



FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**EFFECTO DE LA EXPOSICIÓN A
REDES SOCIALES SOBRE LOS
NIVELES DE ANSIEDAD Y
SINTOMATOLOGÍA TCA EN
MUJERES**

Autor: Teresa Tomás Fernández

Director: Pablo Fernández Cáncer

Madrid
Mayo 2023

Teresa
Tomás
Fernández

Efecto de la exposición a redes sociales sobre los niveles de ansiedad y autoestima en mujeres



Índice

1. Resumen/Abstract.....	4
2. Introducción.....	7
3. Método.....	12
3.1. Procedimiento.....	12
3.2. Participantes.....	13
3.3. Variables e instrumentos.....	14
3.4. Resultados.....	16
4. Conclusión y discusión.....	20
5. Referencias.....	25
6. Anexos.....	33

Resumen

Los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) presentan una elevada incidencia en los países occidentales y han aumentado notablemente tras la pandemia por la COVID-19, tras la cual, también se ha visto un importante aumento en el uso de las redes sociales. Son muchos los estudios que han mostrado relaciones positivas entre el uso de redes sociales y sintomatología ansiosa y/o compatible con TCA, viéndose disminuciones en la autoestima cuanto mayor era el uso de las redes. El objetivo del presente estudio es comprobar el efecto a corto plazo que la exposición a publicaciones en la red social de *TikTok* tiene sobre la sintomatología ansiosa y compatible con TCA en mujeres. Para ello, se realizó un estudio experimental aleatorizado en el que se exponía a las participantes a distintas condiciones experimentales. En ellas se mostraban señales de delgadez y/o estatus para así poder observar si los distintos niveles de ansiedad y sintomatología TCA dependían de un prototipo físico mostrado o del estatus que se asociaba a este. Los resultados obtenidos no fueron concluyentes, las diferencias entre las puntuaciones de cada condición no fueron significativas. Se encontraron relaciones altas entre el uso de redes sociales y sintomatología ansiosa, corroborando lo que la literatura ha comprobado hasta el momento. Las limitaciones principales de este estudio fueron el haber contado con una muestra más pequeña de lo que se esperaba en un primer momento, así como la falta de control sobre la exposición diaria a las redes sociales de las participantes. Se valoró además que la elección de vídeos a los que expusimos a las participantes podría no haber sido adecuada.

Palabras clave: Ansiedad, trastornos de la conducta alimentaria, redes sociales, delgadez, estatus

Abstract

Eating Disorders (ED) have a high incidence in Western countries and have increased significantly after the COVID-19 pandemic, after which there has also been a significant increase in the use of social media. Many studies have shown positive relationships between the use of social media and anxiety and/or ED symptoms, with decreases in self-esteem when the use of social media was longer. The aim of the present study is to test the short-term effect that exposure to posts on the *TikTok* social network has on anxiety and ED symptomatology. For this purpose, a randomized experimental study was conducted in which participants were exposed to different experimental conditions. These showed signs of thinness and/or status in order to observe whether different levels of anxiety and ED symptomatology depended on the physical prototype displayed or the status associated with it. The results obtained were inconclusive: the differences between the scores for each condition were not significant. High relationships were found between the use of social media and anxious symptomatology, corroborating what the literature has found so far. The principal limitations of this study were a smaller sample size than initially expected, as well as the lack of control over the participants' daily exposure to social media. Furthermore, it was considered that the choice of videos to which the participants were exposed might not have been adequate for the study sample.

Keywords: Anxiety, eating disorders, social media, thinness, status

Introducción

Los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) son patologías que se caracterizan por alteraciones relacionadas con una mala alimentación, control del peso y una gran preocupación por la imagen corporal (Pulido & Sánchez, 2021). Los TCA surgen en la gran mayoría de los casos en la pubertad (McCarthy, 1990), siendo además la prevalencia de esta patología significativamente mayor en mujeres que en hombres (Cavanaugh y Lemberg, 1998). Además, estos trastornos parecen presentar una mayor incidencia en los países occidentales, donde el control de peso se ha convertido en un imperativo para el bienestar (Marks et al, 2020). El desarrollo de un TCA puede tener importantes consecuencias para la salud de las personas, no solo a nivel psicológico, pudiendo llegar a causar graves cardiopatías (Greenfield, Quinlan y Roloff, 1995) e incluso la muerte (Cavanaugh y Lemberg, 1998). Asimismo, cabe destacar que la Anorexia Nerviosa (AN) y la Bulimia Nerviosa (BN) comparten muchos factores de riesgo de autolesiones y suicidio (Preti et al., 2021).

Se han relacionado distintos factores de riesgo con la aparición de un TCA. Un gran peso cultural desde el cual las niñas y mujeres interiorizan que su cuerpo es lo primario que un observador percibirá de ellas, lo que las lleva a una hipervigilancia (Fredrickson y Roberts, 1997) unido a un ideal cultural de delgadez que se encuentra muy por debajo del peso medio de las mujeres (McCarthy, 1990). Rasgos de personalidad que tienden a la obsesión, la impulsividad y el perfeccionismo (Lilenfeld et al., 2006) y otros factores como funcionamientos parentales inadecuados, exposición a dietas restrictivas y el contacto con pares con preocupaciones y patrones similares (Gismero, 2020) son solo algunos factores de muchos que pueden tener peso en el desarrollo de un TCA.

Son varios los factores que mantienen los síntomas y las conductas de las pacientes afectadas como por ejemplo la elevada internalización del ideal estético, un elevado grado de insatisfacción corporal y la auto-objetivación. La auto-objetivación hace referencia a la adopción de una visión en tercera persona hacia nuestro cuerpo, valorando el mismo por lo que los demás pueden sentir y pensar hacia él (Calogero, 2012) y ha mostrado ser uno de los factores que más contribuye a la aparición y mantenimiento de un TCA (Dakanalis et al., 2017). La visión que adquieren las niñas y mujeres hacia sus cuerpos es principalmente disruptiva, viéndose y tratándose como meros objetos sexuales (Calogero, 2012). Otros factores de riesgo que pueden llevar a pronósticos desfavorables son los vómitos, la bulimia, las conductas purgativas y los rasgos obsesivo-compulsivos (Steinhausen, 2009). Por otro lado, existen factores de protección que aumentan la probabilidad de contar con un mejor pronóstico de la enfermedad. Estos incluyen una detección temprana del trastorno y una mayor duración del seguimiento por profesionales (Steinhausen, 2009).

Aún tras una recuperación del trastorno alimentario, el seguimiento de los pacientes es de gran relevancia puesto que las recaídas pueden ocurrir con cierta frecuencia. El seguimiento de pacientes con diagnóstico de Anorexia Nerviosa y Bulimia Nerviosa mostró tasas de recaída del 36 y 35% respectivamente (Keel et al., 2005). En ambos casos cabe destacar la alteración de la imagen corporal como una de las variables con más peso en la recaída, así como un peor funcionamiento en el área psicosocial en el caso de la bulimia nerviosa (Keel et al., 2005).

La tasa de incidencia de los trastornos alimentarios ha variado a lo largo del tiempo adaptándose a las experiencias históricas y transculturales (Yates, 1989). La Teoría Sociocultural de la Imagen Corporal y las Preocupaciones Alimentarias hace referencia a los mensajes que llegan tanto de los medios de comunicación como de

personas de nuestro alrededor y otras influencias interpersonales. Se centra en esos mensajes que aluden a la importancia de lograr un ideal de delgadez que promueve la sociedad y que consecuentemente logra un aumento de la insatisfacción corporal y baja autoestima (Rodgers y Melioli, 2016). En línea con lo mencionado, se ha observado cómo la exposición a la televisión por parte de mujeres de mediana edad (35-55 años) se relaciona positivamente con la insatisfacción corporal y los trastornos alimentarios. De la misma forma, la exposición tanto a la televisión como a revistas correlacionaba positivamente con la internalización del ideal de delgadez, la comparación social, la inversión en apariencia y la ansiedad por el envejecimiento (Slevec y Tiggemann, 2011).

Los medios de comunicación desempeñan un papel claro en la difusión y transmisión de imágenes concretas de delgadez o *ideales* de belleza (Becker & Hamburg, 1996) y la exposición a estos ha mostrado relacionarse con un aumento de la sintomatología de los TCA (Harrison & Cantor, 1997). En la actualidad las redes sociales se han convertido en uno de los medios de comunicación por excelencia aumentándose su uso notablemente tras la pandemia por la COVID-19 y llegando cada vez a edades más tempranas (Ojeda-Martín et al., 2021). Las investigaciones hasta el momento han encontrado que la participación en redes sociales aumenta la comparación social y refuerzan la importancia de perseguir un ideal de delgadez que se relacionan con las preocupaciones por la imagen corporal y preocupaciones alimentarias (Rodgers y Melioli, 2016). La relación entre la socialización a través de las redes sociales -como pueden ser interacciones directas, fotografías compartidas o comentarios-. y los trastornos de la conducta alimentaria, son un problema considerable que afecta sobretodo a la salud mental de los jóvenes (Padin et al., 2021).

Estudios apoyan una relación positiva entre el uso de redes sociales y la preocupación por la imagen corporal mediada por las comparaciones de la apariencia en general (Fardouly y Vartanian, 2015) mostrando cómo mujeres jóvenes que pasan más tiempo en redes sienten una mayor preocupación por su físico debido a las comparaciones que realizan con sus contactos. Festinger (1954) introduce la teoría de la comparación social basando ésta en la idea de que los seres humanos estamos evaluándonos a nosotros mismos de forma constante utilizando criterios objetivos, sin embargo, cuando no se dispone de esa información objetiva es cuando la evaluación se lleva a cabo desde la comparación. Tras actualizaciones y reformulaciones de esta teoría a lo largo de los años, se establece cierto acuerdo en que los individuos no son autoevaluadores objetivos e imparciales, sino que la mayoría de las veces da lugar a visiones sesgadas del yo (Suls y Wheeler, 2013). Mujeres con trastornos alimentarios mostraron tener procesos socio-cognitivos distintos a mujeres sin diagnóstico (Corning et al., 2006) indicando las primeras niveles significativamente más elevados de comportamiento sumiso y comparaciones sociales desfavorables en comparación a pacientes sin diagnóstico de trastorno alimentario (Troop et al., 2003). Se observa, además, una relación positiva entre ambas variables y la gravedad de la sintomatología TCA (Troop et al., 2003).

Las redes sociales, concretamente en las que se muestran imágenes, como puede ser *Instagram* o *Facebook*, fomentan en mayor medida la preocupación sobre la imagen corporal incrementando la obsesión por la perfección, la insatisfacción corporal y una alimentación desorganizada (Derenne & Beresin, 2018). Se han observado relaciones positivas entre el uso intensivo de las redes sociales y la depresión y la ansiedad (Keles, McCrae, & Grealish, 2020), concretamente, la frecuencia de uso de *Instagram* correlaciona significativamente con síntomas depresivos, la autoestima, ansiedad

general, preocupación por la apariencia física e insatisfacción corporal, mediadas estas variables por la orientación a la comparación social (Sherlock & Wagstaff, 2019).

Sin embargo, los perfiles más populares de las redes sociales no muestran una imagen corporal de forma aislada, sino que esta se sitúa en un contexto concreto. La exposición a este ideal de belleza y delgadez suele venir envuelta en viajes exóticos y productos de lujo, por lo que no puede confirmarse que la disminución de la autoestima que se asocia al uso de redes sociales (i.e. Vogel et al., 2014) se deba únicamente al ideal estético mostrado. Por este motivo, la plataforma de TikTok fue escogida para esta investigación puesto que en ella se podría evaluar las condiciones de imagen corporal y vida exitosa o de lujo de forma independiente.

La red de *TikTok* es una plataforma en la que se comparten videos de hasta 60s de duración. En esta el contenido que se puede encontrar es muy variado, desde bailes de moda, música, deporte, viajes e incluso extractos de series o películas. Su potente algoritmo detecta lo que el usuario ve y comparte, y muestra más contenido en función de sus gustos y preferencias.

El principal objetivo de este estudio es valorar si la exposición a perfiles de redes sociales, en este caso mediante *TikTok*, que muestren cuerpos representativos del ideal de delgadez tienen efectos en la autoestima, insatisfacción corporal y obsesión por la delgadez de los sujetos. Para ello se tuvo en cuenta tanto la imagen corporal mostrada en las publicaciones como el contexto de estas con el fin de valorar si el estatus económico, la fama o éxito que podían transmitir las publicaciones guardaban relación con los resultados obtenidos.

Por la bibliografía disponible, se esperó que los sujetos mostraran una disminución de autoestima y mayores niveles de insatisfacción corporal y obsesión por

la delgadez tras la exposición a las publicaciones mostrando mayor efecto cuando estas muestran a su vez una vida exitosa o de lujo.

Método

Procedimiento experimental

Para el desarrollo de este estudio se empleó un diseño experimental aleatorizado con cuatro condiciones experimentales de exposición a videos y perfiles de la plataforma *TikTok*. La elección de esta plataforma se hizo por dos motivos principales. Primero, porque es una de las redes sociales que más ha crecido desde 2020, consiguiendo alcanzar más de 1000 millones de usuarios y convirtiéndose en 2021 en la séptima aplicación social más utilizada del mundo (He et al., 2021). Segundo, porque era esencial para la investigación que se pudiese exponer a los participantes a publicaciones en las que el ideal estético se mostrase de forma independiente al alto estatus.

Las condiciones experimentales consistieron en publicaciones en formato vídeo de cuatro perfiles distintos de *TikTok*, cuyos contenidos variaban en ideal de delgadez mostrado y la vida exitosa o lujosa percibida. Estas condiciones fueron:

- Condición 1: ideal de delgadez + alto estatus¹
- Condición 2: ideal de delgadez + estatus neutro²

¹ Vídeos de la condición 1

https://www.tiktok.com/@lolalolita/video/7136968775399673093?_r=1&_t=8YkK5htjNun
https://www.tiktok.com/@lolalolita/video/7095438732462984453?_r=1&_t=8YkKGkO1HOv
https://www.tiktok.com/@lolalolita/video/7068290535311641861?_r=1&_t=8YkKNakITCQ
https://www.tiktok.com/@lolalolita/video/7147036164434840838?_r=1&_t=8YkKY6xxj77

² Vídeos de la condición 2

https://www.tiktok.com/@cami.crisuolo/video/7186822417447210246?_t=8ZH3AjqWV4&_r=1
https://www.tiktok.com/@cami.crisuolo/video/7191329051158547717?_r=1&_t=8ZH3DJIVoG6
https://www.tiktok.com/@cami.crisuolo/video/7191329051158547717?_r=1&_t=8ZH3DJIVoG6I0g
https://www.tiktok.com/@cami.crisuolo/video/7153699785881652485?_r=1&_t=8ZH3KE8kitq

- Condición 3: ausencia ideal de delgadez + alto estatus³
- Condición 4: ausencia ideal de delgadez + estatus neutro⁴

La recogida de datos se realizó mediante un cuestionario online anónimo a través de la plataforma *Google Forms*. En primer lugar, los participantes completaron una serie de ítems sobre información sociodemográfica y uso de redes sociales. Posteriormente, se procedió a la asignación aleatoria de los sujetos a las cuatro condiciones experimentales en función de las últimas dos cifras numéricas de su DNI. En todas las condiciones, se incluyó una serie de preguntas control para comprobar si las participantes habían prestado suficiente atención a los vídeos (ver Anexo 1). Tras la exposición a las condiciones experimentales, se midió la ansiedad estado de los participantes utilizando ítems del Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo, (*State-Trait Anxiety Inventory*, STAI; Spielberger, 1999) y la autoestima, insatisfacción corporal y obsesión por la delgadez con ítems del Inventario de Trastornos de la Conducta Alimentaria (*Eating Disorder Inventory*, EDI-3; Garner, 2004).

Participantes

La muestra de participantes fue exclusivamente de mujeres jóvenes, de edad comprendida entre los 18 y 30 años. Se escogió una muestra de mujeres debido a que éstas son las principales afectadas por los TCA y su sintomatología. Las participantes accedieron voluntariamente al estudio a través de su publicación en redes sociales. Se filtró a las participantes que no cumplieran con los requisitos para la investigación, así

³ Vídeos de la condición 3

https://www.tiktok.com/@ninamood/video/7040040822494088450?_r=1&_t=8ZSPcppimaT
https://www.tiktok.com/@ninamood/video/7034845517020433666?_r=1&_t=8ZSPboolyWk
https://www.tiktok.com/@ninamood/video/7040919023839661313?_r=1&_t=8ZSPd9Wsdvh
https://www.tiktok.com/@ninamood/video/7121752038362385665?_r=1&_t=8ZSPe6REV2D

⁴ Vídeos de la condición 4

https://www.tiktok.com/@kiesza/video/7125413238581316910?_r=1&_t=8ZH2XoavZCO
https://www.tiktok.com/@kiesza/video/7119268194723892523?_r=1&_t=8ZH2ZfGpdp7
https://www.tiktok.com/@kiesza/video/7121342349342412078?_r=1&_t=8ZH2bmargph
https://www.tiktok.com/@kiesza/video/7116706951404195114?_r=1&_t=8ZH2dXvpKsA

como las que no acertaron las preguntas control de atención a los vídeos. Finalmente, la muestra fue de 190 mujeres que se dividieron aleatoriamente en las 4 condiciones experimentales, todas ellas con preferencia afectivo-sexual hacia los hombres.

No se observaron diferencias en edad ni uso de RRSS por parte de las participantes de los distintos grupos experimentales.

Tabla 1.

Análisis descriptivo de la muestra separada por condición experimental

	Ideal de delgadez	Estatus	Edad	Uso de RRSS
N	No	Neutro	44	44
		Alto	52	52
	Sí	Neutro	49	49
		Alto	45	45
Media	No	Neutro	23.6	38.4
		Alto	23.9	37.8
	Sí	Neutro	23.6	41.2
		Alto	23.8	37.9
Desviación estándar	No	Neutro	2.69	15.7
		Alto	3.23	14.0
	Sí	Neutro	2.58	15.1
		Alto	2.24	14.3

Variables e instrumentos

Para la recogida de datos se desarrolló un cuestionario formado a partir de escalas ya existentes, las cuales se especifican a continuación.

Variables independientes

En primer lugar, el cuestionario contó con ítems de carácter sociodemográfico que se consideraron relevantes para el estudio en cuestión. Se registró el sexo, la edad y orientación sexual de las participantes mediante una pregunta de opción múltiple con las opciones: (a) Preferencia hacia hombres, (b) Preferencia hacia mujeres, (c) Igualmente hacia hombres que hacia mujeres y (d) Otra.

Como segundo bloque de variables independientes se tomaron datos acerca del uso de las redes sociales mediante un cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (Escurra y Salas, 2014). Se escogió medir esta variable debido a que, en la actualidad, las redes sociales son utilizadas por la gran mayoría de los jóvenes en nuestro país. Ello quiere decir que no podremos asegurar que las participantes expuestas a la condición de imagen corporal neutra no hayan estado expuestas previamente, incluso minutos antes, a publicaciones similares a las de las otras condiciones. Este cuestionario consta de 24 ítems de escala tipo Likert de 5 puntos y está formado por 3 factores o dimensiones latentes: obsesión por las redes sociales, falta de control personal en el uso de las redes sociales y uso excesivo de las redes sociales. El análisis de los ítems en la muestra presentó una buena consistencia interna del test (α de Cronbach= 0,897).

Variables dependientes

Tras la exposición a las condiciones experimentales, se utilizó una versión reducida del Inventario de Ansiedad (STAI) para observar el nivel de ansiedad del participante tras la exposición al material correspondiente. Mientras que el inventario original cuenta con 20 ítems para la medición de la ansiedad-estado de los sujetos, esta adaptación consta de 6 ítems que se ajustan mejor a lo que se pretende medir entre todos los modelos observados (Van Knippenberg et al., 1990). En la muestra del estudio el análisis de fiabilidad de esta versión reducida del STAI mostró un valor α de Cronbach= 0,794 y por ende una sólida fiabilidad.

Para la evaluación de la sintomatología de TCA se utilizó el cuestionario EDI-3 (Elosua et al., 2010). Esta medida se compone de 91 ítems organizados en 12 escalas principales: tres específicas de los TCA y nueve escalas psicológicas generales. Para este estudio se utilizaron exclusivamente los 23 ítems referidos a las escalas específicas de TCA: autoestima, insatisfacción corporal y obsesión por la delgadez. La fiabilidad de

las puntuaciones de este cuestionario en el presente estudio fue de un alfa de Cronbach de 0,939. En las tres subescalas por separado, la fiabilidad fue: baja autoestima $\alpha = 0,875$, insatisfacción corporal $\alpha = 0,875$ y obsesión por la delgadez $\alpha = 0,921$.

Resultados

En primer lugar, y con el fin de observar si la ansiedad se vio modificada en función de la condición experimental de los sujetos, se realizó un ANOVA. Como puede observarse en la Tabla 2, no se encontraron diferencias en ansiedad entre los sujetos expuestos y no expuestos a condiciones de ideal de delgadez ($F=0,080$; $p=0,777$). Tampoco se encontraron diferencias en ansiedad entre los sujetos expuestos a la condición de “ideal de delgadez + estatus” y el resto de las condiciones, como indica el efecto no significativo de la interacción ($F=0,056$; $p=0,814$).

Tabla 2.

ANOVA de las diferencias en ansiedad entre las condiciones de ideal de delgadez y estatus

	Suma de Cuadrados	gl	Media Cuadrática	F	p
Ideal de delgadez	0.861	1	0.861	0.0804	0.777
Estatus	67.970	1	67.970	6.3472	0.013
Ideal de delgadez * Estatus	0.596	1	0.596	0.0557	0.814
Residuos	1991.825	186	10.709		

Sin embargo, sí se observaron diferencias en ansiedad entre los sujetos expuestos y no expuestos a condiciones de estatus ($F=6,347$; $p=0,013$), significando esto que la exposición a vídeos con elementos de lujo y éxito podría estar teniendo un efecto en los niveles de ansiedad de los participantes. Para analizar la dirección de estas diferencias, se realizó una comparación post hoc (Tabla 3), mediante la cual se observó

una reducción significativa de los niveles de ansiedad en las condiciones de estatus elevado.

Tabla 3.

Comparación Post Hoc de la condición estatus en la variable ansiedad

Comparación		Diferencia de Medias	EE	gl	t	P _{tukey}
Estatus	Estatus					
Neutro	- Alto	1.20	0.476	186	2.52	0.013

A continuación, se realizó una prueba MANCOVA para observar el posible efecto de la exposición a videos de ideal de delgadez y estatus en la sintomatología compatible con los trastornos de la conducta alimentaria, medida a través de las tres dimensiones combinadas del EDI. Asimismo, se utilizó la variable Redes Sociales como covariable para así analizar su efecto sobre la variable dependiente.

Los resultados de la prueba multivariada (Tabla 4) no mostraron efecto del ideal de delgadez ($F=1,583$; $p=0,195$) ni del estatus ($F=0,525$; $p=0,666$) ni de su interacción ($F=1,902$; $p= 0,131$). Es decir, no parecen observarse diferencias significativas en las puntuaciones del EDI en función de la condición experimental a la que se expusieron los sujetos. Sin embargo, sí se observó un efecto significativo del uso de las redes sociales ($F=5,155$; $p=0,002$), lo cual indica esto que los sujetos que utilizan más Redes Sociales tienden a exhibir una mayor sintomatología de TCA.

Tabla 4*Resultado de las pruebas Multivariadas del análisis MANCOVA*

		valor	F	gl1	gl2	p
Ideal de delgadez	Traza de Pillai	0.02529	1.583	3	183	0.195
Estatus	Traza de Pillai	0.00853	0.525	3	183	0.666
Ideal de delgadez * Estatus	Traza de Pillai	0.03024	1.902	3	183	0.131
RRSS	Traza de Pillai	0.07793	5.155	3	183	0.002

Para hacer un análisis más detallado del efecto de las distintas condiciones experimentales en la sintomatología de TCA, se realizaron pruebas univariadas sobre las tres dimensiones del EDI por separado (i.e., baja autoestima, insatisfacción corporal y obsesión por la delgadez). Los resultados de estas pruebas pueden observarse en la Tabla 5.

Tabla 5.*Resultado de las pruebas Univariadas del análisis MANCOVA*

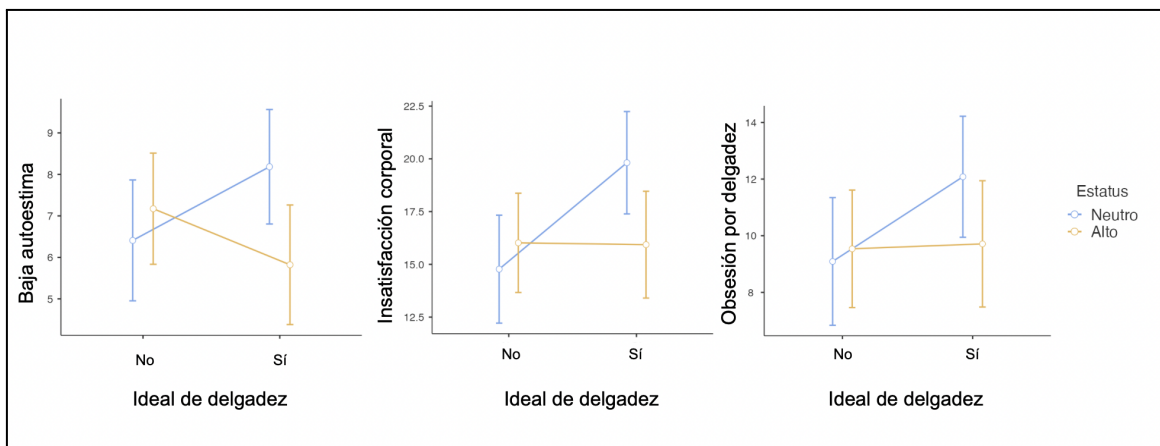
	Variable Dependiente	Suma de Cuadrados	gl	Media Cuadrática	F	p
Ideal de delgadez	Baja autoestima	0.0700	1	0.0700	0.112	0.738
	Insatisfacción corporal	2.9911	1	2.9911	4.091	0.045
	Obsesión por delgadez	2.5233	1	2.5233	2.191	0.140
Estatus	Baja autoestima	0.8122	1	0.8122	1.303	0.255
	Insatisfacción corporal	0.7966	1	0.7966	1.090	0.298
	Obsesión por delgadez	0.8715	1	0.8715	0.757	0.385
Ideal de delgadez * Estatus	Baja autoestima	2.7400	1	2.7400	4.396	0.037
	Insatisfacción corporal	2.8553	1	2.8553	3.906	0.050
	Obsesión por delgadez	1.6340	1	1.6340	1.419	0.235
RRSS	Baja autoestima	9.0358	1	9.0358	14.495	<.001
	Insatisfacción corporal	2.7380	1	2.7380	3.745	0.054
	Obsesión por delgadez	5.5015	1	5.5015	4.778	0.030
Residuos	Baja autoestima	115.3209	185	0.6234		
	Insatisfacción corporal	135.2457	185	0.7311		
	Obsesión por delgadez	213.0148	185	1.1514		

En primer lugar, se observó un efecto de la representación del ideal de delgadez en las puntuaciones de insatisfacción corporal de los sujetos. Es decir, la exposición a cuerpos representativos del ideal de delgadez llevó a los sujetos de la muestra a unos mayores niveles de insatisfacción corporal ($F=4,091$; $p=0,045$). Las condiciones de estatus, por otra parte, no tuvieron un efecto significativo sobre ninguna de las variables

dependientes. Finalmente, se analizó el efecto de las interacciones Ideal de delgadez * Estatus en las tres dimensiones del EDI. La Figura 3 ilustra estas interacciones, que representan los efectos de la condición experimental de “Ideal de delgadez + Estatus alto”.

Figura 1.

*Efecto de interacción Ideal de delgadez*Estatus en las variables de Baja autoestima, Insatisfacción corporal y obsesión por la delgadez*



Como se observa en la Tabla 5 y la Figura 1, el efecto de la interacción Ideal de delgadez * Estatus solo fue significativo en las variables de baja autoestima ($F=4,396$; $p=0,037$) e insatisfacción corporal ($F=3,906$; $p=0,050$), pero no en la de obsesión por la delgadez ($F = 1,419$, $p=0,235$). Es decir, los sujetos que fueron expuestos a las condiciones de “Ideal de delgadez + Estatus alto” mostraron una menor insatisfacción corporal y una mayor autoestima, así como una obsesión por la delgadez similar a los sujetos expuestos al resto de condiciones experimentales.

Cabe destacar el efecto de las redes sociales sobre las 3 subescalas del EDI: Baja autoestima ($F=14,495$; $p=<,001$), Insatisfacción corporal ($F=3,745$; $p=0,054$) y Obsesión por la delgadez ($F=4,778$; $p=0,003$). Esto explica cómo un mayor uso de las

redes sociales está relacionándose en nuestra muestra con mayores niveles de sintomatología compatible con TCA.

Conclusión y Discusión

El presente estudio tiene como objetivo principal conocer si la exposición a vídeos de cuerpos representativos del ideal de delgadez junto con muestras de alto estatus socioeconómico tiene efecto a corto plazo sobre la ansiedad, así como sobre sintomatología compatible con TCA como la autoestima, obsesión por la delgadez e insatisfacción corporal.

Nuestros resultados señalan que la exposición a corto plazo a cuerpos representativos del ideal de delgadez no tuvo efecto directo en los niveles de ansiedad de las participantes. Sin embargo, sí tuvo un impacto en la insatisfacción corporal, aunque no se encontraron resultados significativos en el resto de subescalas del EDI. Estos hallazgos respaldan la idea de que la exposición a este tipo de cuerpos en las redes puede generar un aumento de la insatisfacción corporal a corto plazo.

Los resultados obtenidos en esta investigación en relación a la insatisfacción corporal van en línea de lo que puede mostrarse en otros estudios, pues a pesar de los beneficios que pueden obtenerse a través de las redes sociales, un elevado uso de las mismas favorece las comparaciones sociales tóxicas, así como la percepción negativa de la imagen corporal propia (Marks et al., 2020). De la misma forma, la relación encontrada entre el uso de las redes sociales y las subescalas del EDI no debe sorprender. La exposición a cuerpos representativos del ideal de delgadez propio de la cultura occidental ha mostrado en reiteradas ocasiones afectar negativamente a la percepción de la imagen corporal propia, así como a la conducta alimentaria (Fardouly et al., 2018). El contenido en RRSS que muestra estos cuerpos representativos del

prototipo ideal estético logra normalizar conductas de ejercicio compulsivo, así como conductas compensatorias o restrictivas (Marks et al., 2020). En la actualidad el ideal estético se caracteriza por un cuerpo delgado y tonificado, promoviendo así la vida saludable de manera dudosa. Es delgada la línea que separa el promover hábitos saludables de conductas patológicas pues, hasta el momento, se ha observado cómo las cuentas y publicaciones que se relacionan con la imagen y estilos de vida fit aumentan el riesgo de padecer un TCA (Cohen et al., 2017; Holland & Tiggemann, 2017).

Por otro lado, se introdujeron elementos de alto nivel socio-económico en las condiciones experimentales para así poder valorar si los efectos en los niveles de ansiedad y la sintomatología compatible con los TCA como la autoestima se veían afectados por los mismos. Se hipotetizó que la exposición a vídeos con escenas de alto estatus podía tener este efecto debido al papel de la comparación social, considerando que podría no ser únicamente el ideal estético mostrado en los vídeos lo que tenía efecto en los sujetos sino también el contexto socioeconómico que se asociaba a estos. En el presente estudio, los resultados observados en relación al estatus iban en una dirección contraria a la esperado, pues las participantes expuestas a condiciones de alto estatus tendieron a un nivel de ansiedad menor que el resto. Por otro lado, se ha observado una relación significativa entre el uso de redes sociales y la sintomatología TCA, lo cual apoya la repercusión negativa de las redes en la autoestima, la insatisfacción corporal y la obsesión por la delgadez, relación ya encontrada en previos estudios (Holland y Tiggerman, 2016; Rounsfell et al., 2020).

Las marcas continuamente buscan estas asociaciones entre belleza-éxito-felicidad, logrando que estas ideas se fusionen y se acabe pensando que una lleva a la otra. Las propias marcas de lujo son creadoras de contenido basados en la felicidad y el bienestar (Castillo, 2022). La exposición constante en redes sociales a

imágenes y vídeos representativas de un alto estatus socioeconómico y lujo material es otro factor que favorece las comparaciones sociales, las cuales han mostrado estar relacionadas con niveles más altos de ansiedad y otros síntomas de malestar psicológico, incluso más que la propia frecuencia de uso de las RRSS en sí misma (Keles et al., 2020).

La Teoría de la Comparación social de Festinger explica cómo nos comparamos con personas que son similares a nosotros y cómo utilizamos esa información para la propia autoevaluación. (Festinger, 1954), por lo que introducir estos elementos de alto estatus podría aumentar la comparación social y con ello el malestar psicológico. Sin embargo, el efecto encontrado en los niveles de ansiedad de los sujetos fue distinto al hipotetizado, pues se observó una tendencia a menores niveles de ansiedad cuando los vídeos tenían muestras de alto estatus.

Explorando este efecto se llega a la conclusión de que pudo deberse al contenido concreto mostrado en cada condición. La condición experimental que muestra cuerpos representativos del ideal de delgadez junto con ejemplos de alto estatus son vídeos de una cuenta muy conocida: una creadora de contenido con más de 10 millones de seguidores. Este hecho unido a que las participantes eran todas mujeres jóvenes que hacían uso diario de las redes sociales, podría significar que la mayoría de ellas conociesen los vídeos de esta cuenta, viesen su contenido e incluso pudiesen haber estado expuestas a su contenido minutos antes de realizar el cuestionario. Si esto fuese así, las participantes del estudio podrían contar con niveles de ansiedad más elevados ya incluso antes de empezar la propia exposición del estudio y por ello no verse reflejado el cambio tras la exposición a esta condición concreta. Si las participantes del resto de grupos (incluido el control) han estado previamente expuestas a contenido que pueda haber modificado sus niveles de ansiedad, los resultados podrían verse afectados.

Por otro lado, es posible que la medición de la ansiedad no haya sido la más adecuada para esta muestra, valorándose así poder utilizar otras versiones reducidas del STAI que han mostrado su fiabilidad (Kaipper et al., 2010; Fioravanti-Bastos et al., 2011) o incluso la versión completa compuesta por los 20 ítems referentes a la ansiedad-estado (Spielberger, 1999).

En relación a las limitaciones de este estudio, cabe tener en cuenta los siguientes aspectos de cara a poder mejorar esta investigación y líneas de investigación futuras. En primer lugar, es relevante hacer referencia a las limitaciones que tienen que ver con la muestra. Tras la criba de participantes por sexo, edad y preguntas control, la muestra total final fue de 190 sujetos, una muestra pequeña para un estudio con cuatro condiciones experimentales diferentes. Muestras tan pequeñas, de entre 44 y 52 sujetos por condición, hacen que los resultados sean difícilmente generalizables y que los efectos no lleguen a ser estadísticamente significativos.

Por otro lado, el hecho de que fuera un cuestionario online suponía que cada participante lo contestaría en diferentes condiciones y probablemente con distracciones a su alrededor, es decir, la situación en la que cada uno contestó al cuestionario no era controlada. De esta manera un punto de mejora principal sería tanto aumentar el tamaño de la muestra como lograr que estos cuestionarios se contestasen en un ambiente controlado en el que se asegurase la atención plena a la actividad que se está realizando, así como la atención a los vídeos mostrados. A su vez, cabe recalcar que la duración de los vídeos de exposición era muy breve por lo que podría haber sido insuficiente para causar el efecto esperado.

En relación a la elección de los vídeos, podría ser conveniente que cada condición contase con vídeos de distintos perfiles para así disminuir las probabilidades de que los participantes conozcan el perfil escogido y por lo tanto los resultados estén

sesgados. De la misma forma, para evitar que puedan haber estado expuestos a este tipo de contenido antes de realizar estos cuestionarios, sería interesante evitar que los participantes del estudio utilicen redes sociales que generan este tipo de contenido durante los días previos al experimento. Esto, sin embargo, probablemente aumentaría los costes de la investigación.

En conclusión y dejando de lado los resultados obtenidos en la presente investigación, el estudio del uso de redes sociales y su relación con la ansiedad, sintomatología TCA y otros problemas de salud mental relacionados, necesitan todavía de una mayor investigación y dedicación.

Estudios hasta el momento han mostrado cómo muchas otras variables podrían estar mediando entre el uso de redes y sintomatología ansiosa o compatible con los trastornos de alimentación. Se ha visto cómo una vida sedentaria tiene un gran impacto en la salud mental de los jóvenes, relacionándose entre sí el tiempo pasado en casa con el tiempo dedicado a las redes sociales (Asare, 2015) así como los factores relacionados con el sueño y el descanso (Li et al., 2017; Vernon et al., 2017). Por otro lado, los propios rasgos de la personalidad (O'Dea & Campbell, 2011) junto con las propias motivaciones que llevan a las personas a usar las redes (Barry et al., 2017), serían variables de interés para próximos estudios, pues una vez más se ha visto que éstas puedan estar mediando entre el uso de redes sociales y los problemas de salud mental de los jóvenes.

Referencias

- Asare, M. (2015). Sedentary behaviour and mental health in children and adolescents: a meta-analysis. *Journal of Child and Adolescent Behavior*. DOI: 10.4172/2375-4494.1000259
- Barry, C. T., Sidoti, C. L., Briggs, S. M., Reiter, S. R., & Lindsey, R. A. (2017). Adolescent social media use and mental health from adolescent and parent perspectives. *Journal of adolescence*, 61, 1-11. DOI: 10.3109/10673229609030540
- Cavanaugh, C. J., & Lemberg, R. (1998). *What we know about eating disorders: Facts and statistics* (Vol. 107). Phoenix, AZ, USA: Oryx Press.
- Calogero, Rachel M. (2012) Objectification theory, self-objectification, and body image. In: Cash, Thomas, ed. *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*. 574-580.
- Castillo-Abdul, B., Pérez-Escoda, A., & Civilá, S. (2022). Social media fostering happiness management: Three luxury brands case study on Instagram. *Corporate Governance: The International Journal of Business in Society*, 22(3), 491-505. DOI: 10.1108/CG-05-2021-0201
- Clausen, L., Rosenvinge, J. H., Friberg, O., & Rokkedal, K. (2011). Validating the Eating Disorder Inventory-3 (EDI-3): A comparison between 561 female eating disorders patients and 878 females from the general population. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 33(1), 101-110. DOI: 10.1007/s10862-010-9207-4
- 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(1), 183–187. DOI: 10.1016/j.bodyim.2017.10.002

- Corning, A. F., Krumm, A. J., & Smitham, L. A. (2006). Differential social comparison processes in women with and without eating disorder symptoms. *Journal of Counseling Psychology*, 53(3), 338–349. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.3.338>
- Dakanalis, A., Clerici, M., Bartoli, F., Caslini, M., Crocamo, C., Riva, G., & Carrà, G. (2017). Risk and maintenance factors for young women's DSM-5 eating disorders. *Archives of women's mental health*, 20(6), 721-731. DOI: 10.1007/s00737-017-0761-6
- Derenne, J., & Beresin, E. (2018). Body image, media, and eating disorders—a 10-year update. *Academic Psychiatry*, 42(1), 129-134. DOI: 10.1007/s40596-017-0832-z
- Dijkstra, P., Gibbons, F. X., & Buunk, A. P. (2010). Social comparison theory. In J. E. Maddux & J. P. Tangney (Eds.), *Social psychological foundations of clinical psychology* (pp. 195–211). The Guilford Press.
- Elosua, P., López-Jáuregui, A., y Sánchez-Sánchez, F. (2010). Adaptación española del Eating Disorder Inventory-3. Normalización y validación. Madrid: TEA.
- Escurra Mayaute, M., & Salas Blas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). *Liberabit*, 20(1), 73-91. Recuperado de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272014000100007&lng=es&tlng=pt.
- Fardouly, J., y Vartanian, L.R. (2015). Negative comparisons about one's appearance mediate the relationship between Facebook usage and body image concerns. *Body Image*, 12, 82-88. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.10.004>
- Fardouly, J., Willburger, B. K., & Vartanian, L. R. (2018). Instagram use and young women's body image concerns and self-objectification: Testing mediational

- pathways. *New Media and Society*, 20(4), 1380–1395. DOI: 10.1177/1461444817694499
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140. DOI: 10.1177/001872675400700202
- Fioravanti-Bastos, A. C. M., Cheniaux, E., & Landeira- Fernandez, J. (2011). Development and Validation of a Short-Form Version of the Brazilian State-Trait Anxiety Inventory. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 24, 485-494. <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-79722011000300009>
- Fonseca-Pedrero, E., Paino, M., Sierra-Baigrie, S., Lemos-Giráldez, S., & Muñiz, J. (2012). Propiedades psicométricas del Cuestionario de ansiedad estado-rasgo (STAI) en universitarios. *Psicología Conductual*, 20(3), 547-561. Recuperado a partir de <http://www.p3-info.es/PDF/PropiedadespsicomeetricasdelSTAI.pdf>
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T. A. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of women quarterly*, 21(2), 173-206. DOI: 10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x
- Garner, D.M. (2004). Eating Disorder Inventory–3 Professional Manual. Psychological Assessment Resources
- Giordano, C., & Wood, J. V. (2002). *Effects of social comparison in everyday life: Moderators and validation of the diary method*. Unpublished manuscript, University of Waterloo.
- Gismero González, M. E. (2020). Factores de riesgo psicosociales en los Trastornos de la Conducta Alimentaria: Una revisión y algunas consideraciones para la prevención y la intervención. *Revista de psicoterapia*, 31(115), 33-47. DOI: 10.33898/rdp.v31i115.354

- Greenfield. D., Mickley. D., Quinlan. D., & Roloff, P. (1995). Hypokalemia in outpatients with eating disorders. *American Journal of Psychiatry*, 152(1), 60-63. DOI: 10.1176/ajp.152.1.60
- Harrison, K., & Cantor, J. (1997). The relationship between media consumption and eating disorders. *Journal of communication*, 47(1), 40-67. DOI: 10.1111/j.1460-2466.1997.tb02692.x
- He, X., Hua, K., Ji, C., Lin, H., Ren, Z., & Zhang, W. (2021). Overview on the Growth and Development of TikTok's Globalization. In *2021 3rd International Conference on Economic Management and Cultural Industry (ICEMCI 2021)*(pp. 666-673). Atlantis Press.
- Holland G. y 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. DOI: 10.1016/j.bodyim.2016.02.008
- Holland, G., & Tiggemann, M. (2017). “Strong beats skinny every time”: Disordered eating and compulsive exercise in women who post fitspiration on Instagram. *International Journal of Eating Disorders*, 50(1), 76–79. DOI: 10.1002/eat.22559
- Jaschinski, C., & Kommers, P. (2012). Does beauty matter? The role of friends' attractiveness and gender on social attractiveness ratings of individuals on Facebook. *International Journal of Web Based Communities*, 8(3), 389–401. doi:10.1504/IJWBC.2012.048060
- Kaipper, M. B., Chachamovich, E., Hidalgo, M. P. L., Torres, I. L. S., & Caumo, W. (2010). Evaluation of the structures of Brazilian State-Trait Anxiety Inventory using a Rasch psychometric approach. *Journal of Psychosomatic Research*, 68, 223-233. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jpsychores.2009.09.013>

- Keel, P. K., Dorer, D. J., Franko, D. L., Jackson, S. C., & Herzog, D. B. (2005). Postremission predictors of relapse in women with eating disorders. *American Journal of Psychiatry*, *162*(12), 2263-2268. DOI: 10.1176/appi.ajp.162.12.2263
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, *25*(1), 79-93. DOI:10.1080/02673843.2019.1590851
- Li, J. B., Lau, J. T., Mo, P. K., Su, X. F., Tang, J., Qin, Z. G., & Gross, D. L. (2017). Insomnia partially mediated the association between problematic Internet use and depression among secondary school students in China. *Journal of behavioral addictions*, *6*(4), 554-563. 10.1556/2006.6.2017.085
- Lilenfeld, L. R., Wonderlich, S., Riso, L. P., Crosby, R., & Mitchell, J. (2006). Eating disorders and personality: A methodological and empirical review. *Clinical psychology review*, *26*(3), 299-320. DOI: 10.1016/j.cpr.2005.10.003
- 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*, 105659. DOI: 10.1016/j.chilyouth.2020.105659
- Mason, T. B., Lavender, J. M., Wonderlich, S. A., Crosby, R. D., Engel, S. G., Mitchell, J. E., ... & Peterson, C. B. (2018). Examining a momentary mediation model of appearance-related stress, anxiety, and eating disorder behaviors in adult anorexia nervosa. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, *23*(5), 637-644. DOI: 10.1007/s40519-017-0404-y
- McCarthy, M. (1990). The thin ideal, depression and eating disorders in women. *Behaviour research and therapy*, *28*(3), 205-214. DOI: 10.1016/0005-7967(90)90003-2

- Melioli, T., Rodgers, R. F., Rodrigues, M., & Chabrol, H. (2015). The role of body image in the relationship between Internet use and bulimic symptoms: Three theoretical frameworks. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *18*(11), 682-686. DOI: 10.1089/cyber.2015.0154
- Ojeda-Martín, Á., del Pilar López-Morales, M., Jáuregui-Lobera, I., & Herrero-Martín, G. (2021). Uso de redes sociales y riesgo de padecer TCA en jóvenes. *Journal of Negative and No Positive Results*, *6*(10), 1289-1307. DOI:10.19230/jonnpr.4322
- Olson, B. D., & Evans, D. L. (1999). The role of the Big Five personality dimensions in the direction and affective consequences of everyday social comparisons. *Personality and social psychology bulletin*, *25*(12), 1498-1508. DOI: 10.1177/01461672992510006
- Padín, P. F., González-Rodríguez, R., Verde-Diego, C., & Vázquez-Pérez, R. (2021). Social media and eating disorder psychopathology: A systematic review. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, *15*(3). DOI: 10.5817/CP2021-3-6
- Preti, A., Rocchi, M. B. L., Sisti, D., Camboni, M. V., & Miotto, P. (2011). A comprehensive meta-analysis of the risk of suicide in eating disorders. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, *124*(1), 6-17. DOI: 10.1111/j.1600-0447.2010.01641.x
- Pulido Cantero, S., & Sanchez Cataño, L. S. (2021). Revisión teórica: factores de riesgo en el uso de las redes sociales y su asociación con los trastornos de conducta alimentaria. Recuperado de <https://hdl.handle.net/10946/5660>
- Richins, M. L. (1991). Social comparison and the idealized images of advertising. *Journal of consumer research*, *18*(1), 71-83. DOI: 10.1086/209242

- Rodgers, R. F., & Melioli, T. (2016). The relationship between body image concerns, eating disorders and internet use, part I: A review of empirical support. *Adolescent Research Review, 1*(2), 95-119. DOI: 10.1007/s40894-015-0016-6
- Rounsefell, K., Gibson, S., McLean, S., Blair, M., Molenaar, A., Brennan, L., ... & McCaffrey, T. A. (2020). Social media, body image and food choices in healthy young adults: A mixed methods systematic review. *Nutrition & Dietetics, 77*(1), 19-40. DOI: 10.1111/1747-0080.12581
- Sherlock, M., & Wagstaff, D. L. (2019). 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), 482–490. DOI: 10.1037/ppm0000182
- Slevec, J., & Tiggemann, M. (2011). Media exposure, body dissatisfaction, and disordered eating in middle-aged women: A test of the sociocultural model of disordered eating. *Psychology of Women Quarterly, 35*(4), 617-627. DOI: 10.1177/0361684311420249
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., Lushene, R. E., & Cubero, N. S. (1999). *STAI: Cuestionario de ansiedad estado-rasgo*. Madrid: TEA ediciones. Recuperado a partir de: <https://web.teaediciones.com/Ejemplos/STAI-Manual-Extracto.pdf>
- Steinhausen, H. C. (2009). Outcome of eating disorders. *Child and adolescent psychiatric clinics of North America, 18*(1), 225-242. DOI: 10.1016/j.chc.2008.07.013
- Suls, J., yWheeler, L. (2013). *Handbook of social comparison: Theory and research*. Springer Science y Business Media

- Tajfel, H. (1982). Social psychology of intergroup relations. *Annual Review of Psychology*, 33, 1–39
- Troop, N. A., Allan, S., Treasure, J. L., & Katzman, M. (2003). Social comparison and submissive behaviour in eating disorder patients. *Psychology and psychotherapy: theory, research and practice*, 76(3), 237-249. DOI: 10.1348/147608303322362479
- Van Knippenberg, F. C. E., Duivenvoorden, H. J., Bonke, B., & Passchier, J. (1990). Shortening the state-trait anxiety inventory. *Journal of clinical epidemiology*, 43(9), 995-1000. DOI: 10.1016/0895-4356(90)90083-2
- Vernon, L., Modecki, K. L., & Barber, B. L. (2017). Tracking effects of problematic social networking on adolescent psychopathology: The mediating role of sleep disruptions. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 46(2), 269-283. DOI: 10.1080/15374416.2016.1188702
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of popular media culture*, 3(4), 206. DOI: 10.1037/ppm0000047
- Wheeler, L., & Miyake, K. (1992). Social comparison in everyday life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(5), 760–773. DOI: 10.1037/0022-3514.62.5.760
- Yates, A. (1989). Current perspectives on the eating disorders: I. History, psychological and biological aspects. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 28(6), 813-828. DOI: 10.1097/00004583-198911000-00001

Anexos

Anexo 1.

Cuestionario efecto a corto plazo de las RRSS

Soy Teresa Tomás Fernández, estudiante de Máster en Psicología General Sanitaria en la Universidad Pontificia de Comillas.

El siguiente cuestionario pretende recoger información acerca del uso de las redes sociales y su posible efecto en la población joven. La participación es anónima (en ningún momento se recogerá información con la que podamos identificar a los sujetos ni durante el cuestionario ni en la publicación de los resultados), voluntaria y se tratarán los datos de forma confidencial.

Si alguno tuvierais alguna pregunta sobre el estudio podéis contactarme en el siguiente email: 202106589@alu.comillas.edu

Si prestas conformidad con este estudio estás comprendiendo que:

- La participación es voluntaria y anónima.
- Prestas tu consentimiento a Teresa Tomás Fernández a recoger y registrar la información que necesita para realizar esta investigación.
- Puedes retirarte del estudio cuando quieras, sin tener que dar ningún tipo de explicación ni que tenga ningún tipo de penalización o discriminación.

Siendo mayor de edad y habiendo comprendido los objetivos del estudio y tratamiento de los datos, si quieres participar responde con "Presto libremente mi conformidad para participar en el estudio", si prefieres no participar responde con "no quiero participar en el estudio".

- Presto libremente mi conformidad para participar en el estudio
- No quiero participar en el estudio

Sexo

- Mujer
- Hombre
- Otro
- Prefiero no decirlo

Edad

Texto de respuesta corta

Orientación sexual *

- Preferencia hacia hombres
- Preferencia hacia mujeres
- Igualmente hacia hombres que hacia mujeres
- Otra

¿Utilizas redes sociales? *

- Sí
- No

USO DE REDES SOCIALES



A continuación contestarás unas preguntas acerca de tu uso de las redes sociales, contesta con sinceridad, no hay respuestas correctas ni incorrectas.

¿Con qué frecuencia te conectas a las redes sociales? *

- Me encuentro conectada todo el día
- Entre 7-12 veces al día
- Entre 3-6 veces al día
- 1-2 veces al día
- 2-3 veces por semana
- 1 vez por semana

Pregunta *

	Nunca	Rara Vez	Algunas ve...	Casi siempre	Siempre
Siento gran...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Necesito c...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
El tiempo q...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apenas des...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
No sé qué ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me pongo ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me siento a...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Entrar y us...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cuando ent...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Generalme...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pienso en l...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pienso en q...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Puedo des...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me propon...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aún cuand...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Invierto mu...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Permanezc...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Estoy atent...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Descuido a ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Descuido la...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aún cuand...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mi pareja, a...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cuando est...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Creo que e...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

¿En qué rango se encuentran las últimas 2 cifras de tu DNI? *

- 00-24
- 25-49
- 50-74
- 75-99

Observa con atención los siguientes vídeos.

Puedes verlos directamente haciendo clic en el video, o copiando el link en tu buscador habitual. Asegúrate de que sea cual se la forma que escojas para verlo, lo veas de forma clara y nítida (pantalla completa).

Cada vídeo dura 10-20 segundos pero se repiten durante un minuto aproximadamente. Puedes verlo las veces que quieras. Tras ver cada video responderás 2 preguntas acerca de los mismos.

Cuando hayas visto los 4 vídeos continua con el cuestionario

Condición I

Vídeo 1:

https://www.tiktok.com/@lolalolita/video/7136968775399673093?_r=1&_t=8YkK5htjNun

Marca la opción CORRECTA *

En referencia a la chica del vídeo...

- Lleva un vestido
- Lleva una blusa marrón
- Lleva un pantalón de chandal

Marca la opción CORRECTA *

En cuanto al espacio en el que se graba el vídeo...

- Destaca una lámpara colgada del techo
- Se encuentra en una cocina
- Se graba en el exterior

Vídeo 2:

https://www.tiktok.com/@lolalolita/video/7095438732462984453?_r=1&_t=8YkKGkOIH0v

Marca la opción CORRECTA *
En referencia a la chica del vídeo...

- Es rubia
- Lleva ropa de baño negra
- Va descalza

Marca la opción CORRECTA *
En cuanto al espacio en el que se graba el vídeo...

- Destacan las montañas
- Puede verse una gran casa blanca al fondo
- Está en el interior de una casa

Vídeo 3:

https://www.tiktok.com/@lolalolita/video/7068290535311641861?_r=1&_t=8YkKNakITCO

Marca la opción CORRECTA *
En referencia a la chica del vídeo...

- Lleva los labios pintados de rojo
- No lleva maquillaje
- Lleva el pelo suelto

Marca la opción CORRECTA *
En cuanto al espacio en el que se graba el vídeo...

- Es un espacio soleado
- Es una amplia calle
- Es una zona de campo

Vídeo 4:

https://www.tiktok.com/@lolalolita/video/7147036164434840838?_r=1&_t=8YkKY6xxj77

Marca la opción CORRECTA *
En referencia a la chica del vídeo...

- Va vestida con ropa roja
- Lleva ropa de baño
- Lleva un cuerpo plateado

Marca la opción CORRECTA *

En cuanto al espacio en el que se graba el vídeo...

- Aparecen luces y flashes
- Se graba en la playa
- Destaca el sol

Condición II

Vídeo 1:

https://www.tiktok.com/@cami.criscuolo/video/7186822417447210246?_t=8ZH3AjqqWV4&_r=1

Marca la opción CORRECTA *

En referencia a la chica del vídeo...

- Lleva un vestido verde
- Lleva un top verde
- Lleva una falda blanca

Marca la opción CORRECTA *

En cuanto al espacio en el que se graba el vídeo...

- Se graba en el exterior
- Está en un cuarto de baño
- Se encuentra en un jardín

Vídeo 2:

https://www.tiktok.com/@cami.criscuolo/video/7191329051158547717?_r=1&_t=8ZH3DJIVoG6

Marca la opción CORRECTA *

En referencia a la chica del vídeo...

- Tiene el pelo rubio
- Lleva el pelo recogido en un moño
- Tiene el pelo largo y oscuro

Marca la opción CORRECTA *

En cuanto al espacio en el que se graba el vídeo...

- Se ve una pared marrón
- Puede verse una piscina
- El fondo es blanco

Vídeo 3:

https://www.tiktok.com/@cami.criscuolo/video/7164916044467932422?_r=1&_t=8ZH3G29s10g

Marca la opción CORRECTA *

En referencia a la chica del vídeo...

- Tiene un tatuaje grande en la tripa
- Viste de negro
- Lleva un top de manga larga

Marca la opción CORRECTA *

En cuanto al espacio en el que se graba el vídeo...

- Hay una palmera
- Hay una ducha
- Se ve una pared blanca

Vídeo 4:

https://www.tiktok.com/@cami.criscuolo/video/7153699785881652485?_r=1&_t=8ZH3KE8kitq

Marca la opción CORRECTA *

En referencia a la chica del vídeo...

- Lleva un top negro
- Lleva un vestido negro
- Lleva una falda negra

Marca la opción CORRECTA *

En cuanto al espacio en el que se graba el vídeo...

- Hay una televisión en la pared
- Se observa una puerta blanca entrabierta
- Es un jardín

Condición III

Vídeo 1:

https://www.tiktok.com/@ninamood/video/7040040822494088450?_r=1&_t=8ZSPcppimaT

Marca la opción CORRECTA *

En cuanto a lo observado en el vídeo...

- Destaca un reloj y joyería brillante
- Se pueden ver 2 personas
- Se ha grabado a la luz del día

Marca la opción CORRECTA *

En cuanto a lo observado en el vídeo...

- Se ve rostro de una persona
- Se ve una mano
- Se ve un pie

Vídeo 2:

https://www.tiktok.com/@ninamood/video/7034845517020433666?_r=1&_t=8ZSPboolyWk

Marca la opción CORRECTA *

En cuanto a lo observado en el vídeo...

- Se ve una cocina
- Se ve un salón
- Se ve una bañera

Marca la opción CORRECTA *

En cuanto a lo observado en el vídeo...

- Hay un paisaje paradisíaco
- Hay un paisaje montañoso
- Hay un paisaje rural

Vídeo 3:

https://www.tiktok.com/@ninamood/video/7040919023839661313?_r=1&_t=8ZSPd9Wsdvh

Marca la opción CORRECTA *

En cuanto a lo observado en el vídeo...

- Se observan utensilios de cocina
- Se observan productos cosméticos
- Se observan herramientas de bricolaje

Marca la opción CORRECTA *

En cuanto a lo observado en el vídeo...

- Hay un mueble de madera
- Hay un mueble de marmol
- Hay un mueble de plástico

Vídeo 4:

https://www.tiktok.com/@ninamood/video/7121752038362385665?_r=1&_t=8ZSPe6REV2

Marca la opción CORRECTA *

En cuanto a lo observado en el vídeo...

- Se graba en una moto
- Se graba en un camión
- Se graba en un coche

Marca la opción CORRECTA *

En cuanto a lo observado en el vídeo...

- Parece haber 1 persona en el interior del vehículo
- Parece haber 2 personas en el interior del vehículo
- Parece haber 3 personas en el interior del vehículo

Condición IV

Vídeo 1:

https://www.tiktok.com/@kiesza/video/7125413238581316910?_r=1&_t=8ZH2XoavZCQ

Marca la opción CORRECTA *

En relación a los animales que aparecen en el vídeo...

- Están durmiendo
- Están comiendo
- Están corriendo

Marca la opción CORRECTA *

En relación a los animales que aparecen en el video...

- Son negros
- Son marrones y blancos
- Son grises

Vídeo 2:

https://www.tiktok.com/@kiesza/video/7119268194723892523?_r=1&_t=8ZH2ZfGdp7

Marca la opción CORRECTA *

En relación a los animales que aparecen en el video...

- Son dos hámster
- Son dos gatos
- Son dos pollitos

Marca la opción CORRECTA *

En relación a los animales que aparecen en el video...

- Están en una cama
- Se encuentran en la bañera
- Están en el suelo

Vídeo 3:

https://www.tiktok.com/@kiesza/video/7121342349342412078?_r=1&_t=8ZH2bmargph

Marca la opción CORRECTA *

En relación a los animales que aparecen en el video...

- Es un pato
- Es un erizo
- Es un perro

Marca la opción CORRECTA *

En relación a los animales que aparecen en el video...

- Está comiendo
- Está durmiendo
- Está bañándose

Vídeo 4:

https://www.tiktok.com/@kieszka/video/7116706951404195114?_r=1&t=8ZH2dXvpKsA

Marca la opción CORRECTA *

En relación a los animales que aparecen en el video...

- Hay 1 animal
- Hay 2 animales
- Hay 3 animales

Marca la opción CORRECTA *

En relación a los animales que aparecen en el video...

- Están en un lago
- Están en el suelo
- Están en un árbol

Ahora contesta estas preguntas en relación a los vídeos observados en la sección anterior, no hay respuestas correctas, marca las casillas según tu opinión y punto de vista.



Descripción (opcional)

De las siguientes opciones, marca lo que crees que ha estado presente en los vídeos que has observado anteriormente. Puedes marcar tantas casillas como quieras. *

- Delgadez
- Ternura
- Belleza
- Éxito
- Envidia
- Lujo
- Perfección
- Salud
- Empatía
- Suerte

Ya casi has terminado...



Descripción (opcional)

Para cada afirmación marca una casilla en función de tu grado de acuerdo con cada una de ellas *

	Nada	Algo	Bastante	Mucho
Me siento seg...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Estoy contrari...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tengo confian...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Estoy relajada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Estoy preocup...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me siento atur...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Marca una respuesta para cada afirmación en función de tu grado de acuerdo con *
cada una de ellas

	Nunca	A veces	A menudo	Casi siempre	Siempre
Como dulc...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Creo que m...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pienso en p...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pienso que ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me conside...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me siento ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Creo que m...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me aterrori...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me siento s...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Exagero o ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Me siento i...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me gusta la...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Estoy preoc...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me siento s...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tengo mala...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Creo que p...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Creo que m...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me siento h...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Si engordo ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me conside...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Creo que el...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Creo que m...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Creo que m...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

HAS TERMINADO EL CUESTIONARIO



¡Muchísimas gracias por tu participación!