

**Blanca Soler López**

**LA INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LOS TRASTORNOS DE LA  
CONDUCTA ALIMENTARIA EN ADOLESCENTES**

**TRABAJO DE FIN DE GRADO**

**dirigido por Anaïs Latur Subirats**

**Grado de Trabajo Social**



**UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI**

**Tarragona  
2021**

## **MOTIVACIÓN**

La elección del tema del artículo surge principalmente a través de la asignatura de Investigación Social Aplicada de tercero del grado de Trabajo Social.

En esta asignatura realicé un trabajo de investigación, junto a dos compañeras de clase, sobre los trastornos de la conducta alimentaria, centrándonos en la población adolescente, los cánones de belleza y la influencia de las redes sociales.

La pandemia del Covid-19 nos obligó a acabar el trabajo de investigación desde casa, reuniéndonos en formato online y sin la posibilidad de cumplir con todos los objetivos marcados. Aun así, pudimos realizar algunas encuestas y entrevistas y acabar con nuestro propósito.

Este artículo, viene motivado por la preocupación ante el aumento de casos de anorexia y bulimia causado por el uso de las redes sociales, principalmente entre los más jóvenes, en estos últimos años y en especial en este último año marcado por la pandemia de Covid-19.

A raíz de las noticias sobre el incremento de casos de trastornos de la conducta alimentaria entre los adolescentes a causa del confinamiento por la pandemia de Covid-19 y el abuso de las redes sociales durante ese período, decidí profundizar en el tema, centrándome en la influencia de las redes sociales en la población adolescente.

Por otro lado, los resultados obtenidos en el trabajo del curso anterior y las ganas de ampliar y profundizar en la investigación, realizando más entrevistas con el fin de conocer diferentes testimonios y opiniones, han sido también decisivos a la hora de elegir el tema del artículo.

Por último, con este trabajo quiero mostrar el riesgo que suponen las redes sociales y la necesidad de actuar frente los problemas derivados de un mal uso de éstas entre los adolescentes y la influencia que tienen entre los más jóvenes.

# **LA INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA EN ADOLESCENTES**

## **INFLUENCE OF SOCIAL MEDIA IN EATING DISORDERS AFFECTING TEENAGERS**

**Blanca Soler López**

Universitat Rovira i Virgili

### **Resumen**

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) son trastornos mentales de origen multifactorial que van acompañados de conductas purgativas y de obsesión por el control del peso. Los TCA suelen manifestarse en la etapa de la adolescencia, afectando en mayor cantidad a las chicas.

Existen una serie de factores de riesgo en el desarrollo de un trastorno de la conducta alimentaria, estos pueden ser individuales, grupales y sociales. Desde hace unos años ha aparecido un nuevo factor de riesgo, la influencia de las redes sociales.

El objetivo de este estudio ha sido conocer qué relación existe entre los trastornos de la conducta alimentaria y las redes sociales. Para realizar la investigación hemos contado con el testimonio de diferentes chicas que habían sufrido un TCA durante la etapa de la adolescencia y de la opinión de diferentes adolescentes respecto a las redes sociales y los cánones de belleza. También ha colaborado un profesional de la salud.

Este artículo pretende comprobar si existe una posible relación entre los trastornos de la conducta alimentaria y las redes sociales y ver de qué manera influyen en los adolescentes.

**Palabras clave:** Trastorno de la conducta alimentaria, adolescencia, redes sociales, cánones de belleza, factores de riesgo.

## **Abstract**

Eating disorders are multifactorial mental disorders which are accompanied by both purgative behaviors and obsession with weight control. Those disorders are usually manifested during the adolescence stage, affecting girls in greater numbers.

There are several risk factors that intervene in the development of an eating disorder, which can be individual, group and social. On top of that, a new factor has been introduced in the recent years, the influence of social media.

The goal of the present work has been to determine the existing relationship between eating disorders and social media. In order to carry out this research, we have accounted with the testimony from different girls that suffered an eating disorder during their adolescence, as well as with the opinion from different teenagers regarding social media and beauty cannons. Finally, we interviewed an expert in health ambit.

The article has been focused to prove whereas a possible relationship between eating disorders and social media can be established. Moreover, it is intended to study in which way both of them influence teenagers.

**Key words:** eating disorders, adolescence, social media, beauty cannons, risk factors.

## INTRODUCCIÓN

La idea del artículo surgió a partir de la preocupación frente el aumento de noticias relacionadas con casos de trastornos de la conducta alimentaria (TCA) en adolescentes. Además, a través del trabajo de investigación de tercero del grado de Trabajo Social, observé, que desde hace unos años la influencia de las redes sociales puede relacionarse con el desarrollo y/o el mantenimiento de casos de trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes. Por este motivo el estudio se centró en cómo influyen las redes sociales en los trastornos de la conducta alimentaria entre los adolescentes.

En pleno siglo XXI nos encontramos frente un gran crecimiento de las nuevas tecnologías, donde las redes sociales han ganado mucha importancia e influencia en la sociedad actual y una gran popularidad entre los más jóvenes. Siendo Instagram, WhatsApp y YouTube las redes sociales más usadas entre los adolescentes (IAB Spain, 2020).

Frente los trastornos de la conducta alimentaria encontramos una serie de factores de riesgo, estos pueden ser factores individuales, grupales y/o sociales. Además, con la llegada de las nuevas tecnologías la influencia de las redes sociales ha pasado a suponer uno de los mayores factores de riesgo ante la manifestación de un trastorno de la conducta alimentaria.

Actualmente las redes sociales son un altavoz del patrón estético marcado por la sociedad, basado en el cuerpo de la mujer delgada. Estas están inundadas de perfiles donde se muestran rutinas de deporte y belleza, recetas saludables, cuerpos “perfectos”, etc.

Ser usuario de las redes sociales supone poder visitar y seguir una enorme cantidad de perfiles y páginas que comparten todo tipo de contenido. Este contenido puede resultar perjudicial y tener consecuencias negativas en las personas, sobre todo en los adolescentes, ya que estos se encuentran en una etapa vital donde son más vulnerables y, por lo tanto, más susceptibles a las influencias. En un estudio que se realizó en 2016, el 71% de los pacientes con anorexia reconocían que los contenidos nocivos de Internet habían contribuido a desarrollar su enfermedad (Aguilar, 2016).

Este artículo tiene el objetivo conocer qué relación existe entre los TCA y las redes sociales y de qué manera pueden influenciar a los adolescentes.

## **LOS TRANSTRONOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA Y LA INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES**

Para entender que son los trastornos de la conducta alimentaria, como actúan y la relación que pueden tener las redes sociales en su aparición nos centraremos en cinco pilares principales: los trastornos de la conducta alimentaria, la etapa de la adolescencia, las señales de alarma y factores de riesgo, los cánones de belleza y las redes sociales.

La Asociación contra la anorexia y la bulimia (1992) define los trastornos de la conducta alimentaria, TCA, como trastornos mentales caracterizados por un comportamiento patológico delante de la ingesta alimentaria y una obsesión por el control del peso.

Según la Asociación contra la anorexia y la bulimia (1992) son trastornos de origen multifactorial, es decir, las causas pueden ser de origen biológico, psicológico, familiar y sociocultural o varias relacionadas. Los TCA más conocidos son la anorexia y la bulimia nerviosas, aunque también existe el trastorno por atracón, la ortorexia (obsesión por comer sano) y la vigorexia (obsesión por el ejercicio físico).

### **Anorexia nerviosa**

La anorexia nerviosa, se caracteriza por la pérdida de peso provocado por el deseo de estar delgado. Es el resultado de la práctica de diferentes acciones voluntarias, como las dietas restrictivas y estrictas y las conductas purgativas (vómitos autoinducidos, el abuso de laxantes y el uso de diuréticos).

Las personas que sufren anorexia no suelen tener conciencia sobre la enfermedad ni el riesgo que esta supone. Los enfermos tienen miedo a sufrir obesidad, tienen una distorsión importante de la imagen corporal y se preocupa en exceso por la dieta, la figura y el peso. Las personas que sufren esta enfermedad exageran la ingesta de comida y ocultan los vómitos inducidos, consideran cualquier aumento de peso como un fracaso de su autocontrol.

El apetito persiste, los enfermos están tan preocupados por la comida que lo ignoran, estudian dietas, cuentan las calorías, acaparan, ocultan y malbaratan la comida, coleccionan recetas y preparan comidas elaboradas para las demás personas.

Además, las personas que sufren anorexia acostumbran a practicar ejercicio en exceso para controlar su peso, tienden a mantenerse muy activas y a seguir programas de ejercicio muy intensos.

La anorexia nerviosa puede ser leve y de corta duración o grave y de larga duración. La anorexia crónica puede dejar secuelas físicas (amenorrea, descalcificación, etc.), psicológicas y conductuales (trastorno de la personalidad, adicciones, depresión, etc.). Además, son frecuentes los episodios de distensión, molestias abdominales y estreñimiento, cuadros de hipotensión arterial, hipotermia y erosión del esmalte dental.

### **Bulimia nerviosa**

La bulimia nerviosa se manifiesta en episodios de ingesta voraz, es decir, ingerir una cantidad importante de alimentos en un periodo corto de tiempo, generalmente en secreto y con sentimientos de pérdida del autocontrol frente los alimentos.

La aparición y la frecuencia de los atracones puede variar según el estado de ánimo, el hambre de la persona afectada y de su acceso a la comida. Suelen producirse en situaciones de aburrimiento, soledad, frustración, depresión, etc., o bien después de un periodo de alimentación restrictiva.

Las personas afectadas por la bulimia nerviosa intentan neutralizar los efectos de los atracones mediante conductas de purga, especialmente los vómitos y el abuso de laxantes y diuréticos. En ocasiones practican ejercicio físico para controlar el peso, aunque acostumbran a tener poca constancia.

Al principio los enfermos muestran una gran preocupación hacia la figura y el peso, pero si la enfermedad se alarga, la preocupación puede desaparecer, persistiendo el descontrol alimentario, en ese momento la persona puede tener un peso normal o alto.

La mayoría de los síntomas y complicaciones físicas son el resultado de los efectos purga, los vómitos autoinducidos pueden contribuir a la erosión del esmalte dental, al engrandecimiento indoloro de las glándulas salivales e inflamación del esófago.

Las personas que sufren bulimia tienden a avergonzarse de su comportamiento y ser conscientes de él. Acostumbran a ser personas poco introvertidas y propensas a la conducta impulsiva, como podría ser el abuso del alcohol y de sustancias tóxicas y en ocasiones tienden a sufrir depresión.

## **Señales de alarma y factores de riesgo**

En la mayoría de los casos a la hora de detectar un trastorno de la conducta alimentaria, previamente se observan una serie de señales de alarma. Estas señales son todos aquellos comportamientos relacionados con la posible existencia de un TCA. No se trata de un diagnóstico y, por tanto, no confirman la enfermedad, es imprescindible la evaluación de un profesional de la salud.

En relación con la alimentación hay que tener en cuenta distintos aspectos, entre ellos, la utilización injustificada de dietas restrictivas y el interés por contar las calorías, el sentimiento de culpa y las visitas al lavabo después de comer, el menosprecio a la comida y la evitación de comer con su red social o familiar.

Con relación al peso se puede observar una pérdida de peso injustificada, miedo a sufrir sobrepeso, exceso de ejercicio físico, consumo de laxantes y diuréticos, vómitos, desaparición del ciclo menstrual y desnutrición, con todos los efectos adversos que esto puede provocar.

En relación con el comportamiento pueden aparecer aspectos como la alteración del rendimiento académico o laboral, aislamiento, aumento de la agresividad, aparición de síntomas depresivos y/o ansiedad, comportamientos manipuladores.

A todos estos aspectos hay que sumarles los factores de riesgo que pueden ser individuales, grupales y sociales. El riesgo de sufrir un TCA aumenta cuando hay un antecedente en la familia, cuando la persona es muy autoexigente y/o se encuentran en un ambiente poco estructurado.

En los factores sociales podemos destacar el modelo de belleza actual, la presión social respecto a la imagen y los prejuicios y las críticas sobre el aspecto físico. Según Rodríguez (2018) la baja autoestima y el perfeccionismo ayudan a perpetuar el trastorno alimentario.

Los trastornos de la conducta alimentaria pueden aparecer y diagnosticarse en todas las edades, pero en la mayoría de los casos se manifiestan en la etapa de la adolescencia. La adolescencia representa un momento relevante en el ciclo vital de las personas. Durante esta etapa se producen muchos cambios en la persona, fisiológicos, mentales, afectivos y sociales. Algunos de estos cambios son asumidos e integrados por los adolescentes, en algunos casos la persona suele añorar su aspecto anterior y le cuesta aceptarse.

Siguiendo un estudio realizado por Carrillo (2005) entendemos que la etapa de la adolescencia es una época de la vida donde los chicos y chicas se desarrollan física y sexualmente, este hecho provoca que se alejen de la familia y empiecen a tener relaciones fuera del círculo familiar. Durante esta época se crean grupos entre jóvenes donde se comparten gustos e ideas. Dentro de los grupos aparece el factor de la imitación, se toman como referentes a la hora de vestir, en las maneras de actuar y de comportarse.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la etapa de la adolescencia va de los 10 a los 19 años. Esta edad es considerada como la etapa donde se descubre y desarrolla la propia personalidad.

### **Cánones de belleza**

Los adolescentes tienden a querer seguir los cánones de belleza, aquellas características establecidas por la sociedad consideradas como bonitas y atractivas. Además, en esta etapa tienden a imitar y comportarse como las personas de su alrededor, la imagen física es una característica muy importante y el hecho de comportarse o querer parecerse a otra persona puede desencadenar en un TCA.

Actualmente los cánones de belleza están muy presentes en la aparición de un trastorno de la conducta alimentaria, coincidiendo con la evolución del patrón de belleza femenino basado en el hecho de estar delgada (Merino, Pombo, & Godás, 2001). Además, la cultura también es un factor influyente, está demostrado que hay más prevalencia en los países occidentales y entre las mujeres jóvenes, este efecto se califica como “síndrome vinculado a la cultura”, definido como un conjunto de señales y síntomas que se restringen a determinadas culturas según sus características psicosociales, (Behar A., 2010).

### **Redes sociales**

Desde hace unos años ha aparecido un nuevo factor de riesgo relacionado con el desarrollo y mantenimiento de los trastornos de la conducta alimentaria, el impacto de las redes sociales y la apología en las redes sobre la anorexia y la bulimia a partir de las páginas y grupos de “Ana y Mia”, los cuales han inundado la red. En estas páginas la anorexia y la bulimia son nombradas como si se trataran de dos amigas, Ana (anorexia) y Mia (bulimia).

Según Martínez (2021) la visión de la imagen corporal se puede ver alterada por la sobreexposición que los jóvenes sufren en las redes sociales.

Actualmente se hace apología de la anorexia y la bulimia de diferentes formas, a través de páginas web, blogs, fórums, chats, perfiles de redes sociales, aplicaciones para dispositivos móviles, etc. El acceso es posible desde cualquier dispositivo con conexión a Internet (móvil, tableta, ordenador, etc.).

Detrás de estas páginas se suele encontrar una persona afectada por un TCA, como también lo suelen sufrir los usuarios que la visitan y/o interactúan en ellas. Muchos de los usuarios de estas páginas y grupos son chicas jóvenes, en muchas ocasiones menores de edad, que sufren un trastorno de la conducta alimentaria o están en situación de riesgo de sufrirlo.

Estas páginas presentan contenidos muy peligrosos, desde compartir consejos para ocultar la enfermedad a padres y amigos, hasta darse apoyo para conseguir perder peso. También suelen subir imágenes de chicas excesivamente delgadas y el tono del mensaje suele ser negativo hacia uno mismo, incitando el autocastigo a partir de conductas nocivas relacionadas con la alimentación y sobre la visión de uno mismo, a menudo lleva a la persona a menospreciar su cuerpo y su persona.

Además, en las redes sociales actualmente encontramos el papel de los “influencers”, estos son personas que se dan a conocer a través de su perfil en las redes y consiguen destacar a través de su contenido. Estos acaban siendo personajes públicos, una referencia y un ejemplo a seguir para muchos de sus seguidores, los cuales siguen su mensaje.

Hay diferentes tipos de “influencers”, en este caso mencionaremos a aquellos que centran su mensaje en potenciar una vida sana y “fitness”, dar a conocer métodos para adelgazar y dietas y dan consejos sobre moda y belleza. El mensaje de estas personas lo reciben todos sus seguidores y todas aquellas personas que visiten su perfil, esto puede despertar inquietudes de sus seguidores y público, hasta el punto de despertar el sentimiento de querer ser como su referente. El problema real aparece cuando este hecho pasa a ser una obsesión y la persona sigue consejos erróneos, llevando al extremo el mensaje de su referente.

## **METODOLOGIA**

El objetivo principal fue estudiar la influencia de las redes sociales en la aparición de un trastorno de la conducta alimentaria en la etapa de la adolescencia.

La investigación se centró en la población adolescente de entre 11 y 19 años. Fueron objeto de estudio diferentes perfiles de adolescentes, adolescentes usuarios del Hospital de Dia de Sant Antoni Abad, adolescentes usuarios de redes sociales y chicas jóvenes que durante la etapa de la adolescencia desarrollaron un trastorno de la conducta alimentaria.

El estudio se realizó en dos etapas, la primera se centró en realizar una exploración a través de entrevistas y encuestas con el fin de obtener el testimonio de diferentes adolescentes y de un profesional en el ámbito de los trastornos de la conducta alimentaria. La segunda etapa se centró en contrastar todos los resultados obtenidos a partir de la documentación, se realizó a través de diferentes fuentes, especialmente documentales, libros y noticias.

Los datos obtenidos del estudio son principalmente datos cualitativos, aunque también se obtuvieron datos cuantitativos con el fin de reforzar la idea y hablar de género y edad.

En la primera fase se llevaron a cabo diferentes entrevistas, estas se realizaron a cinco chicas que habían sufrido un trastorno de la conducta alimentaria en la etapa de la adolescencia y al psiquiatra Javier Álvarez, profesional del Hospital de Sant Joan de Déu de Barcelona y del Centro de día del Hospital Sant Antoni Abad de Vilanova i la Geltrú, donde tratan diferentes patologías, entre ellas los trastornos de la conducta alimentaria.

Las chicas entrevistadas tenían una media de 20 años. Todas ellas habían desarrollado un trastorno de la conducta alimentaria durante el período de la adolescencia, entre los 14 y los 19 años.

Las encuestas se realizaron a partir de la participación voluntaria de 45 adolescentes de entre 12 y 14 años. El 60% de los participantes fueron chicas y el otro 40% fueron chicos, los cuales respondieron a la encuesta online de forma totalmente anónima.

Para profundizar más en el estudio se participó en un grupo de Telegram de “Ana y Mia”, integrado por chicas y algún chico de diferentes partes de España. Todos los participantes eran adolescentes que sufrían un trastorno de la conducta alimentaria o estaban en riesgo de sufrirlo.

En la segunda fase, con la finalidad de contrastar toda la información obtenida se realizó una etapa de documentación a través de la lectura del libro “Trastornos de la conducta alimentaria 2” (Carrillo, 2005) y del libro “Los trastornos alimentarios en Cataluña. Una aproximación antropológica” (García, 2007) y a través del documental “El dilema de las redes” (Orlowski, 2020).

Además, también se consultaron diferentes noticias y se visitó frecuentemente el perfil de Instagram del Hospital Sant Joan de Déu del área de salud mental, llamado `stoptca_sjd`, donde sus pacientes cuentan sus experiencias y dan consejos para seguir hacia delante con el proceso de recuperación. Finalmente, también se consultó la página web de la Asociación contra la anorexia y la bulimia (ACAB).

## **LOS TCA EN LA ETAPA DE LA ADOLESCENCIA**

La etapa de la adolescencia supone un cambio físico y psíquico en las personas, y aunque los trastornos de la conducta alimentaria pueden aparecer y diagnosticarse en todas las edades la mayoría de los casos se manifiestan en esta etapa de la vida, siendo uno de los períodos más complicados del ciclo vital de una persona. Las chicas entrevistadas, todas ellas, manifestaron un trastorno de la conducta alimentaria en esta etapa, concretamente entre los 14 y los 19 años. Sus testimonios nos hacen ver como un adolescente puede ser vulnerable ante los cambios físicos y psíquicos que las personas sufren durante la adolescencia y como las influencias pueden suponer un gran factor de riesgo.

El Doctor Javier Álvarez explica como la etapa de la adolescencia va acompañada de una serie de cambios que influyen a nivel emocional en las personas. Según su experiencia, considera la etapa de la adolescencia como un momento clave en la aparición de un TCA, debido a que es un momento donde las personas son vulnerables, en muchas ocasiones se encuentran sin las herramientas necesarias para poder gestionar sus emociones y son influenciados por su círculo social y/o familiar.

Tras la investigación pudimos confirmar que durante la etapa de la adolescencia las personas, en mayor parte las chicas, tienden a tener una gran preocupación hacia su aspecto físico. Los resultados de la Encuesta de salud a los adolescentes escolarizados de Cataluña muestran que el 44% de las chicas y el 17% de los chicos se sienten poco o nada

satisfechos con su cuerpo (Surís, 2002). Además, un 34% de las adolescentes de entre 12 y 16 años hacen dieta para adelgazarse (Asociación contra la anorexia y la bulimia, 2020).

Esta preocupación hacia el físico puede llevar a un TCA, según Alvarez (2017), el 5% de la población adolescente femenina sufre un trastorno de la conducta alimentaria y el 85% de los casos aparecen entre los 12 y los 18 años.

En el Centro de día de Sant Antoni Abad actualmente el 85,71% de los usuarios son chicas y el 14,28% son chicos. La edad media de los usuarios es de 16,2 años.

En el grupo de “Ana y Mia” los participantes eran adolescentes, la mayor parte de sus integrantes eran chicas, aunque también había algún chico. Las chicas eran las que llevaban las riendas del grupo y se mostraban más activas a la hora de hablar por el chat o compartir contenido.

En la encuesta se pudo observar que los adolescentes participantes hacían referencia a las mujeres al hablar sobre los trastornos de la conducta alimentaria, mientras que de los hombres no mencionaban nada.

Así que podemos observar que en mayor cantidad son chicas en la etapa de la adolescencia quienes sufren o están en riesgo de sufrir un TCA, aunque no son el único perfil.

## **LOS CÁNONES DE BELLEZA EN LA ACTUALIDAD Y LA VISIÓN DE LA SOCIEDAD**

Los cánones de belleza tienen un gran peso en la sociedad, vivimos marcados por un patrón femenino delgado, hecho que puede contribuir en el desarrollo de un TCA. Tanto en la encuesta a los adolescentes como en las entrevistas con las chicas preguntamos sobre que percepción del cuerpo ideal de la sociedad. En la encuesta el 60% de las respuestas hacían referencia al físico de la mujer (persona delgada, estatura media, con pechos, rubia, morena, etc.), ninguna de las respuestas hacía referencia al cuerpo del hombre. En las entrevistas, las respuestas también estuvieron enfocadas al cuerpo femenino, coincidiendo todas con el mismo prototipo de cuerpo basado en mujer alta y delgada, con vientre plano y forma atlética.

A través de la fase de exploración se obtuvieron distintos resultados. A partir de la elaboración de las encuestas y las entrevistas se observó que las personas opinan que la sociedad y la cultura está muy influenciada por los cánones de belleza, la moda, la

publicidad y las redes sociales y que este hecho aumenta las posibilidades de sufrir un trastorno de la conducta alimentaria debido a la importancia que se le atribuye a tener un cuerpo socialmente aceptado.

## **LA INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LOS TCA**

En las entrevistas con las cinco chicas pudimos conocer sus testimonios. En estas hablaron sobre su experiencia, su trastorno de la conducta alimentaria y cuál fue el papel de las redes sociales en cada caso en particular. Pudimos ver que en todos los casos las redes sociales habían influido, aunque no de la misma manera. Algunas de las chicas entrevistadas contaban que las redes habían tenido un papel principal en la aparición de la enfermedad, mientras otras opinaban que en su caso las redes habían tenido un papel más secundario.

La entrevista con el Doctor Javier Álvarez ayudó a poder conocer el problema de las redes a través de la visión de un profesional. El Doctor explicó como las redes pueden influir de manera negativa entre los adolescentes, además, destacó como un mal uso de las redes puede ayudar a desencadenar un TCA. También compartió algunas de las dinámicas de sensibilización que realizan en el Centro de día para promocionar el uso responsable de las redes sociales entre sus usuarios.

El Doctor Javier Álvarez, desde su experiencia como psiquiatra en el Centro de día del Hospital Sant Antoni Abad confirma que en muchos de los casos de TCA en adolescentes están influenciados por las redes sociales.

En 2019 los usuarios del Centro de día con un trastorno de la conducta alimentaria representaban el 5,1% del total de adolescentes usuarios. Actualmente los usuarios con esta patología representan el 55%, coincidiendo el incremento desmesurado de los ingresos con el fin del confinamiento causado por la pandemia del Covid-19. Hecho que el Doctor Javier Álvarez relaciona directamente con el confinamiento y lo que este ha supuesto para los jóvenes, el sentimiento de incertidumbre que ha provocado y el abuso de las redes sociales a causa del tiempo libre. Desde el inicio de la pandemia ha incrementado al 40% el número de ingresos por TCA en el Hospital Sant Joan de Déu.

Las chicas entrevistadas afirman haber estado influenciadas por las redes sociales, no las consideran el desencadenante de su trastorno de la conducta alimentaria pero sí que consideran que les han ayudado a hacer el problema más grande.

Según Hidalgo (2014), el 78% de los adolescentes españoles de entre 12 y 17 años utilizan las redes sociales. Las redes sociales más usadas entre los más jóvenes son Instagram, WhatsApp y Youtube (IAB Spain, 2020). Los adolescentes pasan muchas horas conectados a las redes, el 58,8% de los encuestados respondieron que pasan entre 3 y 4 horas diarias conectados a las redes sociales y que la red más usada, con el 92,2% de las respuestas, es Instagram. Las chicas entrevistadas reconocieron ser todas ellas usuarias de las redes sociales, siendo las más usadas Instagram, TikTok y WhatsApp.

El 82,2% de los adolescentes participantes en la encuesta opinan que las redes sociales pueden influir en la aparición de un trastorno de la conducta alimentaria. El 73,3% de los adolescentes piensa que utilizar las redes sociales les perjudica, todos ellos afirman haber recibido comentarios ofensivos sobre su físico y/o personalidad a través de estas.

Todas las chicas entrevistadas afirman haber estado influenciadas por las redes sociales, en menor o mayor medida. Cuentan como los perfiles donde se potencian las rutinas de deporte para adelgazar, las dietas restrictivas y los consejos de salud y belleza han sido partícipes de su TCA y les ha provocado sentimiento de rabia e impotencia por no estar físicamente como las personas de esos perfiles. El 40% de las chicas entrevistadas han afirmado haber participado en algún grupo de “Ana y Mia” o similar.

En las páginas y grupos de “Ana y Mia” se comparten experiencias, trucos para adelgazar, dietas, rutinas de deporte, etc., todo ello llevado al extremo y con un único fin, conseguir adelgazar, a costa de cualquier cosa. Hecho que lleva a sus integrantes a seguir el mensaje de estas páginas y grupos.

El paso por el grupo de Telegram de “Ana y Mia” sirvió para ver el peligro que supone formar parte de grupos que tienen la finalidad de hacer apología de la anorexia y la bulimia.

Como usuaria de este grupo puede observar diferentes cosas que me llamaron la atención. Primero, para poder entrar en el grupo has de presentarte con el nombre, la edad, el peso actual y el peso meta al que deseas llegar. Además, tienes que mostrarte activo en el chat, en caso de inactividad el administrador del grupo acostumbra a expulsarte.

Otra de las cosas que me llamó la atención fueron los testimonios de las chicas y como las demás las apoyaban y las motivaban a seguir con sus conductas, aun sabiendo las consecuencias negativas de sus actos.

Formar parte de un grupo de “Ana y Mia” o similar puede ser un factor de riesgo ya que la persona es influenciada por el grupo, sigue los consejos y copia los comportamientos que estos potencian.

Teniendo en cuenta el testimonio de las personas encuestadas y entrevistadas, la aportación del Doctor Álvarez y la participación en el grupo de Telegram podemos ver como un mal uso de las redes sociales puede desencadenar en un trastorno de la conducta alimentaria entre los adolescentes.

Todas las jóvenes entrevistadas consideran que las redes tienen un gran peligro y que pueden actuar de forma negativa en personas que sufren un TCA o están en riesgo de sufrirlo. Su visión respecto los y las “influencers” es diversa. Por un lado, opinan que estas personas solo enseñan la cara bonita de las cosas y que se alejan de la realidad, por otro lado, consideran que es un trabajo totalmente lícito y que no hay nada malo en ello.

La visión de los “influencers” entre los adolescentes encuestados también es muy diversa, hay quienes los consideran sus ídolos y un ejemplo a seguir, quienes consideran que no aportan nada bueno y quienes no tienen ninguna opinión al respecto.

Aun así, tanto las personas entrevistadas como las encuestadas afirman ser conscientes del peligro que puede suponer seguir ciertos perfiles, compartir contenido inadecuado y formar parte de grupos y/o chats que hacen apología de la anorexia y la bulimia.

## **CONCLUSIONES**

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos a partir de las encuestas y las entrevistas llegamos a la conclusión que la etapa de la adolescencia es un momento vital donde las personas son más vulnerables debido a los cambios que sufren. Durante esta época los adolescentes son más susceptibles a las influencias y tienden a compararse, por este motivo es importante proporcionar las herramientas necesarias a los adolescentes para gestionar los cambios a los que deben hacer frente y evitar sufrir un TCA.

Además, a todo esto, hay que sumarle la influencia de las redes sociales, como bien hemos comprobado. Actualmente los jóvenes dedican muchas horas a las redes, formando parte de muchos grupos y chats donde encuentran todo tipo de contenido y publicaciones compartidas.

Con la investigación hemos podido confirmar que actualmente las redes sociales están muy presentes en nuestras vidas, estas tienen un gran peso en sociedad y forman parte del día a día de la mayoría de los adolescentes. Tanto las chicas entrevistadas como los adolescentes encuestados han reconocido ser usuarios de distintas redes y que en muchas ocasiones estas les han influido.

Gran parte de los testimonios obtenidos afirman haberse comparado con otras personas en las redes, ya sea por el aspecto físico y/o el estilo de vida de la otra persona. Por este motivo llegamos a la conclusión que los adolescentes son muy vulnerables ante las influencias. En muchas ocasiones el criterio propio se ve anulado y son influenciados por la sociedad y en gran cantidad por las redes sociales.

A través de la investigación hemos comprobado que los adolescentes siguen a muchos “influencers” en las redes sociales, y aunque la mayoría dicen no haber seguido, ni formado parte de un grupo de “Ana y Mia” todos ellos son conocedores de estos. Aun así, afirman haber seguido perfiles donde se mostraban rutinas de deporte y recetas de cocina saludables con la finalidad de promocionar un estilo de vida que ellos consideran sana.

Tras conocer la influencia de este contenido en los adolescentes decidí consultar en Instagram diferentes perfiles donde potenciaban un estilo de vida sana. En ellos pude ver el contenido que compartían y darme cuenta de cómo este tipo de perfiles puede afectar a las personas.

En estos perfiles se comparten consejos para llevar una supuesta “vida sana”, el problema de estos consejos es que son muy generalizados, no van acompañados de ninguna explicación ni indican hacia qué perfil de persona van dirigidos. Así pues, estos pueden dar rienda suelta a la malinterpretación de su contenido o llegar a personas erróneas.

El paso por el grupo de Telegram, en cierto modo, me hizo sentir cómplice de las conductas de sus integrantes, pensar como ellas y empatizar con sus motivos. Me hizo darme cuenta del peligro que pueden tener este tipo de grupos y chats frente a las personas que se encuentran en una situación de vulnerabilidad. Estos grupos se dedican a apoyar a sus miembros y a animarlos a realizar conductas nocivas. En ellos no se tiene en cuenta a la persona, simplemente se valora el cumplimiento del objetivo, perder peso.

Formar parte de este grupo me causó malestar y preocupación. Durante el tiempo que estuve en él, pensaba constantemente en las cosas que se comentaban por el chat y en el

contenido que se compartía. Y, aunque fuera totalmente consciente del motivo por el que estaba dentro de ese grupo decidí abandonarlo al cabo de dos semanas, ya que pensé que más tiempo formando parte del grupo hubiese podido ser perjudicial para mí.

El paso por el grupo “Pro Ana y Mia” me hizo comprobar el peligro que podían suponer las redes sociales hacia las personas, sobre todo a las más jóvenes.

Otro ejemplo del riesgo que pueden suponer las redes lo encontramos en una noticia publicada en el 3/24 por Monterde, Segú y Fàbregas (2021), donde conocimos el testimonio de una niña de once años que decía textualmente: “Yo siempre veía a las “influencers” que estaban super delgadas, con un cuerpo super bonito. Y yo pensaba, ¿Por qué yo no soy tan perfecta como ellas? A mí esto me ofendía”.

Con este tipo de testimonio podemos comprobar la gran influencia de las redes entre los más jóvenes y como pueden llegar a provocar mal estar y preocupación hacia el aspecto físico a los adolescentes, llegando a causarles un trastorno de la conducta alimentaria y/o agravarlo.

## BIBLIOGRAFÍA

- Aguilar, X. (9 de Febrero de 2016). La red agrava los casos de trastornos alimentarios. *El punt avui*.
- Alvarez, S. (27 de Noviembre de 2017). *Universitat Oberta de Catalunya*. Obtenido de <https://www.uoc.edu/portal/es/news/actualitat/2018/288-trastornos-alimentarios.html>
- Asociación contra la anorexia y la bulimia. (30 de Noviembre de 2020). *El 34% de las adolescentes ha hecho dieta para adelgazarse*. Barcelona. Obtenido de <https://www.acab.org/es/noticias/el-34-de-les-adolescents-ha-fet-dieta-per-aprimar/#:~:text=Un%2034%25%20de%20las%20adolescentes,la%20anorexia%20o%20una%20bulimia>.
- Asociación contra la anorexia y la bulimia. (s.f.). *Asociación contra la anorexia y la bulimia*. Obtenido de <https://www.acab.org/es/>
- Asociación contra la anorexia y la bulimia*. (1992). Obtenido de <https://www.acab.org/es/los-trastornos-de-conducta-alimentaria/que-son-los-tca/>
- Behar A., R. (2010). La construcción cultural del cuerpo: El paradigma de los trastornos de la conducta alimentaria. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*. Obtenido de [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-92272010000500007](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272010000500007)
- Carrillo, M. V. (2005). *Transtornos de la conducta alimentaria 2*. Extremadura.
- Garcia, M. A. (2007). *Los trastornos alimentarios en Cataluña. Una aproximación antropológica*. Barcelona. Obtenido de [http://ibdigital.uib.es/greenstone/sites/localsite/collect/portal\\_social/index/assoc/gencat01/71.dir/gencat0171.pdf](http://ibdigital.uib.es/greenstone/sites/localsite/collect/portal_social/index/assoc/gencat01/71.dir/gencat0171.pdf)
- IAB Spain. (17 de Junio de 2020). *Presentación Estudio Redes Sociales 2020*. Obtenido de <https://iabspain.es/presentacion-estudio-redes-sociales-2020/>
- Martínez, C. T. (2021). TCA y Redes Sociales: El peligro de la comunidad. *Ita. Especialistas en salud mental*.

- Merino, H., Pombo, M., & Godás, A. (2001). *Evaluación de las actitudes alimentarias y la satisfacción corporal*. Oviedo. Retrieved from <https://www.redalyc.org/pdf/727/72713402.pdf>
- Monterde, Segú y Fàbregas. (21 de Marzo de 2021). Cuando niñas de onze años se quieren adelgazar por la presión estética. 3/24. Obtenido de <https://www.ccma.cat/324/quan-nenes-donze-anys-es-volen-aprimar-per-la-pressio-estetica/noticia/3084705/>
- Organización Mundial de la Salud. (s.f.). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de [https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019?gclid=CjwKCAjwjuqDBhAGEiwAdX2cj5xv4Hx\\_Pu6vxEPN8601937iWQdJM4xTdGELD0q5Gz6OGkD-vTF7kBoCi2EQAvD\\_BwE](https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019?gclid=CjwKCAjwjuqDBhAGEiwAdX2cj5xv4Hx_Pu6vxEPN8601937iWQdJM4xTdGELD0q5Gz6OGkD-vTF7kBoCi2EQAvD_BwE)
- Orlowski, J. (Dirección). (2020). *El dilema de las redes* [Película]. Estados Unidos: Netflix.
- Rodríguez, A. P. (2018). *Trastornos de la conducta alimentaria: estudio de variables clínicas y propuesta de una tipología*. Madrid. Obtenido de <https://eprints.ucm.es/id/eprint/46697/1/T39643.pdf>
- Surís, J. C. (2002). *Encuesta de salud de los adolescentes escolarizados de Cataluña 2001*. Barcelona: Fundació Santiago Dexeus Font. Obtenido de [https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/documentos\\_ficha.aspx?id=539](https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/documentos_ficha.aspx?id=539)

## **JUSTIFICACIÓN DE LA REVISTA**

La revista escogida para publicar este artículo ha sido la revista “Trabajo Social y Salud”, esta es una revista española editada en Zaragoza por la Asociación Española de Trabajo Social y Salud. El objetivo de la revista es potenciar la investigación y la producción científica en el campo del Trabajo Social y sus relaciones con la salud, la enfermedad y el sistema sanitario.

Tras la búsqueda y la comparación entre diferentes revistas me he decantado por la revista “Trabajo Social y Salud” ya que la considero adecuada para la publicación de mi artículo sobre “La influencia de las redes sociales en los trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes”. El artículo trata temas propios del ámbito social y de la salud, cumpliendo con el objetivo de potenciar la investigación en el campo del Trabajo Social y las relaciones con el ámbito de la salud que marca la propia revista.

Por otra parte, me he decidido por esta revista ya que podemos consultar sus números en formato físico o digital, lo que permite que este al alcance de mas lectores, ya que en la actualidad la población hace uso prioritario de Internet a la hora de acceder a todo tipo de contenido e información. Además, la revista permite comparar números sueltos, lo que permite a los lectores disponer solo de los ejemplares donde el tema sea de su interés.