



**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES**

**ANÁLISIS DE LA RELACIÓN ENTRE LAS REDES SOCIALES, LA OBSESIÓN POR  
LA DELGADEZ, LA INSATISFACCIÓN CORPORAL Y EL RIESGO DE  
DESARROLLAR TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA EN JÓVENES  
ADULTAS**

Autora: Laura Pascual Lozano

Trabajo de Fin de Máster

Máster en Psicología General Sanitaria

Director de TFM: José Ángel Martínez Huertas

## RESUMEN

El uso de las redes sociales está relacionado cómo uno de los factores de riesgo en la aparición de los trastornos de la conducta alimentaria (TCA). En la presente investigación se ha hecho un estudio transversal para ver cómo el uso de Instagram afecta a la sintomatología de TCA (la obsesión por la delgadez, la bulimia y la insatisfacción corporal) en 112 jóvenes adultas diagnosticadas de TCA y de la población general. Se encontraron diferencias de medias entre ambos grupos en cada una de las subescalas de sintomatología TCA, y también en algunas variables del uso de redes sociales como la regulación emocional. Además, se encontraron datos relevantes a la hora de relacionar la sintomatología del TCA con las subescalas relacionadas con el mal uso de Instagram. Por último, se realizaron dos análisis de mediación para estudiar el efecto mediador de la regulación emocional en la relación existente entre las subescalas preferencia por la interacción en línea y preocupación cognitiva con las variables dependientes de obsesión por la delgadez y bulimia. Este estudio muestra cómo ciertos factores propios del uso de redes sociales puede tener efecto sobre la obsesión por la delgadez, la bulimia y la insatisfacción corporal en los participantes. Estos resultados evidencian que un uso excesivo de Instagram puede ocasionar vulnerabilidad en el desarrollo de un TCA, por lo que, es importante remarcar la necesidad de enseñar a jóvenes cómo utilizar las redes sociales de una manera sana tanto en población general como en población de personas diagnosticadas de TCA.

**Palabras clave:** trastornos de la conducta alimentaria, Instagram, regulación emocional, redes sociales.

## ABSTRACT

The use of social networks is related as one of the risk factors in the onset of eating disorders (ED). In the present investigation, a cross-sectional study was conducted to see how the use of Instagram affects ED symptomatology (obsession with thinness, bulimia and body dissatisfaction) in 112 young adults diagnosed with ED and the general population. Mean differences were found between the two groups in each of the subscales of ED symptomatology, and also in some variables of social network use such as emotional regulation. In addition, relevant data were found when relating the ATT symptomatology with the subscales related to the misuse of Instagram. Finally, two mediation analyses were conducted to study the mediating effect of emotional regulation on the relationship between the subscales preference for online interaction and cognitive concern with the dependent variables of obsession with thinness and bulimia. This study shows how certain factors specific to the use of social networks can have an effect on obsession with thinness, bulimia and body dissatisfaction in the participants. These results show that an excessive use of Instagram can cause vulnerability in the development of an ED, so it is important to emphasize the need to teach young people how to use social networks in a healthy way both in the general population and in the population of people diagnosed with ED.

**Keywords:** eating disorders, Instagram, emotional regulation, social networks.

## INTRODUCCIÓN

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA), entre los que se incluyen: la Anorexia Nerviosa (AN), la Bulimia Nerviosa (BN), el Trastorno por Atracón (TA) y el Trastorno de la Conducta Alimentaria No Especificado (TCANE), tienen una gran incidencia a nivel mundial. En concreto la prevalencia total para cualquier TCA en mujeres es del 19.4% (6.5-36.0%) y para los hombres del 13.8% (3.6- 27.1%), llegando a aumentar en un 7.8% del 2013 al 2018 (Galmiche et al., 2019). En España, los datos informan de una prevalencia del 0.14% al 0.9% para la AN, del 0.41% al 2.9% para la BN y del 2.76% al 5.3% para los TCANE (Moreno et al., 2019).

Los TCA son trastornos mentales graves que se agrupan por presentar diferentes comportamientos, creencias y emociones (Caballo et al., 2014). Estos trastornos se caracterizan por actitudes patológicas relacionadas con la comida. Todas ellas comparten una característica principal común: la sobrevaloración de la imagen corporal y el peso y, por consiguiente, su control (Sepúlveda et al., 2021; Stice & Desjardins, 2018). Además de estas dos características, otros rasgos comunes son la insatisfacción corporal, el deseo permanente de delgadez, la baja autoestima y el perfeccionismo (APA, 2014).

La relación entre el uso de las redes sociales y la sintomatología TCA se ha visto evidenciada a lo largo de los últimos años (Levine & Murnen, 2009; Rounsefell et al., 2020). Para poder entender la relación existente entre las redes sociales y el TCA es fundamental valorar la influencia que tienen las redes sociales en la imagen corporal y, más en concreto, en la autoestima. Se entiende por autoestima la valoración positiva o negativa que se hace de uno mismo, por lo que tener una buena autoestima permitiría poder percibir la realidad de uno mismo y del otro de forma adecuada (Brockner, 1988). El modelo transdiagnóstico de Fairburn avala cuatro mecanismos mantenedores de los trastornos alimentarios, en los que se encuentra la baja autoestima y el perfeccionismo (Fairburn et al., 2003).

En la misma línea, el perfeccionismo hace referencia a un esquema disfuncional en el que la persona se evalúa a sí misma por los esfuerzos destinados en cumplir sus objetivos y en alcanzar el éxito al conseguirlos, independientemente de las consecuencias negativas que puedan tener en la vida de la persona (Fairburn et al., 2003; Rutter-Eley et al., 2020). Por otro lado, la baja autoestima en los TCA va mucho más allá de no sentirse bien con una misma, sino con una imagen

negativa constante de sí mismas que conlleva una pérdida de identidad (Puttevils et al., 2019), existiendo, por tanto, una relación estrecha entre una autoestima baja con la insatisfacción corporal (Castejón & Berengüí, 2020). La relación entre estas características psicológicas con el TCA es estrecha, el perfeccionismo influye en la autoestima, ya que, si la persona no logra alcanzar las metas establecidas sentirá que no es suficientemente buena, por lo que se refuerza la baja autoestima y, por ende, la posibilidad de desarrollar un TCA (Polivy & Herman, 2001).

Por otro lado, la imagen corporal hace referencia a un constructo psicológico complejo formado por cuatro dimensiones (Cash, 2004; Rabito-Alcón & Rodríguez-Molina, 2016). Thompson y Van den Berg (2002) proponen: que la imagen corporal tiene una dimensión afectiva (cómo me siento respecto a mi cuerpo), una dimensión cognitiva (creencias sobre mi cuerpo), una dimensión conductual (comportamientos dirigidos hacia el cuerpo) y una dimensión subjetiva (satisfacción global con tu cuerpo). Cuando una de estas dimensiones falla, el pensamiento se focaliza en sentir que no se cumple con el “ideal de belleza”, por lo que habrá una mayor probabilidad presentar insatisfacción corporal (Rabito Alcón & Rodríguez Molina, 2015). Por otro lado, la insatisfacción corporal alude al sentimiento de malestar de una persona hacia su propio cuerpo (Sepúlveda et al., 2021; Sobrino-Bazaga & Rabito-Alcón, 2018), existiendo una disconformidad entre la imagen corporal autopercebida y la ideal, lo cual se convierte en un factor de riesgo y un buen predictor del desarrollo de los trastornos de la conducta alimentaria, especialmente en mujeres (González-Carrascosa et al., 2013).

En la década de los 90, se realizaron los primeros estudios acerca de cómo afectaba las imágenes de las revistas de moda sobre el autoconcepto corporal o en la obsesión por la delgadez (Posavac et al., 1998). Hoy en día, las revistas han cedido a los medios de comunicación y a las redes sociales la exposición de este tipo imágenes idealizadas. La influencia ejercida por los medios de comunicación y la publicidad en la difusión de los modelos estéticos corporales ha hecho que la imagen corporal tenga un gran impacto en la sociedad actual, especialmente en las mujeres, llegando a ser una de las causas más importantes de presión sociocultura (Gonçalves & Martínez, 2014; Thompson & Heinberg, 1999).

La exposición a tipos de cuerpo poco realistas y poco representativos, así como a todos los mensajes cuya connotación se centra en la importancia de lograr una apariencia delgada y tonificada implican efectos negativos como insatisfacción corporal, bulimia y obsesión por la

delgadez (Levine & Murnen, 2009; Marks et al., 2020), que son factores de riesgo para el desarrollo de un TCA. La importancia por alcanzar el ideal de belleza promovida por los diferentes medios de comunicación lleva a ciertos comportamientos poco saludables que pueden poner en riesgo la salud de las personas (Saul & Rodgers, 2018). La comparación social y la interiorización del ideal de delgadez se relaciona con la insatisfacción corporal y una baja autoestima (McComb & Mills, 2022), lo que genera unos mecanismos de regulación emocional desadaptativos para la persona, que pueden llevar a conductas graves como la restricción o los atracones (ingesta de alimentos superior a una cantidad normal) (Stice & Desjardins, 2018).

Históricamente, los TCA siempre se han encontrado ligados a la cultura y, en especial a la cultura occidental (Morandé, 2014). Los TCA se describen por primera vez en las mujeres que vivían en Europa Occidental y en América del Norte, lo que lleva a presuponer que ya había ciertas características culturales esenciales para el desarrollo de un trastorno alimentario (Kolar et al., 2016). A lo largo del tiempo, los estándares de belleza se han visto alterados notoriamente (Cash, 2004). Hasta hace poco, el ideal de belleza se asociaba a mujeres delgadas, con vientre plano y cintura pequeña (Maganto, 2000). Sin embargo, el modelo de belleza femenino ha ido evolucionando y, hoy en día, los medios de comunicación ponen el foco en físicos tonificados y atléticos, con cintura delgada y abdominales marcados (Lepesheva & Kholmogorova, 2021).

La llegada de internet supuso un cambio en los hábitos mediáticos y, también en la forma de relacionarse con los iguales (Wagner et al., 2016). Este cambio, además, se ve acrecentado con la aparición de las redes sociales y otras aplicaciones en línea que fomentan el estar en constante interacción (Fardouly et al., 2015; Levine & Murnen, 2009). Las redes sociales ofrecen una mayor interacción que los medios de comunicación más habituales, lo que facilita más capacidad a los propios usuarios de poder personalizar y controlar el contenido que publican (Perloff, 2014). Por ello, las redes sociales se han convertido en una herramienta vital para las personas, construyendo y manteniendo de esta forma su reputación y sus relaciones tanto en línea como en vivo.

En este sentido, las redes sociales, como Facebook, Instagram o Twitter, permiten a sus usuarios crear y compartir contenidos visuales y textuales con otros usuarios de forma instantánea convirtiéndose de esta manera en un aspecto nuclear en la vida de las personas (Fardouly et al., 2015; Sherlock & Wagstaff, 2018). Las redes sociales, por lo general, centran más su contenido en la apariencia y, por tanto, los usuarios eligen las fotos de sí mismos en los que muestren su

“mejor yo” llegando a editar la foto en la mayoría de las ocasiones (Saiphoo & Vahedi, 2019). Por lo general, en las redes sociales se suelen observar imágenes retocadas con el fin de conseguir el ideal de belleza, por lo que, los usuarios se encuentran con un flujo de imágenes en línea irreales, promoviendo la comparación social (West et al., 2009). Schutz et al. (2002) sugieren que las comparaciones entre compañeros son las más influyentes a la hora de desarrollar sentimiento de insatisfacción consigo mismo y, especialmente, en relación con el cuerpo. Holland y Tiggemann (2006), en su revisión sistemática, también encontraron una asociación positiva entre el uso de los medios de comunicación y la alteración corporal.

A raíz de esta nueva preferencia de belleza, ha habido un aumento de los blogs de fitness, cuya cultura contribuye a una alimentación sana, ejercicio físico y potencia la idea de que con trabajo y esfuerzo se puede conseguir el cuerpo ideal (Tiggemann & Zaccardo, 2015). Este cambio hacia una figura atlética está dando lugar a un nuevo movimiento global llamado “*fitspiration*”, cuyo contenido está enfocado al ejercicio físico y las dietas para mujeres (Cheshire et al., 2020; Marks et al., 2020; McComb & Mills, 2022). En el año 2022, en la red social Instagram, ya hay 19.5 millones de imágenes asociadas a este movimiento. Este dato tan alarmante fomenta el pensamiento de que sólo las mujeres y los hombres delgados y en forma son saludables (Turner & Lefevre, 2017).

Instagram permite a sus usuarios poder editar sus fotografías con el fin de obtener un resultado similar al “ideal” para, posteriormente, compartirlo con sus seguidores (Brown & Tiggemann, 2016; Wagner et al., 2016). En este sentido, Manago et al. (2008) mostraron que, generalmente, las personas prefieren subir sólo aquellas imágenes con las que se vean delgadas y atractivas. Seguir a cuentas centradas en la apariencia en Instagram se asocia con: la interiorización del ideal de delgadez, vigilancia al cuerpo e insatisfacción corporal, siendo todos estos factores de riesgo para el desarrollo de los trastornos de la conducta alimentaria (Cohen et al., 2017). A pesar de los beneficios positivos de las redes sociales cómo el permanecer en contacto con familiares, amigos o conocidos físicamente alejados, divulgar información o mantenernos informados de las noticias, las redes sociales coexisten con otros muchos factores que afectan negativamente al bienestar psicológico (McComb & Mills, 2021). En general, las investigaciones actuales señalan que las personas con una mayor tendencia a validar su autoestima a través de la búsqueda de la

cercanía con los demás pueden hacer un uso excesivo de las redes sociales debido a la necesidad de gratificación y validación constante (Boustead & Flack, 2021).

Por todo esto, Instagram se ha convertido en una fuente inusual de educación sobre la salud (Jin, 2018). La búsqueda del bienestar y la salud en esta red social van asociadas a un control del peso, en el que se destaca la importancia de mantenerse en un peso bajo para mejorar la vitalidad de la persona (Marks et al., 2020). Se promueve una alimentación rígida y poco flexible en la que no hay espacio al disfrute de alimentos categorizados como “ultraprocesados”, además de fomentar el ejercicio de forma excesiva (Marks et al., 2020; McComb & Mills, 2019).

Considerando el efecto de las redes sociales sobre la sintomatología de los TCA (Kohler et al., 2020), el objetivo principal de este estudio es valorar si un mal uso de la red social Instagram tiene efecto sobre la insatisfacción corporal, la bulimia y la obsesión por la delgadez, los tres factores de riesgo para el desarrollo de un TCA. Esperamos, por tanto, que el grupo de población clínica muestren niveles más altos tanto en las variables relacionadas con las sintomatología TCA como con aquellos factores propios de un mal uso de las redes sociales frente a la población general. Finalmente, las hipótesis planteadas con relación al objetivo del estudio son las siguientes:

- Se espera encontrar unas puntuaciones en población clínica en las variables estudiadas (obsesión por la delgadez, bulimia e insatisfacción con el cuerpo) significativamente más altas en comparación con el grupo de población general.
- Las variables preferencia por la interacciones en línea, regulación emocional, preocupación cognitiva, uso compulsivo y consecuencias negativas miden el mal uso de las redes sociales, por lo tanto, se estima que las puntuaciones en población clínica serán mayores en escalas como la regulación emocional, pero no habrá diferencia significativa en variables como el uso compulsivo.
- La baja autoestima va a ser la variable donde más diferencia de medias haya entre ambos grupos, siendo un factor de riesgo en el desarrollo de los TCA.
- Se espera que las variables predictoras en el desarrollo de un TCA se relacionen con las subescalas del PIUS.
- Adicionalmente, de manera ad hoc tras analizar las relaciones existentes entre las variables de uso de redes sociales y las variables de sintomatología TCA, también se



espera encontrar que la regulación emocional tenga un rol mediador en las relaciones existentes entre el uso de redes sociales y la sintomatología TCA.

## MÉTODO

### Participantes

112 jóvenes adultas con una edad comprendida entre los 18 y los 28 años (edad media: 22.30 años, DT= 2.47) formaron parte de este estudio; 90 participantes eran de población no clínica, y 22 participantes eran pacientes de Centro Psicoterapia Vínculo, centro especializado en trastornos de conducta alimentaria.

Los criterios de inclusión de la muestra fueron ser mujer, tener una edad comprendida entre los 18 y los 28 años, tener una cuenta en Instagram y, en el caso de población clínica, tener un diagnóstico según el DSM-5 de un TCA (American Psychiatric Association, 2014).

En relación con las variables del cuestionario sociodemográfico, se concluye que las redes sociales más utilizadas son WhatsApp e Instagram, con una media de uso diario de ésta última de 1 hora y 20 minutos recibiendo un total de “me gusta” en sus publicaciones entre los 181 y los 300.

Dentro de la red social Instagram, la mayoría de las jóvenes adultas tanto con TCA como de población general seguían a perfiles que fomentan una alimentación saludable restrictiva, en concreto, en el grupo de población clínica fueron 16 jóvenes adultas frente a 6 y, en población general fueron 76 personas las que seguían a este tipo de perfiles frente a 14. Sin embargo, la frecuencia con la que se visitan este tipo de cuentas es diferente respecto a población clínica y general. En concreto, la mayoría de las jóvenes con TCA las visitaban más de una vez al día, por el contrario, las jóvenes de población general las buscaban esporádicamente.

### Instrumentos

- Cuestionario sociodemográfico

Se diseñó y administró un cuestionario sociodemográfico, de 15 ítems, en el que se recogieron datos generales de los participantes, tales como la edad, el nivel educativo o su situación laboral. También se les preguntó acerca de su uso en las redes sociales (frecuencia

de uso, perfiles a los que seguían...), ya que uno de los requisitos para poder participar en el estudio eran tener perfil en Instagram.

- Inventario de Trastornos de la Conducta Alimentaria (EDI-3)

Se empleó el EDI-3, creado por Garner (2004) y adaptado por Elosua, et al. (2010). Es una medida de autoinforme empleada para evaluar los rasgos y constructos psicológicos de mayor relevancia en personas con TCA. Este instrumento permite realizar una evaluación de las áreas psicopatologías más importantes en los TCA. La finalidad de dicho instrumento se centra en evaluar tres variables de riesgo (insatisfacción corporal, bulimia y obsesión por la delgadez) y 9 variables psicológicas relacionadas con los TCA. En concreto, teniendo en cuenta el objetivo de esta investigación, se seleccionaron los 40 ítems del EDI-3 que medían la baja autoestima, la alienación personal y el perfeccionismo.

En relación con las escalas de riesgo de TCA, la obsesión por la delgadez es una característica fundamental y se ha considerado como un criterio esencial para el diagnóstico de un TCA. Por otro lado, subescala de la bulimia evalúa, por un lado, la tendencia a pensar en un atracón, es decir, un momento en el que la persona ingiere una cantidad de comida superior a lo normal y, por otro lado, la tendencia a llevarlos a realizarlos. La presencia de episodios de atracón es un marcador de malestar psicológico (Caballo et al., 2014). Por último, la insatisfacción corporal evalúa el grado en el que la persona se encuentra insatisfecha con su cuerpo o, en su defecto, con algunas partes de él. Sin embargo, la insatisfacción con el cuerpo es habitual en las mujeres jóvenes en las culturas occidentales, por lo que, no se puede concluir que este constructo cause TCA por sí solo (Garner, 2010).

El inventario cuenta con una fiabilidad ( $\alpha$  de Cronbach) adecuada a la muestra de este estudio para cada subescala:  $\alpha= 0.931$  en obsesión por la delgadez,  $\alpha= 0.867$  en bulimia,  $\alpha= 0.904$  en insatisfacción corporal,  $\alpha= 0.889$  en baja autoestima,  $\alpha= 0.857$  en alineación persona, y  $\alpha= 0.695$  en perfeccionismo.

- Uso problemático de internet (PIUS)

La escala fue originalmente desarrollada por Caplan (2010), y ha sido adaptada y validada por diferentes autores con el fin de obtener una escala cuyo objetivo es medir el uso problemático de las redes sociales (Marino et al., 2017). La escala incluye cinco subescalas;

POSI (preferencia por las interacciones en línea), regulación emocional, preocupación cognitiva, uso compulsivo y resultados negativos (Marino et al., 2017b). En concreto, en mi estudio he reemplazado la palabra Facebook por Instagram, con un total de 15 ítems cuyo coeficiente en el estudio de Martínez-Pecino & García-Gavilán (2019) obtuvo una fiabilidad de 0.79

La fiabilidad en la muestra para las diferentes subescalas ha sido de;  $\alpha = 0.784$  en POSI (preferir la interacción en línea),  $\alpha = 0.759$  en regulación emocional,  $\alpha = 0.795$  en preocupación cognitiva,  $\alpha = 0.872$  en uso compulsivo, y  $\alpha = 0.748$  resultados negativos. La fiabilidad total de la prueba es  $\alpha =$  de 0.846.

## **Procedimiento**

Tras obtener la aprobación ética del comité externo de la Universidad Pontificia de Comillas, se comenzó con la administración del cuestionario a través de Google Forms. En concreto, el procedimiento online para los participantes de población general fue de forma digital a través de autoinformes descritos anteriormente. Antes de la aplicación del cuestionario, se explicó el objetivo de la investigación, así como que sus datos serán analizados de forma anónima y confidencial y sólo serán utilizados para los fines de investigación si dan su consentimiento.

Por otro lado, el procedimiento para la población clínica se llevó a cabo de forma presencial en Centro Psicoterapia Vínculo. Personalmente, me comprometí de transmitir toda la información del estudio a las jóvenes diagnosticadas de TCA detallando la investigación con la finalidad de que recibieran suficiente información sobre el estudio y de su voluntariedad en dicha investigación, siendo libres de abandonar en cualquier momento, por cualquier razón y sin ningún tipo de penalización o discriminación. Además, también se informó del tratamiento de los datos de carácter totalmente confidencial y anónimo. También se consideró necesario tener especial cuidado con esta población y, por ende, la posibilidad de que se pudiera sentir molestas y se les ofreció la ayuda que necesitaran en cualquier momento.

## **Análisis de datos**

Para la realización del tratamiento de datos y posterior análisis estadístico se utilizó el programa estadístico Jamovi.

Se analizaron los estadísticos descriptivos y la fiabilidad ( $\alpha$  de Cronbach) para cada una de las diferentes subescalas separados por la variable grupo, con el fin de obtener una primera comparación a nivel estadístico entre la población clínica y la general.

Se realizó la prueba *t* de Student para muestras independientes para analizar las diferencias de medias en todas las subescalas evaluadas, entre la muestra de población general y la muestra clínica. Para conocer la magnitud de las diferentes encontradas también se calculó el tamaño del efecto (*d* de Cohen), que indica la relevancia de la diferencia entre las medias. Teniendo en cuenta esto, valores menores a  $d=0.20$  implican la no existencia de efecto, valores entre 0.21 y 0.49 significan una magnitud del efecto pequeña, valores que oscilan entre el 0.50 y el 0.70 denotan un tamaño del efecto moderado y, por último, valores superiores a 0.80 señalan un efecto grande.

En cuanto al análisis de regresión lineal múltiple, se han realizado tres regresiones diferentes, en los que se pretende encontrar las relaciones existentes entre las variables dependientes (subescalas del EDI-3) y las variables de uso de redes sociales (subescalas de PIUS) en la muestra completa.

Por último, en base a los resultados encontrados, se realizaron dos modelos de mediación para estudiar las variables de uso de redes sociales que se relacionan con la sintomatología TCA. En primer lugar, el modelo de mediación se realizó sobre la bulimia como variable dependiente, la variable POSI como predictor y la regulación emocional como variable mediadora. El segundo modelo de mediación se elaboró con la obsesión por la delgadez como variable dependiente, la preocupación cognitiva como predictor y la regulación emocional como mediador. Ambos análisis tienen como fin poder valorar la mediación existente entre estas variables pudiendo obtener información acerca de cómo el mal uso de las redes sociales pueda utilizarse a modo de regulación emocional y esto desembocar en sintomatología TCA.

## **RESULTADOS**

Se observaron diferencias significativas en cada una de las subescalas del EDI-3 entre el grupo de población general y el grupo de población clínica. En concreto para las subescalas predictoras de TCA los resultados obtenidos fueron; la obsesión por la delgadez ( $t(110)=7.15$ ,  $p<0.001$ ,  $d=1.70$ ), la bulimia ( $t(110)=4.05$ ,  $p<0.001$ ,  $d=0.962$ ) y la insatisfacción corporal ( $t(110)=4.76$ ,  $p<0.001$ ,  $d=1.13$ ). Para el resto de las subescalas psicológicas generales los

resultados fueron; baja autoestima ( $t(110)=6.04$ ,  $p<0.001$ ,  $d=1.14$ ), alineación personal ( $t(110)=3.92$ ,  $p<0.001$ ,  $d=0.933$ ) y, por último, el perfeccionismo ( $t(110)=3.86$ ,  $p<0.001$ ,  $d=0.919$ ).

Por otro lado, para las subescalas de PIUS, al comparar ambos grupos, sólo había diferencias significativas en la subescala de regulación emocional ( $t(110)=2.16$ ,  $p<0.001$ ,  $d=0.515$ ). Además, se encontraron algunas tendencias interesantes, aunque no significativas para las subescalas POSI ( $t(110)=1.91$ ,  $p<0.001$ ,  $d=0.455$ ) y para la preocupación cognitiva ( $t(110)=1.69$ ,  $p<0.001$ ,  $d=0.402$ ). Finalmente, no se encontraron diferencias relevantes entre ambos grupos tanto la subescala de uso compulsivo ( $t(110)=0.614$ ,  $p<0.001$ ,  $d=0.146$ ) y la subescala de consecuencias negativas ( $t(110)=1.23$ ,  $p<0.001$ ,  $d=0.293$ ).

Asimismo, el tamaño del efecto en cada una de las subescalas para el cuestionario EDI-3 ha sido grande, ya que en ninguna subescala se encuentra un índice por debajo de 0.90. Sin embargo, para el cuestionario PIUS, el tamaño del efecto ha sido menor, ya que las diferencias entre medias de grupos no son tan significativas, por lo que la  $d=0.40$ .

A continuación, se realizó un análisis de regresión lineal múltiple para las tres subescalas específicas de TCA con la finalidad de comprobar si las variables de uno de Instagram (POSI, regulación emocional, preocupación cognitiva, uso compulsivo y consecuencias negativas) se relacionaban con la obsesión por la delgadez, la bulimia y la insatisfacción corporal.

Se observó que las variables explicaron el 12.5% de la varianza de la obsesión por la delgadez ( $R^2=0.125$ ), siendo la preocupación cognitiva la única covariable significativa ( $b=0.89$ ;  $ET=0.36$ ;  $t=2.49$ ;  $p=0.014$ ;  $\beta=0.30$ ). El resto de los resultados se encuentran en la Tabla 1.

**Tabla 1**

*Coefficientes de regresión lineal (variable dependiente: obsesión por la delgadez)*

Efecto	$b$	$ET$	$t$	$p$	$\beta$
Constante	7.4097	2.859	2.5919	0.011	
POSI	0.2368	0.329	0.7199	0.473	0.0697
Regulación emocional	0.4984	0.273	1.8281	0.070	0.1795
Preocupación cognitiva	0.8930	0.359	2.4870	0.014	0.3045

Uso compulsivo	-0.3574	0.368	-0.9714	0.334	-0.1344
Consecuencias negativas	0.0406	0.419	0.0967	0.923	0.0112

Para la variable bulimia se observó que las variables explicaban el 20% de la varianza ( $R^2=0.20$ ), siendo la regulación emocional la más significativa ( $b=0.49$ ;  $ET=0.23$ ;  $t=2.12$ ;  $p=0.034$ ;  $\beta =0.2019$ ). Por otro lado, la subescala POSI mostró resultados interesantes ( $b=0.53$ ;  $ET=0.28$ ;  $t=1.91$ ;  $p=0.059$ ;  $\beta =0.177$ ), aunque no significativo. Por lo que, la única covariable con resultados significativos para el estudio fue la covariable regulación emocional. En la Tabla 2 se reportar el resto de los datos.

**Tabla 2**

*Coefficientes de regresión lineal (variable dependiente: bulimia)*

Efecto	<i>b</i>	<i>EE</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	$\beta$
Constante	-0.8500	2.387	-0.356	0.723	
POSI	0.5252	0.275	1.912	0.059	0.1770
Regulación emocional	0.4895	0.228	2.150	0.034	0.2019
Preocupación cognitiva	0.4736	0.300	1.580	0.117	0.1849
Uso compulsivo	0.2872	0.307	0.935	0.352	0.1237
Consecuencias negativas	-0.0980	0.350	-0.280	0.780	-0.0311

En la Tabla 3 se reflejan los resultados obtenidos tras haber realizado la regresión lineal para la variable dependiente de insatisfacción corporal y, como se ve en la Tabla 3, no se ha encontrado efecto significativo sobre ninguna de las covariables sobre la insatisfacción corporal.

**Tabla 3**

*Coefficientes de regresión lineal (variable dependiente: insatisfacción corporal)*

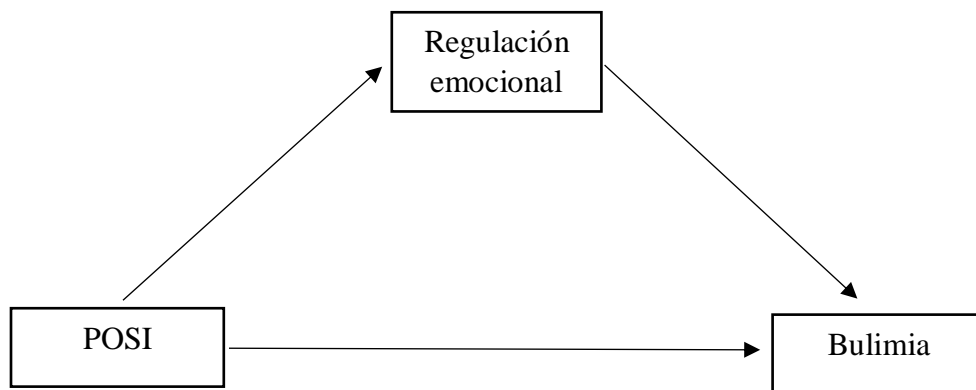
Efecto	<i>b</i>	<i>EE</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	$\beta$
Constante	23.2561	1.405	16.551	< .001	
POSI	-0.0783	0.162	-0.484	0.629	-0.0490
Regulación emocional	-0.1068	0.134	-0.797	0.427	-0.0818

Preocupación cognitiva	0.2829	0.176	1.603	0.112	0.2052
Uso compulsivo	-0.0703	0.181	-0.389	0.698	-0.0562
Consecuencias negativas	-0.2317	0.206	-1.124	0.264	-0.1364

Los resultados del análisis de mediación muestran que el efecto del POSI sobre la bulimia se encuentra mediado por la regulación emocional. Los datos reportados para cada una de las estimaciones indicaron que el efecto de la variable POSI sobre la regulación emocional ( $b=0.33$ ;  $ET=0.11$ ;  $z=2.98$ ;  $p=0.003$ ) y el efecto de la regulación emocional sobre la bulimia ( $b=0.67$ ;  $ET=0.22$ ;  $z=3.03$ ;  $p=0.002$ ) son significativos. Sin embargo, el efecto directo de la variable POSI sobre la bulimia no es significativo ( $b=0.53$ ;  $ET=0.27$ ;  $z=1.94$ ;  $p=0.053$ ). Por lo tanto, los resultados obtenidos en la mediación para la bulimia como variable dependiente indican el efecto indirecto de la variable POSI sobre la bulimia, ya que, dicho efecto se produce a través de la regulación emocional ( $b=0.22$ ;  $ET=0.11$ ;  $z=2.12$ ;  $p=0.034$ ). El efecto total de la mediación es significativo ( $b=0.75$ ;  $ET=0.27$ ;  $z=2.76$ ;  $p=0.006$ ), lo cual indica el rol mediador de la regulación emocional en entre la variable independiente POSI y la variable dependiente bulimia.

**Figura 1**

*Modelo de mediación de la regulación emocional sobre la relación entre el POSI y la bulimia*

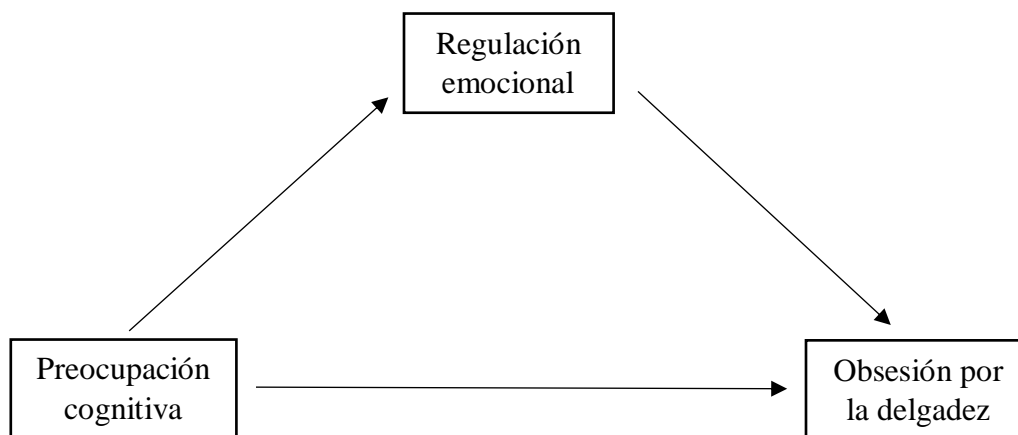


Los resultados obtenidos en el análisis de mediación para la variable dependiente de obsesión por la delgadez muestran que existe un efecto directo ( $b=0.66$ ;  $ET=0.27$ ;  $z=2.44$ ;  $p=0.015$ ) entre la preocupación cognitiva y la obsesión por la delgadez. La preocupación cognitiva tiene un efecto sobre la regulación emocional ( $b=0.29$ ;  $ET=0.09$ ;  $z=3.03$ ;  $p=0.002$ ), y la regulación

emocional ejerce un efecto significativo sobre la obsesión por la delgadez ( $b=0.53$ ;  $ET=0.26$ ;  $z=2.04$ ;  $p=0.041$ ). Por otra parte, la preocupación cognitiva también tiene un efecto mediador sobre la obsesión por la delgadez ( $b=0.66$ ;  $ET=0.27$ ;  $z=2.44$ ;  $p=0.015$ ). Todos estos datos indican del rol mediador de la regulación emocional sobre la obsesión por la delgadez, así como la preocupación cognitiva cómo predictor de la mediación.

## **Figura 2**

*Modelo de mediación de la regulación emocional sobre la relación entre la preocupación cognitiva y la obsesión por la delgadez*



## **DISCUSIÓN**

El presente estudio tenía como objetivo principal conocer si un mal uso de la red social Instagram tiene efecto sobre la insatisfacción corporal, la bulimia y la obsesión por delgadez. Para poder conocer si estos tres factores de riesgos en el desarrollo de un TCA se relacionan negativamente con un mal uso de Instagram, se han utilizado variables asociadas al mal uso de las redes sociales cómo la POSI, la regulación emocional, la preocupación cognitiva, el uso compulsivo y las consecuencias negativas. Nuestros resultados señalan que ciertas variables cómo la regulación emocional y la preocupación cognitiva tienen efecto sobre la bulimia y la obsesión por la delgadez. Sin embargo, no se ha encontrado un efecto significativo en las variables POSI,



uso compulsivo y consecuencias negativas sobre la insatisfacción corporal, la bulimia y la obsesión por la delgadez.

Es importante remarcar a la hora de discutir los resultados que el 100% de los participantes tenía cuenta en la red social Instagram, red social relacionada con el aumento de conductas de preocupación por el cuerpo y la delgadez (Saunders & Eaton, 2018). Asimismo, el tiempo empleado a diario en dicha red social se situaba en torno a los 100 minutos al día, recibiendo en sus publicaciones un total de entre 181 y 300 “me gusta”.

En relación con los primeros resultados del estudio se muestra cómo los factores de riesgo más relevantes para el desarrollo de un TCA (la obsesión por la delgadez, la bulimia y la insatisfacción corporal) han sido significativamente mayores en población clínica frente al grupo de población general, además, las puntuaciones obtenidas en las variables psicológicas evaluadas relacionadas con la aparición o el mantenimiento de los TCA (la baja autoestima, el perfeccionismo y la alineación personal) han sido mayores en población clínica, por lo que, los resultados obtenidos han sido los previstos, mostrando así claras evidencias a favor de la primera hipótesis del estudio. En este sentido, cabe destacar que estos resultados permiten validar que las variables medidas son sensibles a las diferencias entre ambos grupos.

Por otro lado, los resultados obtenidos en las subescalas de la escala PIUS (POSI, regulación emocional, preocupación cognitiva, uso compulsivo y consecuencias negativas) no han sido tan robustos como se esperaba. Por lo tanto, no se han encontrado evidencias robustas a favor de la segunda hipótesis planteada en el estudio. En este sentido, la regulación emocional fue la única variable en la que se encontraron diferencias significativas entre ambos grupos. Sin embargo, en la escala POSI y preocupación cognitiva se detectó una ligera diferencia entre la población general y la población clínica. En relación con las subescalas de uso compulsivo y consecuencias negativas no hubo diferencia alguna entre los dos grupos. A pesar de que se esperaba que los resultados apuntaran en la misma dirección que los encontrados en la regulación emocional, el hecho de no encontrar diferencias de medias en todas las escalas se puede deber a dos posibles razones. En primer lugar, al recorrido terapéutico de las jóvenes adultas pertenecientes al grupo de población clínica, ya que, la gran mayoría de ellas llevan más de cinco años de tratamiento, en los que se han podido trabajar aspectos más relacionados con ser consciente de cómo Instagram es un

mecanismo en el que ellas centran su valor como personas a través de la validación externa recibida por los demás. Por lo que, trabajar variables de personalidad anteriormente mencionadas como la baja autoestima ayudará a fomentar un pensamiento crítico acerca de la influencia de las redes sociales en la vida de las personas. Y, en segundo lugar, algunos estudios parecen apuntar a un aumento significativamente importante respecto al uso de internet a lo largo de los últimos años, por consiguiente, variables como el uso compulsivo y las consecuencias negativas parece ser que se encuentran más relacionadas con la población general, independientemente de presentar o no TCA (Cheng et al., 2021; Pan et al., 2020).

Existe numerosa literatura derivada de diferentes estudios que señalan una gran relación entre el uso de las redes sociales y el diagnóstico o la existencia de factores de riesgo para el desarrollo de un TCA (Holland & Tiggemann, 2016; Levine & Murnen, 2009; Rounsefell et al., 2020). Internalizar el ideal de delgadez, la vigilancia al cuerpo y el seguir a cuentas en Instagram dirigidas a la salud y al “fitness”, movimiento conocido como “fitspiration”, genera una mayor insatisfacción en las personas al sentir esos cuerpos como inalcanzables, sobre todo, en aquellas con un diagnóstico de TCA (García Puertas, 2020). Por su parte, algunos estudios han evidenciado que la insatisfacción corporal puede aumentar tras la exposición a contenidos propios de las redes sociales (modelos, influencers...). Por ejemplo, Brown et al. (2016) evidenciaron que la exposición a imágenes de famosos y, la idealización de las mismas aumentaba la insatisfacción corporal. Por otro lado, la relación entre la imagen corporal tras la comparación con modelos de Instagram en jóvenes adultas parece estar relacionado. Investigaciones como las de McComb et al, (2021) evidenciaron que la comparación de la apariencia física de las mujeres con personas más delgadas aumentaba la insatisfacción corporal, provocando el sentimiento de inferioridad respecto a su propio cuerpo. Dichos hallazgos tienen relación con los resultados obtenidos en dicho estudio, en concreto, en la regresión lineal para la obsesión por la delgadez se evidencia el papel ejercido de la preocupación cognitiva en dicha variable. Por lo tanto, se evidencia cómo ciertas características personales asociadas al uso de las redes sociales afectan a la vulnerabilidad de la persona en el desarrollo de un posible TCA, debido al refuerzo realizado sobre factores psicológicos propios de estos trastornos. Las redes sociales exponen de manera continuada el que para la sociedad es el cuerpo válido, por lo que, si ese mensaje se recibe de manera permanente en

el día a día es esperable que la preocupación cognitiva por alcanzarlo aumente la idea de la delgadez, lo que desembocara en la obsesión por la delgadez.

En relación con la última hipótesis planteada en el estudio, los resultados obtenidos indican que únicamente la preocupación cognitiva y la regulación emocional se relacionan significativamente con la obsesión por la delgadez y la bulimia respectivamente. Estos hallazgos se apoyan en otros resultados obtenidos por diferentes estudios que muestran cómo, en el caso de la bulimia, la regulación emocional juega un factor muy importante, ya que la falta de recursos en la gestión emocional lleva a la persona a recurrir a los atracones como una forma de evitación emocional convirtiéndose así en una mecanismos de regulación desadaptativo impidiendo y eliminando toda expresión emocional (Prefit et al., 2019; Puttevils et al., 2021). En esta línea, los resultados obtenidos en el análisis de mediación para la bulimia concuerdan con la literatura previa porque se evidencia un efecto de la variable POSI sobre la bulimia mediado por la regulación emocional. Preferir las interacciones en línea frente a las sociales puede suponer una pérdida de habilidades sociales, la pérdida de control o, incluso, una dependencia psicológica (Muñoz Villegas, 2016), lo que ratifica, una vez más, la importancia en el ámbito terapéutico de dotar a las pacientes con TCA de nuevas estrategias de regulación emocional con el fin de no tener que recurrir al atracón para aliviar la ansiedad provocada por emociones desagradables.

Asimismo, el refuerzo de la delgadez como estilo de vida saludable promovido por diferentes redes sociales y, en concreto, en Instagram con movimientos anteriormente mencionados como el “fitspiration”, hacen que la sociedad, en general, tienda a ajustarse a esos modelos y cuerpos, lo que fomenta la preocupación cognitiva de la persona en la búsqueda de la obsesión por la delgadez (Hernández et al., 2012; Lepesheva & Kholmogorova, 2021). La sociedad en general y, las redes sociales en particular no permiten a las personas estar cómodos con su cuerpo, lo que intensifica la idea de que siendo como eres, no eres válido (Sherlock & Wagstaff, 2018). La crítica a la imagen corporal no te deja ser ni aceptar quién eres, lo que se traduce en una preocupación cognitiva constante por conseguir un determinado cuerpo que resulta imposible. En este sentido, los resultados obtenidos apoyan la relación entre la preocupación cognitiva y la obsesión por la delgadez, y también se ha visto cómo la regulación emocional provoca un efecto directo entre ambas variables, lo que muestra evidencias a favor de la cuarta hipótesis planteada en el estudio.

En cuanto a las limitaciones de este estudio, en primer lugar, el tamaño de la muestra, específicamente el grupo de población clínica ha sido pequeña, lo que ha podido dificultar encontrar diferencias entre ambos grupos. Por otro lado, el método de recogida de muestra e información fue a través de autoinformes, dejando a un lado la posible observación de la comunicación no verbal pudiendo sesgar las respuestas. Asimismo, la muestra fue totalmente femenina, ya que al tratarse de un estudio comparativo entre población clínica y población general se descartó a la población masculina por la dificultad de encontrar muestra masculina con diagnóstico de TCA. Como propuesta de futuro sería interesante poder abordar este estudio tanto con muestra femenina como masculina, ya que en los últimos años ha aumentado exponencialmente los TCA en hombres (Galmiche et al., 2019). Una última limitación del estudio es que, al tratarse de un estudio trasversal los resultados obtenidos podrían perder fiabilidad al haber recogido los datos en un único momento. Por ello, futuras investigaciones deberían tratar de realizar estudios experimentales más ecológicos a través de estudios longitudinales que permitan poder recoger datos en diferentes momentos temporales.

En conclusión, este estudio muestra cómo un mal uso de Instagram parece tener efecto sobre la obsesión por la delgadez y la bulimia de los participantes. Además, el efecto de las redes sociales sobre estas variables se ve mediado por la regulación emocional explicando parte del efecto de las redes sociales sobre los factores de riesgo para el desarrollo de un TCA. Es fundamental saber los efectos negativos del uso de las redes sociales y, poder fomentar, un uso adecuado que proteja a las personas y, por ende, pueda garantizar una buena salud mental. Por lo tanto, considero fundamental poder abordar el uso de las redes sociales con toda la población, pero, más en concreto con aquellas personas con diagnóstico de TCA o en riesgo de padecerlo, fomentando el pensamiento crítico acerca de cómo influyen en nuestro día a día y promoviendo una mayor conciencia social sobre las consecuencias de un mal uso de Instagram.

Por último, a nivel terapéutico, trabajar en el camino hacia la aceptación del cuerpo puede ser un elemento clave para tener una imagen corporal positiva y, por ende, una buena autoestima, convirtiéndose en aspecto esencial en pacientes con TCA, pero también en población general, con el fin de poder prevenir cualquier TCA. Saber cuál es la causa resulta de una tarea compleja cuando hablamos de trastornos alimentarios, pero, indistintamente de esto es fundamental tener presente en terapia qué características clínicas como la obsesión por la delgadez, la insatisfacción con el

cuerpo, la baja autoestima y el perfeccionismo conviven con el TCA, por lo que una parte del tratamiento psicoterapéutico, teniendo en cuenta los resultados obtenidos en dicha investigación podría estar enfocado en trabajar cómo nos relacionamos con Instagram y con las redes sociales en general, con el fin de profundizar el papel que tienen en la vida de la paciente para así poder valorar si funcionan a modo de regulación emocional o cómo vía de escape. Para finalizar, me resulta fundamental poder reforzar en terapia la responsabilidad cómo personas la crítica a las redes sociales, fomentar un pensamiento que ayude a no buscar tú valor cómo persona a través de ellas y, además, ser consciente de todo lo positivo que tienen las redes sociales, pero para eso hay que higienizar éstas, con el fin de saber cuánto bien nos hacen seguir a determinados perfiles que fomentan la rigidez y el valor del físico por encima del de las personas.

## REFERENCIAS

- American Psychiatric Association. (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales : DSM-5*. Editorial Médica Panamericana.
- Boustead, R., & Flack, M. (2021). Moderated-mediation analysis of problematic social networking use: The role of anxious attachment orientation, fear of missing out and satisfaction with life. *Addictive Behaviors, 119*, 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.106938>
- Brockner, J. (1988). *Self-esteem at work: research, theory, and practice*. Lexington Books.
- Brown, Z., & Tiggemann, M. (2016). Attractive celebrity and peer images on Instagram: Effect on women's mood and body image. *Body Image, 19*, 37-43. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.08.007>
- Caballo, V. E., Salazar, I. C., & Carroble, J. A. (2014). *Manual de psicopatología y trastornos psicológicos* (2th ed.). Pirámide.
- Cash, T. F. (2004). Body image: Past, present, and future. *Body Image, 1*(1), 1-5. [https://doi.org/10.1016/S1740-1445\(03\)00011-1](https://doi.org/10.1016/S1740-1445(03)00011-1)
- Castejón, M., & Berengüí, R. (2020). Personality differences and psychological variables related to risk for eating disorders. *Anales de Psicología, 36*(1), 64-73. <https://doi.org/10.6018/analesps.361951>

- Cheng, C., Lau, Y. ching, Chan, L., & Luk, J. W. (2021). Prevalence of social media addiction across 32 nations: Meta-analysis with subgroup analysis of classification schemes and cultural values. *Addictive Behaviors, 117*, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.106845>
- Cheshire, A., Berry, M., & Fixsen, A. (2020). What are the key features of orthorexia nervosa and influences on its development? A qualitative investigation. *Appetite, 155*, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104798>
- Cohen, R., Newton-John, T., & Slater, A. (2017). The relationship between Facebook and Instagram appearance-focused activities and body image concerns in young women. *Body Image, 23*, 183–187. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.10.002>
- 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)
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: THE impact of Facebook on young women’s body image concerns and mood. *Body Image, 13*, 38–45. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002>
- Galmiche, M., Déchelotte, P., Lambert, G., & Tavolacci, M. P. (2019). Prevalence of eating disorders over the 2000-2018 period: A systematic literature review. *American Journal of Clinical Nutrition, 109*(5), 1402–1413. <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqy342>
- García Puertas, D. (2020). Influencia del uso de Instagram sobre la conducta alimentaria y trastornos emocionales. Revisión sistemática. *Revista Española de Comunicación en Salud, 11*(2), 244. <https://doi.org/10.20318/recs.2020/5223>
- Garner, D. M. (2010). EDI 3 inventario de trastornos de la conducta alimentaria 3 : manual. TEA.
- Gonçalves, V. O., & Martínez, J. P. (2014). IMAGEN CORPORAL Y PERCEPCIÓN DE LA INFLUENCIA DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN: DIFERENCIAS DE GÉNERO EN UNA MUESTRA DE ADOLESCENTES. *Revista Inter Ação, 39*(3), 461-478. <https://doi.org/10.5216/ia.v39i3.27535>

- González-Carrascosa, R., García-Segovia, P., & Martínez-Monzó, J. (2013). VALORACIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL Y DE LOS COMPORTAMIENTOS ALIMENTARIOS EN UNIVERSITARIOS. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 18(1), 45-59.
- Hernández, N., Alves, D., Arroyo, M., & Basabe, N. (2012). Del miedo a la obesidad a la obsesión por la delgadez; actitudes y dieta. *Nutrición Hospitalaria*, 27(4), 1148–1155. <https://doi.org/10.3305/nh.2012.27.4.5829>
- Holland, G., & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*, 17, 100–110. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.02.008>
- Jin, S. V. (2018). Interactive Effects of Instagram Foodies' Hashtagged #Foodporn and Peer Users' Eating Disorder on Eating Intention, Envy, Parasocial Interaction, and Online Friendship. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(3), 157–167. <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0476>
- Kolar, D. R., Rodriguez, D. L. M., Chams, M. M., & Hoek, H. W. (2016). Epidemiology of eating disorders in Latin America: A systematic review and meta-analysis. *Current Opinion in Psychiatry*, 29(6), 363–371. <https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000279>
- Lepesheva, S. O., & Kholmogorova, A. B. (2021). Fitness Blogging as a New Social Practice and Its Implications for Young Women's Mental Health. *Cultural-Historical Psychology*, 17(2), 144–154. <https://doi.org/10.17759/chp.2021170214>
- Levine, M. P., & Murnen, S. K. (2009). “Everybody knows that mass media are a cause of eating disorders”: a critical review of evidence for a causal link between media, negative body image, and disordered eating in females. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(1), 9-42.
- Maganto, C. (2000). LA IMAGEN CORPORAL Y LOS TRASTORNOS ALIMENTICIOS: UNA CUESTIÓN DE GÉNERO. *Cuadernos de psiquiatría y psicoterapia del niño y del adolescente*, 30, 45-58.
- Marino, C., Vieno, A., Altoè, G., & Spada, M. M. (2017a). Factorial validity of the Problematic Facebook Use Scale for adolescents and young adults. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(1), 5–10. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.004>

- Marks, R. J., de Foe, A., & Collett, J. (2020). The pursuit of wellness: Social media, body image and eating disorders. *Children and Youth Services Review*, *119*, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2020.105659>
- McComb, S. E., & Mills, J. S. (2019). Orthorexia nervosa: A review of psychosocial risk factors. *Appetite*, *140*, 50–75. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.05.005>
- McComb, S. E., & Mills, J. S. (2021). Young women’s body image following upwards comparison to Instagram models: The role of physical appearance perfectionism and cognitive emotion regulation. *Body Image*, *38*, 49–62. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.03.012>
- McComb, S. E., & Mills, J. S. (2022). The effect of physical appearance perfectionism and social comparison to thin-, slim-thick-, and fit-ideal Instagram imagery on young women’s body image. *Body Image*, *40*, 165–175. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.12.003>
- Morandé, G., Graell, M., & Blanco, M<sup>a</sup>A. (2014). *Trastornos de la Conducta Alimentaria y Obesidad: un enfoque integral*. Médica Panamericana.
- Moreno, F.J., Brito, N.B., Robayna, B.P., Fariña, Y.R., y Flores, C.D. (2019). Prevalencia de Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) en España: necesidad de revisión. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, *23*(1), 130-131. <https://doi.org/10.14306/renhyd>
- Muñoz, N. E., & Ramírez, S. (2016). Adicción a las redes sociales y personalidad, en adolescentes. *PsicoEducativa: reflexiones y propuestas*, *2*(4), 46-52.
- Pan, Y. C., Chiu, Y. C., & Lin, Y. H. (2020). Systematic review and meta-analysis of epidemiology of internet addiction. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, *118*, 612–622. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2020.08.013>
- Perloff, R. M. (2014). Social Media Effects on Young Women’s Body Image Concerns: Theoretical Perspectives and an Agenda for Research. *Sex Roles*, *71*(11–12), 363–377. <https://doi.org/10.1007/s11199-014-0384-6>
- Polivy, J., & Herman, C. P. (2001). Causes of eating disorders. *Annual Review of Psychology*, *53*, 187-213.



- Posavac, H. D., Posavac, S. S., & Posavac, E. J. (1998). Exposure to media images of female attractiveness and concern with body weight among young women. *Sex Roles, 38*(3–4), 187–201. <https://doi.org/10.1023/a:1018729015490>
- Prefit, A. B., Căndea, D. M., & Szentagotai-Tătar, A. (2019). Emotion regulation across eating pathology: A meta-analysis. *Appetite, 143*, 1-14. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.104438>
- Puttevils, L., Vanderhasselt, M. A., Horczak, P., & Vervaeke, M. (2021). Differences in the use of emotion regulation strategies between anorexia and bulimia nervosa: A systematic review and meta-analysis. *Comprehensive Psychiatry, 109*, 1-17. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2021.152262>
- Puttevils, L., Vanderhasselt, M. A., & Vervaeke, M. (2019). Investigating transdiagnostic factors in eating disorders: Does self-esteem moderate the relationship between perfectionism and eating disorder symptoms?. *European Eating Disorders Review, 27*(4), 381–390. <https://doi.org/10.1002/erv.2666>
- Rabito Alcón, M. F., & Rodríguez Molina, J. M. (2015). Body image in persons with gender dysphoria. *Medwave, 15*(4), 1-8. <https://doi.org/10.5867/medwave.2015.04.6138>
- Rabito-Alcón, M. F., & Rodríguez-Molina, J. M. (2016). Body dissatisfaction differences and similarities among people with eating disorders, people with gender dysphoria and university students. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica, 21*(2), 97–104. <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.21.num.2.2016.16991>
- Rounsefell, K., Gibson, S., McLean, S., Blair, M., Molenaar, A., Brennan, L., Truby, H., & McCaffrey, T. A. (2020). Social media, body image and food choices in healthy young adults: A mixed methods systematic review. *Nutrition and Dietetics, 77*(1), 19–40. <https://doi.org/10.1111/1747-0080.12581>
- Rutter-Eley, E. L., James, M. K., & Jenkins, P. E. (2020). Eating Disorders, Perfectionism, and Quality of Life: Maladaptive Perfectionism as a Mediator between Symptoms of Disordered Eating and Quality of Life. *Journal of Nervous and Mental Disease, 208*(10), 771–776. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000001241>

- Saiphoo, A. N., & Vahedi, Z. (2019). A meta-analytic review of the relationship between social media use and body image disturbance. *Computers in Human Behavior, 101*, 259–275. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.07.028>
- Saul, J. S., & Rodgers, R. F. (2018). Adolescent Eating Disorder Risk and the Online World. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America, 27*(2), 221–228. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2017.11.011>
- Sepúlveda, A., Botella, J., & León, J. (2021). La alteración de la imagen corporal en los trastornos de la alimentación: un meta-análisis. *Psicothema, 13*, 7–16.
- Sherlock, M., & Wagstaff, D. L. (2018). Exploring the Relationship Between Frequency of Instagram Use, Exposure to Idealized Images, and Psychological Well-being in Women. *Psychology of Popular Media Culture, 8*(4), 1-29. <https://doi.org/10.1037/ppm0000182>
- Sobrinho-Bazaga, A., & Rabito-Alcón, M. F. (2018). Gender differences existing in the general population in relation to body dissatisfaction associated with the ideal of beauty: a systematic review / Diferencias de género existentes en la población general en relación a la insatisfacción corporal asociada al ideal de belleza: una revisión sistemática. *Estudios de Psicología, 39*(2–3), 548–587. <https://doi.org/10.1080/02109395.2018.1517860>
- Stice, E., & Desjardins, C. D. (2018). Interactions between risk factors in the prediction of onset of eating disorders: Exploratory hypothesis generating analyses. *Behaviour Research and Therapy, 105*, 52–62. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2018.03.005>
- Thompson, J. K., & Heinberg, L. J. (1999). The Media's Influence on Body Image Disturbance and Eating Disorders: We've Reviled Them, Now Can We Rehabilitate Them?. *Journal of Social Issues, 55*(2), 339-353.
- Tiggemann, M., & Zaccardo, M. (2015). "Exercise to be fit, not skinny": The effect of fitspiration imagery on women's body image. *Body Image, 15*, 61–67. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.06.003>
- Turner, P. G., & Lefevre, C. E. (2017). Instagram use is linked to increased symptoms of orthorexia nervosa. *Eating and Weight Disorders, 22*(2), 277–284. <https://doi.org/10.1007/s40519-017-03642>

Wagner, C., Aguirre, E., & Sumner, E. M. (2016). The relationship between Instagram selfies and body image in young adult women. *First Monday*, 21(9), 1-10. <https://doi.org/10.5210/fm.v21i9.6390>

West, A., Lewis, J., & Currie, P. (2009). Students' Facebook 'friends': Public and private spheres. *Journal of Youth Studies*, 12(6), 615–627. <https://doi.org/10.1080/13676260902960752>