

Adicción a las redes sociales y riesgo de trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes y adultos jóvenes

Social media addiction and risk of eating disorders in adolescents and young adults

Dependência das redes sociais e risco de distúrbios alimentares em adolescentes e jovens adultos

ARTÍCULO ORIGINAL



Mateo David Bravo Freire
bravofreiremateodavid@gmail.com

Mayra Lucía Rodríguez Pérez
ml.rodriguez@uta.edu.ec

Universidad Técnica de Ambato. Ambato, Ecuador

Escanea en tu dispositivo móvil

o revisa este artículo en:

<https://doi.org/10.33996/repsi.v8i22.199>

Recibido 8 de septiembre 2025 / Aceptado 13 de octubre 2025 / Publicado 18 de noviembre 2025

RESUMEN

La adicción a las redes sociales se define como uso excesivo, descontrolado de múltiples plataformas, al punto de generar riesgos significativos en la vida diaria; mientras que el riesgo de trastornos de la conducta alimentaria hace referencia a la presencia de pensamientos, emociones y conductas relacionadas con la alimentación que pueden generar malestar físico, psicológico y predisponer al desarrollo de trastornos alimentarios. La presente investigación tuvo como propósito determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y el riesgo de trastornos de la conducta alimentaria (TCA) en adolescentes y adultos jóvenes. Se aplicó un enfoque cuantitativo con un diseño no experimental, correlacional y de corte transversal en una muestra de 102 participantes pertenecientes a agencias de modelaje, seleccionados mediante un muestro no probabilístico por conveniencia. Se aplicaron los instrumentos de Adicción a las Redes Sociales (ARS) y el Eating Attitudes Test-26 (EAT-26). Los resultados evidenciaron que el 32.4% de los participantes presentaron nivel alto de adicción a las redes sociales; la dimensión que predominó fue control oral ($M=29.33$), reflejando conductas de restricción alimentaria. No se encontraron diferencias significativas entre hombres y mujeres respecto al riesgo de TCA ($p = 0.484$), mientras que el coeficiente de Spearman mostró una correlación positiva moderada y estadísticamente significativa entre ambas variables ($p = 0.564$; $p < 0.001$). Estos hallazgos sugieren que el uso problemático de redes sociales se asocia con mayor riesgo de desarrollar comportamientos alimentarios disfuncionales, especialmente en contextos donde la exposición a ideales estéticos y la comparación social son constantes.

Palabras clave: Adolescentes; Trastorno de conducta alimentaria; Uso de redes sociales

ABSTRACT

Social media addiction is defined as excessive, uncontrolled use of multiple platforms to the point of creating significant risks in daily life, while the risk of eating disorders refers to the presence of thoughts, emotions, and behaviors related to food that can cause physical and psychological distress and predispose individuals to the development of eating disorders. The purpose of this research was to determine the relationship between social media addiction and the risk of eating disorders (EDs) in adolescents and young adults. A quantitative approach was applied with a non-experimental, correlational, cross-sectional design in a sample of 102 participants belonging to modeling agencies, selected through a non-probabilistic convenience sample. The Social Media Addiction (SMA) and Eating Attitudes Test-26 (EAT-26) instruments were applied. The results showed that 32.4% of participants had a high level of social media addiction; the predominant dimension was oral control ($M=29.33$), reflecting food restriction behaviors. No significant differences were found between men and women regarding the risk of EDs ($p = 0.484$), while Spearman's coefficient showed a moderate and statistically significant positive correlation between both variables ($p = 0.564$; $p < 0.001$). These findings suggest that problematic social media use is associated with an increased risk of developing dysfunctional eating behaviors, especially in contexts where exposure to aesthetic ideals and social comparison are constant.

Key words: Adolescents; Eating disorder; Social media use

RESUMO

A adição às redes sociais é definida como o uso excessivo e descontrolado de múltiplas plataformas, ao ponto de gerar riscos significativos na vida cotidiana. Já o risco de transtornos do comportamento alimentar refere-se à presença de pensamentos, emoções e comportamentos relacionados à alimentação que podem gerar desconforto físico e psicológico, além de predispor ao desenvolvimento de transtornos alimentares. A presente pesquisa teve como objetivo determinar a relação entre a adição às redes sociais e o risco de transtornos do comportamento alimentar em adolescentes e adultos jovens. Adotou-se uma abordagem quantitativa, com delineamento não experimental, correlacional e de corte transversal, em uma amostra de 102 participantes pertencentes às agências de modelagem, selecionados por amostragem não probabilística por conveniência. Foram aplicados os instrumentos Escala de Adição às Redes Sociais (ARS) e o Eating Attitudes Test-26 (EAT-26). Os resultados indicaram que 32,4% dos participantes apresentaram alto nível de adição às redes sociais; a dimensão predominante foi o controle oral ($M = 29,33$), refletindo comportamentos de restrição alimentar. Não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre homens e mulheres quanto ao risco de TCA ($p = 0,484$), enquanto o coeficiente de Spearman revelou uma correlação positiva moderada e estatisticamente significativa entre as variáveis ($p = 0,564$; $p < 0,001$). Esses fatos sugerem que o uso problemático das redes sociais está associado a um maior risco de desenvolvimento de comportamentos alimentares disfuncionais, particularmente em contextos nos quais a exposição aos ideais estéticos e a comparação social são constantes.

Palavras-chave: Adolescentes; Transtornos do comportamento alimentar; Uso de redes sociais

INTRODUCCIÓN

La Unión Internacional de Telecomunicaciones (UIT 2023) mencionó que, en la última década, el uso intensivo de internet y redes sociales entre adolescentes y adultos jóvenes se ha consolidado como un fenómeno global con implicaciones directas en la salud mental y, en particular, en la percepción corporal y la conducta alimentaria en la que se reporta que el 79% de las personas entre 15 y 24 años usa internet, frente al 65% del resto de la población.

En cuanto a la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024) identifica un 11% de adolescentes con un uso problemático de redes, en aumento respecto a 2018; esta sobreexposición a contenidos que refuerzan ideales estéticos irreales que se vincula con la insatisfacción corporal y conductas alimentarias de riesgo. Según un nuevo informe de la UNESCO (2024), se advierte que las plataformas de redes sociales, especialmente aquellas con contenido visual, aumentan la exposición de niñas adolescentes a estándares corporales poco realistas, lo cual deteriora su autoestima y bienestar psicológico.

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2024) señala en su informe sobre el uso del tiempo en adolescentes de América Latina y el Caribe que existen diferencias entre géneros en la forma en que se organiza la rutina diaria, y que se observa un aumento constante

en la cantidad de horas dedicadas a las pantallas y redes sociales. Este incremento se relaciona con una mayor vulnerabilidad psicosocial, pues puede afectar la autoestima, la percepción del propio cuerpo y la salud mental. Asimismo, indica que la exposición prolongada a contenidos digitales favorece la adopción de modelos estéticos irreales y comportamientos de riesgo asociados a la alimentación, lo que impacta mayormente a adolescentes mujeres, quienes suelen mostrar una preocupación marcada por su imagen y reconocimiento social. En esta misma línea, la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2024) destaca que, en la región, alrededor de uno de cada siete adolescentes presenta algún trastorno de salud mental vinculado a la alimentación, situación que se agrava por la presión ejercida a través de las redes sociales.

En Ecuador, el 69% de la población entre adolescentes y adultos jóvenes usan redes sociales de manera activa, superando las 2 horas diarias, y aunque el país carece de cifras nacionales sistematizadas sobre Trastornos de Conducta Alimentaria, el nivel de exposición aumenta la vulnerabilidad de comparación social (Lexis, 2023). De igual manera, se ha identificado que la sobreexposición a contenidos idealizados en redes digitales contribuye a la insatisfacción corporal y a comportamientos alimentarios perjudiciales y en riesgo (Siguencia, 2024). Según el Ministerio de Salud Pública del Ecuador (2024),

el país no dispone de estadísticas consolidadas sobre los trastornos de la conducta alimentaria; sin embargo, se advierte que la creciente conectividad digital constituye un factor de riesgo psicosocial en adolescentes, quienes forman parte del 77,2% de la población que utiliza internet de manera activa, con un uso predominante de redes sociales y plataformas de contenido visual.

Con estos antecedentes y estudios mencionados Saqib y Amin (2024) en su investigación definen a la adicción de las redes sociales como trastorno conductual sin sustancias, caracterizado por un patrón de uso compulsivo y prioritario que interfiere con la vida cotidiana y que comparte los mismos rasgos centrales de otras adicciones. De la misma forma Ecurra y Salas (2024) nombran a la adicción a redes como un patrón compulsivo de uso excesivo, descontrolado y prioritario que interfiere con la vida diaria, relaciones y bienestar psicológico, manifestándose en saliencia, tolerancia, abstinencia, recaídas y conflicto, por lo tanto el cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS) instrumento desarrollado por los autores antes citados, está compuesto por 24 ítems agrupados en cuatro dimensiones: preocupación por las redes sociales, uso excesivo, falta de control y alteración de la vida cotidiana. Cada ítem se responde en una escala tipo Likert de cinco puntos (1 = “nunca” a 5 = “siempre”), donde una mayor puntuación indica una mayor adicción percibida.

Es importante mencionar en cuanto a la investigación publicada por García y Quiles (2025) sobre redes sociales e insatisfacción corporal de residentes en España, los resultados revelaron que las conductas alimentarias de riesgo, la preocupación por la imagen corporal, la ansiedad y la adicción a las redes sociales se relacionaban de manera positiva y significativa en las chicas. Por otra parte, el estudio realizado por Valdez y Mena (2023) en adolescentes ecuatorianos reveló que el 89,1% de los participantes no presenta riesgo de adicción, mientras que solo el 2,2% presenta un riesgo alto. Además, no se encontró una relación significativa entre los rasgos de personalidad y el riesgo de adicción a las redes sociales. La investigación de Cobis y Vilorio (2022) realizada en adolescentes venezolanos, quienes aplicaron el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) e identificaron un nivel alto de adicción, destacándose por la falta de control personal y el uso excesivo. Además, los varones mostraron una obsesión más elevada en comparación con las mujeres, la cual fue significativa.

Por otra parte, los Trastornos de Conducta Alimentaria (TCA) implican conductas persistentes que afectan negativamente la salud y el funcionamiento (OMS, 2022). Según Garner et al. (1982) definieron estos trastornos como patrones alterados de alimentación y preocupación excesiva por el peso y la figura corporal, que

pueden derivar en condiciones como anorexia nerviosa, bulimia nerviosa o trastornos por atracón, los mismos que corresponden a los factores en que se divide el test EAT-26, añadiendo el último factor que es el control oral, por lo tanto, este instrumento permite identificar el riesgo de desarrollar un trastorno de la conducta alimentaria.

En cuanto a la investigación realizada en adolescentes de Ecuador por Acosta et al. (2025), se encontró que el 12,6 % de la población presentaron un trastorno de la conducta alimentaria y estos resultados se asociaron significativamente con condiciones de salud mental como depresión ansiedad y estrés, la depresión la variable con mayor riesgo de incidencia, seguida del estrés y la ansiedad. Así mismo, Frieiro et al. (2022) en su investigación realizada con estudiantes de secundaria españoles evidenciaron que la baja autoestima incrementa los comportamientos relacionados con los trastornos de la conducta alimentaria y que una alta socialización a través de redes sociales también se asoció con un aumento general de los trastornos alimentarios durante la adolescencia. De igual forma, en una investigación realizada por Guillén et al. (2024) en adolescentes ecuatorianos, se evidenció que los trastornos de la conducta alimentaria aparecen a una edad media de 14,6 años, siendo las mujeres las más afectadas, con una prevalencia 88% superior en comparación con los hombres.

Con estos antecedentes se presenta el estudio publicado por Ojeda et al. (2021) sobre el uso de redes sociales y el riesgo de padecer trastornos de la conducta alimentaria (TCA) en jóvenes, quienes aplicaron el cuestionario Eating Attitudes Test-26, los resultados reportaron que la frecuencia de uso de redes sociales se relaciona significativamente con el riesgo global de padecer un TCA, además, de hallarse que los usuarios de Twitter presentaron un mayor riesgo de padecer TCA, también se encontró una relación significativa entre haber tenido una experiencia negativa en redes y el riesgo de desarrollar un TCA.

Asimismo, Mushtaq (2023) en su investigación en adolescentes pakistaníes sobre la prevalencia de los trastornos alimentarios y su relación con la adicción a redes sociales, los resultados indicaron que el 41,7% tenía trastornos alimentarios probables y el 42% presentaba adicción a redes sociales; también, se encontró que la adicción a redes sociales tiene una relación positiva débil con los trastornos alimentarios, especialmente con la bulimia y la preocupación por la comida, siendo más prevalente en mujeres y en jóvenes que vivían fuera del entorno familiar. Por otro lado, el estudio de Fernández y Morales (2022) realizado en adolescentes ecuatorianos demostró que un 89,2% de los participantes usaba las redes sociales diariamente, también reportaron que quienes tenían mayor uso presentaron mayor riesgo de

trastornos alimentarios, además de niveles bajos de autoestima y satisfacción con su cuerpo. Así mismo, se observó que las chicas presentaron mayores niveles de riesgo y mayores dificultades en estos aspectos en comparación con los chicos.

Los beneficiarios de este estudio serían los adolescentes y adultos jóvenes de agencias de modelaje, así como sus familiares, quienes podrían acceder a estrategias de prevención y detección temprana de trastornos de la conducta alimentaria. Comprender la relación entre la adicción a las redes sociales y el riesgo de desarrollar estas alteraciones resulta fundamental, dado que se trata de una población particularmente expuesta a presiones estéticas, validación social y comparaciones corporales constantes. El objetivo general de este estudio es determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y el riesgo de trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes y adultos jóvenes. De manera complementaria, los objetivos específicos buscan identificar los niveles de adicción a las redes sociales en la muestra participante, evaluar las dimensiones de riesgo de trastornos de la conducta alimentaria y comparar dichas variables según el sexo, con el fin de aportar evidencia empírica que oriente futuras intervenciones psicoeducativas y de salud mental.

MÉTODO

Este estudio se enmarcó dentro del enfoque cuantitativo, el cual permitió medir y analizar fenómenos a través de datos numéricos, facilitando la objetividad y la replicabilidad de los resultados. En específico, se trató de un diseño no experimental, de tipo correlacional y de corte transversal. La investigación no experimental implica que no se manipulan deliberadamente las variables, sino que se observan tal como se presentan en su contexto natural. Esta elección respondió al propósito principal de esta investigación: examinar la relación existente entre dos variables: la adicción a las redes sociales y el riesgo de conducta alimentaria en una población adolescente y adulta joven. Al ser de corte transversal, los datos se recolectaron en un único momento, permitiendo obtener una visión general del fenómeno en el tiempo sin realizar un seguimiento longitudinal.

La población objeto de estudio estuvo conformada por adolescentes y adultos jóvenes pertenecientes a agencias de modelaje de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua. Este grupo fue seleccionado debido a la relevancia que la imagen corporal y el uso intensivo de redes sociales tienen en la construcción del

autoconcepto y en la formación de hábitos alimentarios dentro de este contexto profesional. Para la selección de los participantes se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia, el cual permitió acceder de manera directa a los sujetos de estudio, facilitando la recolección de datos gracias a los vínculos establecidos con dichas instituciones.

Esta estrategia, aunque no posibilita generalizar los resultados a toda la población, permite acceder a participantes que cumplieran con las características necesarias para el estudio, optimizando los recursos disponibles y garantizando la pertinencia de la muestra para los objetivos propuestos (Hernández y Baptista, 2014). Se incluyeron en el estudio únicamente los adolescentes y adultos jóvenes que, además de pertenecer a una agencia de modelaje, mantenían un perfil activo en redes sociales, se excluyó a los participantes que no otorgaron su consentimiento o asentimiento informado, así como a aquellos que presentaron información incompleta en los instrumentos de evaluación psicológica.

Instrumentos

El Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS) fue desarrollado originalmente por Ecurra y Salas (2014), con el objetivo de evaluar el uso problemático de las redes sociales en jóvenes y adolescentes. Este cuestionario está compuesto por 24 ítems agrupados en cuatro dimensiones: preocupación por las redes sociales,

uso excesivo, falta de control y alteración de la vida cotidiana. Cada ítem se responde en una escala tipo Likert de cinco puntos (1 = “nunca” a 5 = “siempre”), donde una mayor puntuación indica una mayor adicción percibida. La validación realizada en población colombiana reportó altos niveles de confiabilidad, con un coeficiente alfa de Cronbach de 0.92, lo que indica una excelente consistencia interna. Además, los análisis factoriales confirmaron la estructura original del instrumento, haciéndolo adecuado para estudios con población universitaria en contextos latinoamericanos (Ortiz et al., 2021).

El segundo instrumento que se utilizó es el Eating Attitud Test-26 (EAT-26), desarrollado por Garner y Garfinkel (1982). por lo tanto, se utilizó la validación y utilidad diagnóstica de la escala EAT-26 para la evaluación del riesgo de trastornos de la conducta alimentaria en población femenina de Medellín (Constaín et al., 2014), Colombia con el objetivo de identificar actitudes y comportamientos alimentarios que puedan indicar riesgo de un trastorno de conducta alimentaria. Este cuestionario consta de 26 ítems distribuidos en tres subescalas: Restricción dietética, Bulimia - preocupación por la comida y control oral. Se mide mediante una escala de Likert de seis puntos, desde “siempre” hasta “nunca”.

Una puntuación igual o superior a 20 se considera indicativa de riesgo y permite detectar aquellos casos que necesitan evaluación más profunda. El EAT-26 ha demostrado una alta

fiabilidad psicométrica ya que, en estudios de validación aplicados en una población colombiana, el instrumento mostro una excelente confiabilidad ($\alpha = 0.89$), con una sensibilidad del 100 % y especificidad del 97.8 %, validando su uso en adolescentes en contextos escolares o comunitarios como herramienta eficaz y no invasiva (Garneretal,1982).

Procedimiento

En primera instancia, se estableció contacto con las agencias de modelaje de la ciudad de Ambato, a fin de solicitar la autorización institucional y presentar los objetivos de la investigación. Tras obtener la aprobación, se llevó a cabo el protocolo de bioética con el código 166-CEISH-UTA-2025.

Concluida esta fase, se diseñó un formulario digital en Google Forms que incluyó los datos sociodemográficos, y los instrumentos el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS) y el Eating Attitudes Test-26 (EAT-26). Este formulario fue compartido con los participantes de manera presencial en las agencias, asegurando accesibilidad y facilidad de respuesta. Antes de iniciar la aplicación, para los adultos jóvenes se aplicó el consentimiento informado mientras que, para los adolescentes se administró los consentimientos informados a los tutores legales,

seguido de el asentimiento informado para dichos participantes, garantizando el cumplimiento de los principios éticos de confidencialidad, voluntariedad y anonimato. La recolección de la información se realizó en un único momento, acorde con el diseño transversal del estudio.

Posteriormente, las respuestas fueron descargadas en una base de datos para su eliminación de aquellos registros que no cumplieran con los criterios de inclusión establecidos o presentaban información incompleta. Para el análisis de los datos se empleó estadística descriptiva para caracterizar la muestra y observar las tendencias generales, así como pruebas de frecuencias, comparación de medias y pruebas de estadística inferencial, entre ellas la U de Mann-Whitney para determinar diferencias según el sexo y la correlación de Spearman para analizar la asociación entre las variables de estudio.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

A continuación, se presentan los resultados y el análisis de los mismos, posterior a la aplicación de los instrumentos de evaluación Cuestionario de Adicción a las redes sociales y Eating Actitud Test-26. En la Tabla 1, se detallan los niveles de adicción a las redes sociales en los adolescentes y adultos jóvenes.

Tabla 1. Niveles de adicción a las redes sociales.

ARS	Recuentos	% del Total
Sin riesgo	7	6.9%
Riesgo leve	31	30.4%
Riesgo moderado	31	30.4%
Riesgo alto	33	32.4%
		100.0%

La distribución de los niveles de riesgo para trastornos de la conducta alimentaria en la muestra revela que una proporción significativa de participantes presenta algún grado de vulnerabilidad. Específicamente, el 32.4% de los participantes se encuentran en riesgo alto,

mientras que el 30.4% corresponden a riesgo moderado y un 30.4% en riesgo leve. Sólo el 6.9% no presenta riesgo alguno. En la Tabla 2 se reflejan las medias de las dimensiones del riesgo de trastornos de la conducta alimentaria.

Tabla 2. Medias de las dimensiones de riesgo de trastornos de conducta alimentaria.

	Dieta restrictiva	Bulimia y preocupación por la comida	Control oral
N	102	102	102
Media	7.79	2.51	4.40
Desviación típica	7.07	3.40	3.59
Mínimo	0	0	0
Máximo	32	12	15

En la Tabla 2, se presenta los puntuaciones de las dimensiones de riesgo de trastornos de conducta alimentaria en cuanto a la media estandarizada, la dimensión con mayor puntuación fue el control oral que al ajustar esta puntuación con el máximo posible para dicha dimensión (24 puntos) equivalentes al $M=29.33\%$, seguida de

la dieta restrictiva con (36 puntos) que equivalen al $M=24.34\%$ y, en último lugar, la bulimia y preocupación por la comida con su máximo posible de (18 puntos) que corresponden al $M=20.91\%$. En la Tabla 3, se presenta la comparación de las medias del EAT-26 según el sexo.

Tabla 3. Comparación de medias según el sexo.

	Grupo	N	Media
Riesgo de trastornos de conducta alimentaria EAT 26	Hombre	41	13.3
	Mujer	61	15.6
		Estadístico	p
Total, Global EAT 26	U de Mann-Whitney	1148	0.484

Nota. $H_a: \mu_{\text{Hombre}} \neq \mu_{\text{Mujer}}$

Considerando que las variables riesgo de TCA y sexo no cumplen con los criterios de normalidad se utilizó la prueba no paramétrica U de Mann W. con el 95% de confianza. El análisis estadístico demostró que no existen diferencias estadísticamente significativas entre las medias de hombres ($M=13.3$) y mujeres ($M=15.6$) en cuanto

al riesgo de presentar trastornos de la conducta alimentaria, con un valor de p de 0.484. Esto indica que, en la muestra analizada, el sexo no constituye un factor diferencial en el riesgo de TCA. En la Tabla 4 se presenta la relación de adicción a las redes sociales y riesgo de trastornos de conducta alimentaria.

Tabla 4. Correlación de Adicción a las redes sociales y riesgo de TCA.

		Riesgo de trastornos de conductas alimentarias
Adicción a las redes sociales	Rho de Spearman	0.564***
	gl	100
	valor p	<.001

Nota. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

La correlación de Spearman entre el nivel de adicción a las redes sociales y el riesgo de trastornos de la conducta alimentaria (TCA) es estadísticamente significativa, con un valor p menor a 0.001. Este resultado indica que existe una correlación positiva moderada, en la que un incremento en el nivel de adicción a las redes sociales se asocia con un aumento en el riesgo de desarrollar TCA. La significancia estadística apoyada por el valor p refuerza la hipótesis de

que el uso problemático de las redes sociales puede constituir un factor de riesgo relevante en la aparición y mantenimiento de conductas disfuncionales relacionadas con la alimentación.

Discusión

En la presente investigación se obtuvo que prevalece el riesgo alto de adicción a redes sociales con un 32.4%, lo que indica que la población presenta un riesgo en cuanto al uso de sus redes

sociales. De manera similar, Cobis y Vilorio (2022) en su investigación realizada a 123 adolescentes venezolanos, hallaron predominio del nivel alto de adicción a las redes sociales. Paralelamente, Álvarez y Cueva (2024) en su estudio realizado con 135 adolescentes ecuatorianos encontraron que el 49.6% de los participantes muestran adicción media a las redes sociales. En contraposición, en el estudio de Valdez y Mena (2023) con 137 participantes ecuatorianos revelaron que el 89,1% de toda su población no presenta riesgo de adicción a las redes sociales.

Así mismo, en la investigación de Altamirano y Mena (2024) en 125 adolescentes ecuatorianos demostraron que en el 61.4% prevalece un nivel bajo de adicción a las redes sociales. A partir de estos hallazgos, la elevada prevalencia de adicción a las redes sociales podría relacionarse con su pertenencia a agencias de modelaje, un entorno donde la imagen corporal adquiere un valor central. En este sentido, factores como la comparación social, la internalización de ideales de belleza y la búsqueda de aprobación externa podrían contribuir significativamente al uso problemático de las redes y, en consecuencia, al incremento del riesgo de presentar conductas alimentarias desadaptativas.

En relación con las dimensiones de riesgo de trastornos de la conducta alimentaria, se observó que la puntuación más elevada correspondió a la dimensión de control oral, con una media estandarizada de 29,33 puntos, superando el valor

máximo esperado de 24 puntos para dicha escala, estos resultados evidencian que en la población evaluada predominan las conductas de control de la ingesta y restricción alimentaria, mientras que las manifestaciones relacionadas con atracones o preocupación excesiva por la comida se presentan con menor frecuencia. Resultados similares fueron hallados por Gómez y Sánchez et al. (2023) en una muestra de 412 participantes españoles, donde se evidenció una mayor tendencia hacia el control alimentario asociado al consumo de contenido relacionado con la imagen corporal en redes sociales.

De forma paralela, Tóth-Király et al. (2024), en su estudio con 358 jóvenes europeos reportaron que el autocontrol sobre la alimentación se relaciona significativamente con los ideales de delgadez y el control de la ingesta de alimento, siendo prevalente en comparación con los otros factores. Del mismo modo, Galmiche et al. (2022), en una revisión sistemática con 36.000 participantes de diversos países europeos, concluyeron que las conductas restrictivas y control oral representan una de las primeras manifestaciones de trastornos de conducta alimentaria, aun sin la presencia de síntomas bulímicos marcados.

En contraste, Nastasi et al. (2023) encontraron en su estudio con 250 participantes latinoamericanos que, aunque las conductas de restricción alimentaria pueden manifestarse sin la presencia de una patología grave, su predominio

refleja una marcada preocupación por el control corporal. Este hallazgo coincide con la tendencia observada en la presente investigación, donde la regulación de la ingesta y el control sobre el cuerpo parecen ocupar un lugar central en la relación entre el uso de redes sociales y el riesgo de desarrollar conductas alimentarias desadaptativas.

En relación con la comparación del riesgo de trastornos de la conducta alimentaria según el sexo, los resultados mostraron que no existen diferencias estadísticamente significativas entre las medias obtenidas por hombres y mujeres. Este hallazgo sugiere que ambos sexos presentan un nivel similar de vulnerabilidad frente al desarrollo de conductas alimentarias de riesgo. Tal resultado, podría explicarse por el contexto particular de la muestra, conformada por integrantes de agencias de modelaje, donde tanto hombres como mujeres se enfrentan a presiones similares y a la exposición constante a estándares estéticos exigentes. Igualmente, Fernandes y Loureiro (2025) en su investigación con adultos jóvenes de Portugal, observaron que no existe una asociación significativa entre hombres y mujeres.

De igual manera, en el estudio de Cinelli et al. (2024) con 87 participantes italianos encontraron que no existe diferencias entre ambos sexos. Por el contrario, Mushtaq (2023) en su investigación con 350 jóvenes pakistaníes evidenciaron que existe mayor prevalencia de riesgo de trastorno de conducta alimentaria en mujeres. Así mismo, en

el estudio con 306 adolescentes estadounidenses de Legget et al. (2023) reportaron que las mujeres tienen una puntuación más alta en comparación con los hombres. De manera similar, el estudio de Estrada et al. (2025) en 300 estudiantes peruanos identificaron que hay una diferencia significativa entre hombres y mujeres en el riesgo de TCA asociada a una mayor exposición a redes sociales en mujeres.

En relación con la asociación entre la adicción a las redes sociales y el riesgo de presentar trastornos de la conducta alimentaria, los resultados evidenciaron una correlación positiva moderada, indicando que, a mayor nivel de adicción a las redes sociales, mayor es el riesgo de TCA. Este vínculo sugiere que el entorno digital, con su constante exposición a modelos idealizados de belleza y aprobación social, puede influir de manera significativa en la forma en que las personas perciben y valoran su propio cuerpo. De la misma manera, Paucar (2023) en su investigación con 250 participantes peruanos reportó una correlación positiva y estadísticamente significativa entre la adicción a las redes sociales y el riesgo de trastornos de la conducta alimentaria.

Además, en el estudio de Estrada et al. (2024) con 350 adolescentes y adultos jóvenes peruanos se encontró una correlación positiva y significativa entre los niveles de adicción a las redes sociales y riesgo de trastornos de conducta alimentaria, en especial en la subescala de bulimia y preocupación

por la comida. Así también, Ojeda et al. (2021) en su investigación en 108 jóvenes españoles mencionó que existe relación entre ambas variables, aunque no se encontró un mayor riesgo de TCA en usuarios frecuentes de Instagram frente a otras redes sociales.

Casi similar, Alburkani et al. (2024), en un estudio realizado con 620 participantes de Arabia Saudita, reportaron una relación negativa entre el uso de redes sociales y el riesgo de trastornos de la conducta alimentaria, aunque no se aplicó directamente la escala de Adicción a las Redes Sociales (ARS), se utilizaron indicadores de uso y adicción que evidenciaron, que un mayor tiempo de exposición a redes sociales se asoció con una ligera disminución en las puntuaciones del EAT-26. Este resultado sugiere que el vínculo entre el uso de redes y las conductas alimentarias puede variar según el contexto sociocultural y los patrones específicos de interacción digital.

Es importante reconocer algunas limitaciones del presente estudio. En primer lugar, el tamaño reducido de la muestra podría limitar la generalización de los resultados, así como, la escasa disponibilidad de investigaciones previas que empleen simultáneamente los instrumentos EAT-26 y ARS, cuyos hallazgos en sus dimensiones han mostrado poca consistencia en la literatura existente. Además, no se identificaron estudios previos que aborden poblaciones con características similares a la de esta investigación, lo que restringe la posibilidad de comparaciones

directas. Por otro lado, la aplicación virtual de los instrumentos podría haber influido en la precisión o sinceridad de las respuestas, por lo que se recomienda que futuras investigaciones prioricen la aplicación presencial para mejorar la validez de los datos.

CONCLUSIONES

Con respecto a los resultados obtenidos, la evaluación de los niveles de adicción a las redes sociales reveló que los participantes presentaron puntajes elevados en la escala ARS, lo que indica un desequilibrio significativo en su interacción digital. Estos datos sugieren que el uso intensivo de las redes sociales podría estar influenciado por factores de comparación social, exposición constante a estándares de belleza y búsqueda de validación a través de la imagen corporal, que actúan como catalizadores del uso problemático de estas plataformas y que en conjunto pueden incrementar la vulnerabilidad de padecer riesgo de conductas alimentarias.

En cuanto a las dimensiones de riesgo de trastornos de la conducta alimentaria, los resultados mostraron que la dimensión de control oral presentó la mayor prevalencia en comparación con las demás. Este predominio control de la ingesta y restricción alimentaria es coherente con las demandas del ámbito del modelaje, donde el autocontrol sobre el cuerpo y la adherencia a ideales de delgadez son primordiales. Dicho hallazgo resalta

cómo los factores socioculturales y profesionales pueden influir en la interiorización de patrones restrictivos, incrementando la vulnerabilidad a conductas alimentarias desadaptativas.

Asimismo, se identificó que no existen diferencias estadísticamente significativas en los niveles de riesgo de trastornos de la conducta alimentaria entre hombres y mujeres. Este resultado sugiere que, dentro del contexto de las agencias de modelaje ambos sexos comparten una vulnerabilidad similar frente al desarrollo de este tipo de problemáticas. Dicha vulnerabilidad podría actuar como un factor psicológico de riesgo, al verse reforzada por procesos de comparación social, internalización de ideales de belleza y preocupación constante por la imagen corporal, dichos aspectos atraviesan tanto hombres como mujeres, en entornos donde la apariencia física constituye un elemento fundamental.

En definitiva, los resultados de esta investigación mostraron una correlación positiva moderada y estadísticamente significativa entre la adicción a las redes sociales y el riesgo de trastornos de la conducta alimentaria (TCA). Esto significa que, a medida que aumenta la dependencia del uso de redes, también se incrementa la probabilidad de presentar conductas alimentarias desadaptativas. Este aporte evidencia que el uso problemático de las redes sociales puede convertirse en un espacio donde la comparación social, la búsqueda de aprobación y la exposición constante a ideales

de belleza irreales influyen de forma directa en la percepción del cuerpo y en el bienestar emocional.

Estos resultados invitan a reflexionar sobre el impacto psicológico y sociocultural del entorno digital, las redes sociales no afectan a todas las personas del mismo modo; su influencia puede variar según la personalidad, características individuales, el contexto cultural, los estilos de uso y el tipo de contenido que se consume. Comprender estas diferencias es fundamental para promover un uso saludable y responsable de las plataformas digitales, así como, para desarrollar estrategias preventivas que reduzcan la vulnerabilidad frente a los trastornos de la conducta alimentaria.

CONFLICTO DE INTERESES. Los autores declaran que no existe conflicto de intereses para la publicación del presente artículo científico.

REFERENCIAS

- Alburkani, BSS, Yousef, FM, Arab, A. et al. El impacto de las redes sociales y las actitudes familiares en la imagen corporal y los patrones alimentarios de estudiantes hombres y mujeres. *Middle East Curr Psychiatry* 31, 87 (2024). <https://doi.org/10.1186/s43045-024-00474-x>
- Alvarez Haro, M. J., y Cueva Rubio, M. A. (2024). Apoyo social percibido y adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios. *Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria PENTACIENCIAS*, 6(4), 199–209. <https://doi.org/10.59169/pentaciencias.v6i4.113>
- Bryson Infantes, G. X., y Orezza Galloso, G. G. (2024). Asociación entre la adicción a redes sociales, la insatisfacción de la imagen corporal

- y el riesgo de trastornos alimentarios, en estudiantes de una universidad privada de Perú. Repositorio Científica. <https://repositorio.cientifica.edu.pe/handle/20.500.12805/3392>
- Brito Lara, P. S. (2015). Frecuencia de trastornos alimentarios en adultos jóvenes de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Quito noviembre-diciembre, 2014 [Tesis de grado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. <https://repositorio.puce.edu.ec/handle/123456789/24857>
- Cartagena, S. G., y Marcos, Y. Q. (2025). Uso de las redes sociales y su relación con la insatisfacción con la imagen corporal, la ansiedad y conductas alimentarias de riesgo en jóvenes. *Anuario de Psicología/The UB Journal of Psychology*, 55(1). <https://doi.org/10.1344/anspic2025.55.1.2>
- Cimino, S., Cerniglia, L., Paciello, M., y Erriu, M. (2020). Eating behaviors and emotional regulation in adolescents: The role of social media exposure. *Frontiers in Psychology*, 11, 1732. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7285060/>
- Cinelli, G., Criscuolo, M., Bifone, C., Chianello, I., Castiglioni, MC, De Lorenzo, A., Di Renzo, L., Tozzi, AE, Vicari, S. y Zanna, V. (2020). Adicción a la comida en un grupo de adolescentes italianos diagnosticados de trastorno alimentario. *Nutrientes*, 12 (5), 1524. <https://doi.org/10.3390/nu12051524>
- Constaín, G. A., Ricardo Ramírez, C., Rodríguez-Gázquez, M. de L. Á., Alvarez Gómez, M., Marín Múnera, C., y Agudelo Acosta, C. (2014). Validez y utilidad diagnóstica de la escala EAT-26 para la evaluación del riesgo de trastornos de la conducta alimentaria en población femenina de Medellín, Colombia. *Atencion primaria*, 46(6), 283–289. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2013.11.009>
- Cobis, M., y Vilorio, E. (2021). Adicción a las redes sociales en adolescentes. Zenodo (CERN European Organization for Nuclear Research). <https://doi.org/10.5281/zenodo.7665004>
- Dahlgren, C. L., Sundgot-Borgen, C., Kvaalem, I. L., Wenersberg, A., y Wisting, L. (2024). Further evidence of the association between social media use, eating disorder pathology and appearance ideals and pressure: A cross-sectional study in Norwegian adolescents. *Journal of Eating Disorders*, 12(1). <https://doi.org/10.1186/s40337-024-00992-3>
- Dissatisfaction and Drive for Thinness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 2880. <https://doi.org/10.3390/ijerph18062880>
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton y Company.
- Escurre Mayaute, L. M., y Salas Blas, N. (2014). Adicción a las redes sociales y su relación con la autoestima en estudiantes de una institución educativa de Lima Metropolitana [Tesis de licenciatura, Universidad de San Martín de Porres]. Repositorio21institucionalUSP. <https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/1809>
- Estrada Araoz, E. G., Herrera Molina, M. E., Mamani Uchacara, H. J., y Ruelas Torres, F. (2024). Adicción a las redes sociales y riesgo de trastornos de la conducta alimentaria en estudiantes universitarios de la región Puno [Artículo científico]. *Revista Ágora – Revista Científica de la Facultad de Ciencias Empresariales y Humanas de la Universidad María Auxiliadora*, 11(2), 151–163. <https://revistaagora.com/index.php/cieUMA/article/view/266>
- Fernandes, S., Costa, C., Nakamura, I. S., Poínhos, R., y Oliveira, B. M. P. M. (2024). Risk of Eating Disorders and Social Desirability among Higher Education Students: Comparison of Nutrition Students with Other Courses. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 12(7), 744. <https://doi.org/10.3390/healthcare12070744>
- Finderwilber. (2022, junio 30). Insatisfacción corporal, adherencia a la dieta mediterránea y características antropométricas en gimnastas y adolescentes femeninas. INEFC. <https://revista-apunts.com/insatisfaccion-corporal-adherencia-a-la-dieta-mediterranea-y-caracteristicas-antropometricas-en-gimnastas-y-adolescentes-femeninas/>

- Frieiro, P., González-Rodríguez, R., y Domínguez-Alonso, J. (2022). Self-esteem and socialisation in social networks as determinants in adolescents' eating disorders. *Health y Social Care in the Community*, 30(6). <https://doi.org/10.1111/hsc.13843>
- Galmiche, M., Déchelotte, P., Lambert, G., y Tavolacci, M. P. (2022). Prevalence of eating disorders over the 2000–2018 period: A systematic literature review. *Psychological Medicine*, 52(1), 3–15. <https://doi.org/10.1017/S0033291720004949>
- Garner, D. M., Olmsted, M. P., Bohr, Y., y Garfinkel, P. E. (1982). The Eating Attitudes Test: Psychometric features and clinical correlates. *Psychological Medicine*, 12(4), 871–878. <https://doi.org/10.1017/S0033291700049163>
- Generator, M. (s. f.). Vista de Antropometría y hábitos alimentarios en adolescentes. <https://www.investigarmqr.com/ojs/index.php/mqr/article/view/519/2096>
- Guerrero Mejía, J. (2020). Influencia de las redes sociales en la conducta alimentaria en jóvenes colombianos [Trabajo de grado, Pontificia Universidad Javeriana]. <http://hdl.handle.net/10554/54093>
- Gómez-Sánchez, C., Ruiz-López, M., y Ponce, J. (2023). Body image, social media use and disordered eating in university students: A cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4), 2235. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11011845/>
- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., y Baptista-Lucio, P. (2014). Metodología de la investigación (6.ª ed.). McGrawHillEducation. https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jaisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf
- Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC). (2023). Prevalencia de trastornos Alimentarios en Ecuador. <https://dspace.ucacue.edu.ec/items/ade6e49a-43f0-4057-87e5-f458e69bdbc8>
- Kuss, D. J., y Griffiths, M. D. (2015). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12, 1286–1306. <https://doi.org/10.3390/ijerph120301286>
- Legget, KT, Cornier, M.-A., Sarabia, L., Delao, EM, Mikulich-Gilbertson, SK, Natvig, C., Erpelding, C., Mitchell, T., Hild, A., Kronberg, E. y Tregellas, JR (2023). Diferencias de género en los efectos del estado de ánimo, las conductas alimentarias y el IMC sobre el atractivo y el deseo de comer: un estudio transversal. *Nutrients*, 15 (3), 762. <https://doi.org/10.3390/nu15030762>
- Lexis. (2023). El panorama digital en Ecuador en 2023: estadísticas de usuarios de internet, redes sociales y conexiones móviles. <https://notig7.wixsite.com/notig7/post/el-panorama-digital-en-ecuador-en-2023>
- López-Gil, J. F. (2024). Redes sociales como Instagram y TikTok aumentan el riesgo de trastornos alimentarios en adolescentes, según estudio. Universidad de Las Américas. <https://sitios.udla.edu.ec/2024/09/redes-sociales-como-instagram-ytiktok-aumentan-el-riesgo-de-trastornos-alimentarios-en-adolescentes-segun-estudio/>
- López-Gil, J. F., Chen, S., Jiménez-López, E., Abellán-Huerta, J., Herrera-Gutiérrez, E., Royo, J. M. P., Mesas, A. E., y Tárraga-López, P. J. (2023). Are the use and addiction to social networks associated with disordered eating among adolescents? Findings from the EHDLA Study. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-023-01081-3>
- Maneschy, I., Moreno, L. A., Ruperez, A. I., Jimeno, A., Miguel-Berges, M. L., Widhalm, K., ... y Santaliestra-Pasías, A. M. (2022). Eating behavior associated with food intake in European adolescents participating in the HELENA Study. *Nutrients*, 14, 3033. <https://doi.org/10.3390/nu14153033>

- Manzano, E. M. A., y Freire, M. A. M. (2024). Riesgo de adicción a las redes sociales y resiliencia en adolescentes. *Religación*, 9(41), e2401235. <https://doi.org/10.46652/rgn.v9i41.123523>
- Martínez Mogollón, D. E. (2022). Influencia de las redes sociales en los trastornos de conducta alimentaria en adolescentes: Una revisión sistemática [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/111623>
- Ministerio de Salud Pública del Ecuador. (2024). Retos en salud mental y bienestar emocional en adolescentes. Quito, Ecuador: MSP. Recuperado de <https://www.salud.gob.ec>
- Morales Pérez, A., Rodríguez Ribalta, I., Massip-Nicot, J., Sardinias Arce, M., Balado Sansó, R., y Morales Viera, L. (2021). Preferencias y conductas alimentarias en adolescentes de secundaria básica. *Revista Cubana de Pediatría*, 93(2). <https://revpediatria.sld.cu/index.php/ped/article/view/968/868>
- Mushtaq, T., Ashraf, S., Hameed, H., Irfan, A., Shahid, M., Kanwal, R., ... y Jardan, Y.B. (2023). Prevalence of eating disorders and their association with social media addiction among youths. *Nutrients*, 15(21), 4687. <https://doi.org/10.3390/nu15214687>
- Nastasi, B. K., Ortiz, R., y Romano, A. (2023). Dietary restraint and cultural norms of body control in young adults. *Behavioral Sciences*, 13(5), 232. <https://www.mdpi.com/2673-4540/6/5/37>
- Navarrete-Tola, M. J., Mera-Cañarte, A. M., y Mina-Ortiz, J. B. (2023). Influencia de los medios de comunicación y redes sociales en la adopción de conductas adictivas en adolescentes. *MQR Investigar*, 7(3), 4383–4404. <https://doi.org/10.56048/mqr20225.7.3.2023.4383-4404>
- Ojeda-Martín, Á., Del Pilar López-Morales, M., Jáuregui-Lobera, I., y Herrero-Martín, G. (s. f.). Uso de redes sociales y riesgo de padecer TCA en jóvenes. *scielo.isciii.es*. <https://doi.org/10.19230/jonnpr.4322>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2024). Teens, screens and mental health. <https://www.who.int/europe/news-room/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health>
- Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2018). The health of adolescents and 24 youth in the Americas. <https://www.paho.org/en/documents/health-adolescents-and-youth-americas>
- Paredes, K. A. C., y Hernández, V. F. F. (2024). Satisfacción de la imagen corporal y su relación con la ansiedad en adolescentes. *Dialnet*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9820496>
- Pastrano Rosero, H. P., Miranda Bajaña, J. F., Yaulema Zavala, T. C., y Ñauñay Ilbay, G. E. (2024). Redes sociales y trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes: Social networks and eating disorders in adolescents. *Maestro y Sociedad*. <https://maestroysociedad.uo.edu.cu/index.php/MyS/article/view/6044>
- Paucar Chacón, R. (2023). Adicción a redes sociales y riesgo de trastornos de la conducta alimentaria en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. Repositorio Académico UPC. https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/683419/Paucar_ChR.pdf
- Pérez, N. F., y Gil, I. M. (2022). Relación entre el uso de redes sociales y los problemas alimentarios adolescentes. *Análisis y Modificación de Conducta*, 48(177). <https://doi.org/10.33776/amc.v48i177.6879>
- Saintila, J., Soriano-Moreno, A. N., Basauri-Delgado, M., Carranza-Cubas, S. P., López Gonzales, J. L., Oblitas-Guerrero, S. M., y Calizaya-Milla, Y. E. (2024). Sex differences in social network addiction and emotional eating among adolescents in a Peruvian region: A cross-sectional analysis. *Journal of Eating Disorders*, 12(1). <https://doi.org/10.1186/s40337-024-01122-9>
- Siguencia Viñansaca Jonathan Emanuel. Universidad Católica de Cuenca (UCACUE). (2023). Prevalencia de los trastornos de la conducta alimentaria y de la ingesta de

- alimentos en Ecuador. <https://dspace.ucacue.edu.ec/server/api/core/bitstreams/f20706ac-6c9f-4304-ae87-e956b52919f9/content>
- Soria, P., y De Jesús Villegas-Villacres, N. (2024). Adicción a las redes sociales y su relación con la autoestima en adolescentes. *Psicología UNEMI*, 8(14), 19–29. <https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol8iss14.2024pp19-29p>
- Tatiana, L. G., y De Ciencias Humanas y Sociales, U. P. C. F. (2023). Uso de las redes sociales y su relación con la insatisfacción corporal y la distorsión de la imagen en una muestra de adolescentes. Repositorio Comillas. https://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/74228?utm_source
- Tomás, A., Fernandes, T. y Loureiro, H. (2025). Trastornos de la alimentación en adultos jóvenes y adultos con diabetes mellitus tipo 1. *Diabetología*, 6 (5), 37. <https://doi.org/10.3390/diabetology6050037>
- Tóth-Király, I., Rigó, A., y Mónok, K. (2024). Self-regulation, body control, and eating attitudes among youth exposed to social media. *Healthcare*, 12(7), 744. <https://www.mdpi.com/2227-9032/12/7/744>
- Universidad Católica de Cuenca (UCACUE). (2023). Prevalencia de los trastornos de la conducta alimentaria y de la ingesta de alimentos en Ecuador. <https://dspace.ucacue.edu.ec/server/api/core/bitstreams/f20706ac-6c9f-4304-ae87-e956b52919f9/content>
- Unión Internacional de Telecomunicaciones (UIT). (2023). Facts and figures 2023 –Youth Internet use. <https://www.itu.int/itu-d/reports/statistics/2023/10/10/ff23-youthinternet-use>
- Aquí tienes la referencia completa en formato APA 7 con la URL real del informe:
- UNICEF. (2024). Uso del tiempo entre adolescentes en América Latina y el Caribe. Oficina Regional para América Latina y el Caribe. <https://www.unicef.org/lac/media/50251/file/Uso%20del%20tiempo%20entra%20las%20y%20los%20adolescentes%20en%20America%20Latina%20Marzo%202024.pdf.pdf>
- Valdez Arciniega, L. M., y Mena, M. (2023). Rasgos de personalidad y su relación con el riesgo a la adicción a las redes sociales e internet en adolescentes [Artículo]. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(2), 2380-2391. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.764>
- Vista de Rasgos de personalidad y su relación con el riesgo a la adicción a las redes sociales e internet en adolescentes. (s. f.). *Revista Latinoamericana*. <https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/764/1035>
- de Vries, D. A., Vossen, H. G. M., y van der Kolk-van der Boom, P. (2025). Appearance-focused social media use and body image among adolescents: A longitudinal study. *Journal of Youth and Adolescence*, 54(1), 1–12. <https://doi.org/10.1007/s10964-025-02159-y>