47(1): e1074. <https://doi.org/10.23938/ASSN.1074>
- Lozano-Muñoz, N, Borralló-Riego, Á, & Guerra-Martín, MD. (2022). Influencia de las redes sociales sobre la anorexia y la bulimia en las adolescentes: una revisión sistemática. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, 45(2), e1009. Epub 24 de abril de 2023. <https://dx.doi.org/10.23938/assn.1009>
- Maciuk, K., Apollo, M., Skorupa, J., Jakubiak, M., Wengel, Y., & Geary, D. C. (2025). Facebook Is “For Old People”—So Why Are We Still Studying It the Most? A Critical Look at Social Media in Science. *Journalism and Media*, 6(2), 62. <https://doi.org/10.3390/journalmedia6020062>
- Mallick, T., Al Banna, M. H., Disu, T. R., Akter, S., Mahmud, T., Tasin,

- T. A., Akter, N., Alam, M. S., & Hassan, M. N. (2025). Exploring the relationship between excessive social media use and eating disorders among young adults: Evidence from a Bangladesh-based cross-sectional study. *Brain and Behavior*, 15, e70540. <https://doi.org/10.1002/brb3.70540>
- Merino, M., Tornero, J., Rubio, A., Villanueva, C., Martín, A., y Clemente, V. (2024). Body Perceptions and Psychological Well-Being: A Review of the Impact of Social Media and Physical Measurements on Self-Esteem and Mental Health with a Focus on Body Image Satisfaction and Its Relationship with Cultural and Gender Factors. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 12(14), 1396. <https://doi.org/10.3390/healthcare12141396>
- Montag, C., Demetrovics, Z., Elhai, J. D., Grant, D., Koning, I., Rumpf, H.-J., Spada, M. M., Throuvala, M., & van den Eijnden, R. (2024). Problematic social media use in childhood and adolescence. *Addictive Behaviors*, 153, Artículo 107980. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2024.107980>
- Nygård, T., & Lindfors, P. (2025). Promoting youth well-being: a qualitative study of Finnish YouTubers' mental health content. *Health Promotion International*, 40, daaf074. <https://doi.org/10.1093/heapro/daaf074>
- Ojeda, A., López, P., Jáuregui, I., y Herrero, G. (2021). Uso de redes sociales y riesgo de padecer TCA en jóvenes. *Adicciones*, 31(2), 110-118. <https://dx.doi.org/10.19230/jonnpr.4322>
- Organización Mundial de la Salud. (2023). *Informe mundial sobre la salud mental 2021*. <https://www.who.int/publications/item/9789240050873>
- Pérez, M. (2022). *Riesgo de adicción a redes sociales asociado a riesgo de trastorno de la conducta alimentaria en estudiantes de Medicina durante la cuarentena por la pandemia Covid-19* [Tesis de maestría, Universidad Privada Antenor Orrego]. Repositorio Digital de la UPAO. <https://hdl.handle.net/20.500.12759/9083>
- Pérez, M. & Quiroga, A. (2019). Uso compulsivo de sitios de redes sociales, sensación de soledad y comparación social en jóvenes. *Revista Hispana para el Análisis de Redes Sociales*, 30 (1), 68-78.

<https://doi.org/10.5565/rev/redes.809>

- Rao, P. (2025). Investigating the Psychological Factors Contributing to the Eating Disorder. *Innovative Research Thoughts*. <https://doi.org/10.36676/irt.v11.i1.1554>.
- Rivas, A. I., & Urdy, Y. A. (2023). *Influencia del interés por el contenido fitness en redes sociales en la sintomatología del trastorno de la conducta alimentaria en estudiantes universitarios de Arequipa* [Tesis de licenciatura, Universidad Católica de Santa María]. Repositorio Institucional UCSM. <https://repositorio.ucsm.edu.pe/items/0e17de6e-f356-4d23-b67f-27661a9b1febrepositorio.ucsm.edu.pe>
- Rodríguez, M., & Mendivelso, F. (2018). Diseño de investigación de corte transversal. *Revista Médica Sanitas*, 21(3), 141–147. <https://doi.org/10.22267/rus.182003.132>.
- Ruiz-Centeno, C., Cueto-Galán, R., Pena-Andreu, J. M., & Fontalba-Navas, A. (2025). Problematic internet use and its relationship with eating disorders. *Frontiers in Public Health*, 13, 1464172. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1464172>
- Saucelli, S., Arcelus, J., Granero, R., Jiménez, S., Agüera, Z., Del Pino, A. & Fernández, F. (2016). Dimensions of Compulsive Exercise across Eating Disorder Diagnostic Subtypes and the Validation of the Spanish Version of the Compulsive Exercise Test. *Frontiers in Psychology*. 7:1852. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01852>
- Trunfio, M., & Rossi, S. (2021). Conceptualising and measuring social media engagement: A systematic literature review. *Italian Journal of Marketing*, 2021(3), 267–292. <https://doi.org/10.1007/s43039-021-00035-8>
- Sauve, A., Silva, C., David Da Fonseca, D. C., Givaudan, M., Charvin, I., & Bat-Pitault, F. (2025). Adolescent girls with anorexia nervosa clinical profiles in relation to their social networks use. *European Eating Disorders Review*, 33(3), 503-510. <https://doi.org/10.1002/erv.3157>
- Sousa, V. D., Driessnack, M., & Mendes, I. A. C. (2007). Revisión de diseños de investigación resaltantes para enfermería. Parte 1: diseños de investigación cuantitativa. *Revista Latino-Americana*

- de Enfermagem*, 15(3), 502–507. <https://doi.org/10.1590/S0104-11692007000300022>
- Tajfel, H., & Turner, J. C. (1979). An integrative theory of intergroup conflict. In W. G. Austin & S. Worchel (Eds.), *The social psychology of intergroup relations* (pp. 33–47). Brooks/Cole.
- Tenezaca, C. & Trujillo, O. (2022). *Adicción a redes sociales y riesgo de desarrollar trastornos alimenticios en adolescentes* [Tesis de pregrado, Unidad Educativa La Condamine, Pallatanga]. <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/10087>
- Torres, J. (2022). *Manifestaciones orales asociadas a trastornos de conducta alimentaria* [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Xochimilco]. Repositorio Institucional UAM. <https://repositorio.xoc.uam.mx/jspui/handle/123456789/26698>
- Vargas, M. J. (2013). Trastornos de la conducta alimentaria. *Revista Médica de Costa Rica y Centroamérica*, 70(613), 487–492. <https://www.medigraphic.com/pdfs/revmedcoscen/rmc-2013/rmc133q.pdf>
- Vergara, L. (2020). *Imagen corporal y redes sociales en jóvenes de sexo femenino en etapa de adolescencia temprana*. [Tesis de maestría, Universidad de Chile]. Repositorio Académico UCH. <https://repositorio.uchile.cl/handle/2250/176181>
- Villar del Saz, M. & Baile, 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>
- Wolfers, L. N., Neumann, D., Klein, S. H., Gaiser, F., Anderl, C., y Utz, S. (2025). What do you mean by “social media”? Introducing the Reporting Items for Social Media Research (RISoMeR). *Annals of the International Communication Association*, 49(3), 192-204. <https://doi.org/10.1093/anncom/wlaf009>
- Yáñez M. (2023). *Uso de redes sociales y su influencia en el desarrollo de conductas alimentarias de riesgo en estudiantes mujeres de la carrera de psicología* de la Universidad Técnica del Norte. <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/14381>
- Yatche, C. M., Sanday, J., & Rutsztein, G. (2021). *Riesgo de trastornos*

alimentarios y consumo de redes sociales: el caso de Instagram en la pandemia por COVID-19 [Ponencia]. XIII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología, Buenos Aires, Argentina. <https://www.aacademica.org/000-012/292>

Zanella, E., & Lee, E. (2022). Integrative review on psychological and social risk and prevention factors of eating disorders including anorexia nervosa and bulimia nervosa: seven major theories. *Heliyon*, 8. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e11422>

