UNIVERSIDAD CENTRAL
VICERRECTORÍA ACADÉMICA
ESCUELA DE PSICOLOGÍA

TEMA DE LA INVESTIGACIÓN

Influencia de la red social Instagram en el desarrollo de sintomatología bulímica en un grupo de estudiantes de noveno año del centro educativo Liceo de Calle Fallas en Desamparados en la provincia de San José. Estudio comprendido entre los meses de mayo a diciembre del año 2025

MODALIDAD DE TESIS PARA OPTAR POR EL GRADO DE LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CON ÉNFASIS EN MODIFICACIÓN DE LA CONDUCTA

ESTUDIANTE:
Ismene Sofia González Argüello

TUTORA:
MPs. Nancy Román González

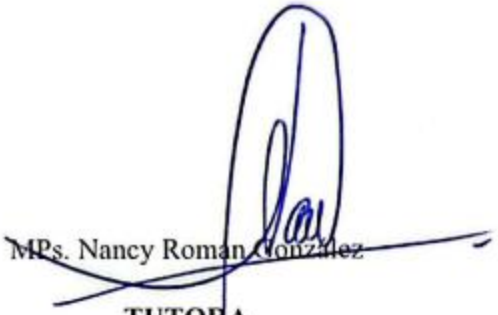
SEDE ARANJUEZ
Diciembre, 2025

Tribunal Examinador



Lic. Edwin Gómez Sandoval

PRESIDENTE



MPs. Nancy Roman González

TUTORA



Lic. Adán López Vargas

LECTOR/A

Contenido

Resumen vii
Derechos de Propiedad Intelectual viii
1.1 Planteamiento del Problema 1
1.2 Objetivos 3
1.2.1 Objetivo General 3
1.2.2 Objetivos Específicos 3
1.3 Justificación 3
1.4 Antecedentes 6
1.4.1 Nacionales 6
1.4.2 Internacionales 8
1.5 Proyecciones 12
1.6 Alcances y limitaciones de la investigación 13
1.6.1 Alcances 13
1.6.2 Limitaciones 13
Capítulo II: Marco Teórico 15
1.7 Adolescencia 15
1.7.1 Cambios físicos, emocionales y sociales en la adolescencia 17
1.7.2 Desarrollo de la autoestima y autoconcepto 19
1.7.3 Vulnerabilidad ante la presión social 21
1.7.4 Necesidad de aceptación y pertenencia 22
1.8 Redes sociales 23
1.8.1 Instagram como red social 26
1.8.2 Influencia de las redes sociales en la construcción de la identidad 28
1.8.3 El fenómeno de los influencers y la cultura del "fitspo" y "thinspiration" 31
1.9 Trastornos de la conducta alimentaria (TCA) 34
1.9.1 Bulimia nerviosa (criterios diagnósticos) 36
1.9.2 Causas de la bulimia nerviosa 38
1.9.3 Consecuencias de la Bulimia Nerviosa en Adolescentes 39
1.10 Bases teóricas y enfoques psicológicos 41
1.11 Psicoeducación 43

1.12 Liceo de Calle Fallas 45
Capítulo III: Marco Metodológico 47
1.13 Enfoque de la Investigación 47
1.14 Método de la Investigación 48
1.15 Fuentes de Información 48
1.15.1 Fuentes primarias 48
1.15.2 Fuentes secundarias 49
1.16 Población 51
1.16.1 Muestra 51
1.16.2 Criterios de inclusión 52
1.16.3 Criterios de exclusión 52
1.17 Variables 52
1.18 Instrumentos 55
1.19 Proceso para la recolección y análisis de datos 57
1.19.1 Consideraciones éticas 57
Capítulo IV: Análisis de Resultados 59
1.20 Características generales de la muestra 59
1.20.1 Distribución por sexo 59
1.20.2 Distribución por edad 60
1.20.3 Muestra con cuenta activa en Instagram 61
1.20.4 Distribución de la muestra por tipo de contenido 62
1.20.5 Distribución de la muestra por tiempo diario de uso de Instagram 63
1.20.6 Relación entre el tiempo de consumo y el tipo de contenido 64
1.21 Resultados descriptivos de las variables 66
1.21.1 Variable independiente: Uso de Instagram 66
1.21.2 Variable dependiente: Sintomatología bulímica 67
1.21.3 Correlación de variables independiente y dependiente, según Pearson 69
1.21.4 Correlación de variables independiente y dependiente, según regresión lineal 72
Capítulo V: Conclusiones y Recomendaciones 74
1.22 Conclusiones 74
1.23 Recomendaciones 84
Referencias 88
Apéndices 94

Tablas

Tabla 1: Variable 1: Uso de la red social Instagram (Independiente) 54
Tabla 2: Variable 2: Sintomatología Bulímica (dependiente) 55
Tabla 3: Matriz de relación tiempo de consumo con tipo de contenido 66
Tabla 4: Propuesta Psicoeducativa 78

Figuras

Figura 1: Distribución de la muestra por sexo 60
Figura 2: Distribución de la muestra por edad 61
Figura 3: Usuarios con cuenta activa en Instagram 62
Figura 4: Distribución de la muestra por tipo de contenido 63
Figura 5: Distribución de la muestra por tiempo de uso 64
Figura 6: Fórmula para la obtención de coeficiente de Pearson 69
Figura 7: Dispersión de los evaluados respecto a las variables 71
Figura 8: Fórmula para la obtención de la regresión lineal simple 72

Dedicatoria y Agradecimiento

Gracias Dios, centro de mi vida que, si no fuera por tu gracia, nada de esto se hubiera logrado, guíame en cada decisión hasta el fin de mis días, para poner mi carrera al servicio de la humanidad.

A ti mamá, Gloria Argüello, gracias porque varias veces, sin entender muchos de los conceptos manejados en el desarrollo de este proyecto, me escuchaste con el corazón y creíste más en mí de lo que yo muchas veces lo hice, por esto, este logro también es tuyo.

A ti papá, Juan José González, aunque te fuiste de este mundo antes de verme cumplir este sueño, gracias porque la incredulidad que mostraste en mis capacidades, indirectamente me impulsaron a ser mejor. Quizá desde tu desconocimiento o de forma no intencional, pero me enseñaste a retarme, y a creer en mi fuerza y capacidades, por ello, gracias.

A mi esposo, Elías Sánchez, la palabra gracias se queda muy pequeña para expresar el papel que has jugado en mi vida, fuiste ese balance, ese remanso que necesité cuando mil veces deseé abandonar este sueño, creíste más en mí que yo misma y me tuviste una paciencia sin precedentes, eres el mejor compañero de vida que pude tener, y este logro, lleva tu huella.

A mi hijo, Felipe Sánchez, gracias por ser un maestro de vida, cuando tantas veces te he visto realizar tus logros, a pesar del miedo, y por creer en mí, mirándome desde el corazón, espero ser un ejemplo para tu vida.

Gracias a mi tutora de tesis, MPs. Nancy Román González, quien, durante mi carrera, por medio de su exigencia sana, me ayudó a sacar mi mayor potencial, y que salieran a flote más capacidades de las que pensé tener y, sobre todo, en este proceso de tesis, donde, por momentos, me sentí perdida, pero con un apoyo, casi maternal, supo guiarme y llevarme a buen puerto.

Ismene Sofía

Resumen

Título de la investigación: **"Influencia de la red social Instagram en el desarrollo de sintomatología bulímica en un grupo de estudiantes de noveno año del centro educativo Liceo de Calle Fallas en Desamparados en la provincia de San José. Estudio comprendido entre los meses de mayo y diciembre del año 2025".**

La presente investigación tiene como objetivo general: Analizar la influencia del uso de Instagram en el desarrollo de sintomatología bulímica en estudiantes de noveno año del Liceo de Calle Fallas, Desamparados. Es un estudio con enfoque cuantitativo, de diseño no experimental y alcance correlacional. La población está conformada por 180 personas y la muestra es 133 personas representando un 73,88% de la población. El instrumento realizado fue un cuestionario de 18 preguntas cerradas, aplicado mediante una encuesta. La principal conclusión, es la existencia de una relación de un 49,89%, según coeficiente de correlación de Pearson entre el uso de la red social Instagram y la presencia de sintomatología bulímica en la población adolescente que la utiliza. Finalmente, la principal recomendación es la implementación de un programa psicoeducativo y preventivo, orientados a promover un uso crítico y consciente de las redes sociales, en especial de Instagram. Este programa incluye talleres sobre alfabetización digital, autoestima, imagen corporal positiva y estrategias de regulación emocional, dirigido tanto a estudiantes, con acompañamiento de docentes y orientadores, además, se sugiere la colaboración con profesionales de la salud mental, para identificar de manera temprana signos de sintomatología bulímica, y brindar acompañamiento oportuno, reduciendo así el riesgo que se consoliden estas conductas.

Palabras Claves: *Instagram, sintomatología, bulimia nerviosa, adolescencia.*

Derechos de Propiedad Intelectual

La información compilada en este estudio puede ser utilizada como referencia para otros estudios, actividades académicas, o de acción social-laboral, tomando la autoría de la persona estudiante Ismene Sofia González Argüello, con el uso correcto de la cita bibliográfica. Por tanto, se recomienda utilizar:

González, I. (2025) ***"Influencia de la red social Instagram en el desarrollo de sintomatología bulímica en un grupo de estudiantes de noveno año del centro educativo Liceo de Calle Fallas en Desamparados en la provincia de San José. Estudio comprendido entre los meses de mayo a diciembre del año 2025"***. [Tesis Licenciatura en Psicología]. Universidad Central de Costa Rica.

Capítulo I: Problema

1.1 Planteamiento del Problema

El periodo de la adolescencia es uno de los procesos más duros del desarrollo en los que, hombres y mujeres, enfrentan cambios físicos y emocionales, que suelen ser críticos y significativos. En este periodo, la imagen corporal es fundamental y genera preocupación en la adolescencia por encajar en los estándares de belleza (casi perfecta). proyectados en las redes sociales.

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA), representan una problemática creciente en la población adolescente a nivel mundial. De acuerdo con un estudio realizado el presente año por la Revista Italiana de Pediatría, menciona que:

> (…) los informes muestran que entre 2000 y 2018, su prevalencia en la población general mundial se duplicó con creces, aumentando del 3,4 % al 7,8 %. En 2023, una revisión sistemática y un metaanálisis informó que la prevalencia global de trastornos alimentarios en niños y adolescentes fue del 22,3 % durante el período 1999-2022. (Salari et al., 2025, p.2)

Estas cifras reflejan un incremento alarmante y sostenido de los TCA en etapas críticas del desarrollo humano. La investigación menciona también que entre los TCA más comunes se encuentran “la anorexia y la bulimia nerviosas” (Salari et al., 2025, p.2). Esta última constituye un grave problema de salud pública, pues según datos del Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME), de la Universidad de Washington (s.f.), la bulimia fue responsable de más de 360 mil muertes en adolescentes de 15 a 19 años durante el año 2020 a nivel global.

En el contexto nacional, Costa Rica también refleja esta tendencia preocupante. De acuerdo con cifras del IHME (s.f.), la bulimia nerviosa ocasionó más de 270 muertes en adolescentes de 15 a 19 años en el año 2020, siendo las mujeres las más afectadas. Este panorama se ve reforzado por la evidencia clínica de la doctora Moreno, pediatra de la Clínica de Adolescentes del Hospital Nacional de Niños, la cual señaló que solo en esta unidad se atendió a "197 pacientes con Trastornos de Conducta Alimentaria (TCA); de ellos, 60 correspondieron a casos nuevos durante el 2024" (Castro, 2025, citando a Moreno, 2025, párr. 4).

Estos datos revelan la magnitud del problema, que no solo se traduce en consecuencias físicas y emocionales devastadoras y en una creciente carga para los sistemas de salud. A nivel general, existe una gran preocupación por los hallazgos mencionados, derivado de esto, se identifica patrones relacionados con estos comportamientos observados por docentes, dirección y personal administrativo del Centro Educativo Liceo de Calle Fallas, en Desamparados, San José, ya que según la información recibida por la orientadora Muñoz del centro educativo "hay una importante cantidad de alumnos con una frecuente disconformidad con su apariencia, su estatus social, y esa necesidad de alcanzar esa perfección falsa que están viendo constantemente en las redes sociales" (Muñoz I, comunicación personal, 11 de junio de 2025). Estos factores se observan como posibles desarrolladores de comportamientos bulímicos, que ponen en riesgo a esta población.

Por todo lo anterior, es crucial investigar sobre el uso de la red social Instagram en la presencia de sintomatología bulímica, y ofrecer estrategias que frenan o ayuden a mitigar las posibles consecuencias de estos factores en dicha población.

Por lo cual, se plantea la siguiente pregunta de investigación: ***¿Cuál es la influencia de la red social Instagram en el desarrollo de sintomatología bulímica en un grupo de estudiantes***

de noveno año del centro educativo Liceo de Calle Fallas, en Desamparados, en la provincia de San José?

1.2 Objetivos

1.2.1 Objetivo General

Determinar la influencia de la red social Instagram en el desarrollo de sintomatología bulímica en un grupo de estudiantes de noveno año del centro educativo Liceo de Calle Fallas, en Desamparados, en la provincia de San José. Durante los meses desde mayo hasta diciembre del año 2025.

1.2.2 Objetivos Específicos

- Identificar la frecuencia y tipo de uso que los estudiantes de noveno año hacen de la red social Instagram.
- Examinar la relación entre los patrones de uso de Instagram y la presencia de conductas o síntomas asociados a la bulimia en los estudiantes de noveno año.
- Desarrollar una propuesta de carácter psicoeducativa, orientada a disminuir el riesgo de desarrollo de sintomatología bulímica, asociada al uso de Instagram en los estudiantes de noveno año.

1.3 Justificación

El acceso y exposición masiva de los adolescentes en las redes sociales, y la falta de supervisión constante de sus padres y cuidadores, los convierte en potenciales víctimas de trastornos alimenticios, tales como la bulimia y otros problemas emocionales relacionados; y problemas de autoestima, obsesionándolos por alcanzar una apariencia de perfección inexistente. Estos medios de información masiva y sin filtro, como Instagram, se han señalado como un potenciadores de este tipo de trastornos. Como menciona en su investigación cualitativa,

Rodríguez (2022), que se realizó con 125 participantes, se observó que un 68 % estaba presentando sintomatología bulímica y anoréxica, así como problemas serios de autoestima. Todo ello, relacionado con el constante consumo de redes sociales, como el "Instagram", que se enfoca en vender a los consumidores un aspecto perfecto, tanto en la forma de vida, como en la apariencia (p.50). Un dato importante en este estudio es que no se muestra diferencias en la afectación de hombres y mujeres, en lo referente a los TCA, pero en la baja autoestima, sí se observa un problema mayor en las mujeres (p.50).

Un dato para resaltar esta problemática, es que se presenta en porcentajes muy similares, tanto en colegios públicos como privados, como lo menciona Barrios (2019), en su investigación realizada en el Colegio de Tibás, Costa Rica, en febrero del 2017, con 221 estudiantes, donde se observa que hay una seria relación entre los problemas de autoconcepto generados por las redes sociales, como el Instagram en las conductas alimentarias restrictivas (p.34).

Cabe recalcar que la presencia de los influencers nutricionales, que muestran en sus redes un estado de felicidad constante y una prosperidad en todas las áreas de sus vidas, puede influenciar mucho en los adolescentes de 15 a 17 años, como también en adultos de hasta los 30 años, impulsando, con ello, en generar obsesiones inalcanzables por un peso perfecto en corto tiempo, relacionando el sentirse feliz con el hecho de estar delgado, tal como lo muestra la investigación realizada por Saada (2022), de la Facultad de Ciencias Sociales y Comunicación de la Universidad de Laguna.

Dicha investigación resalta que una gran grieta en la salud mental de los adolescentes y de las personas en general, es que la difusión de información en las redes sociales como "Instagram", no tiene ningún tipo de filtro ni de censura, lo cual, en la mayoría de los casos,

brinda información y rutinas alimentarias no fidedignas, que ponen en riesgo la salud de los y las consumidoras (p.43).

Otro dato alarmante es el que arroja la investigación realizada en España por el Sistema Sanitario de Navarra (2022), esta investigación muestra que los adolescentes tienen más acceso a la las redes sociales como Facebook e Instagram, y tienen espacios en dichas redes para la creación de grupos, que se enfocan en la delgadez extrema, y en la búsqueda de la perfección y estereotipos, e indica, que estos permiten la comparación entre los iguales, lo cual fomenta la ansiedad en dichos jóvenes, ya que muestran un aspecto que no respeta etnias, tipos de cuerpo, edad, etc., y los enajena de su propia identidad (párr.4).

A pesar del creciente interés académico sobre el impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes, existen aún importantes vacíos en la literatura, que justifican la realización de estudios específicos y contextualizados, como el presente trabajo. En particular, la mayoría de las investigaciones se han centrado en poblaciones occidentales urbanas y universitarias, dejando poco explorada la realidad de adolescentes en contextos escolares de países en desarrollo, donde factores socioculturales y educativos pueden influir de manera diferente, en la relación entre Instagram y la sintomatología bulímica.

Además, aunque se ha documentado ampliamente la influencia de Instagram en la insatisfacción corporal y trastornos alimentarios, hay una escasez de estudios que analicen específicamente la sintomatología bulímica en estudiantes de niveles educativos medios, como el noveno año, y en contextos específicos, como el Centro Educativo Liceo de Calle Fallas, en Desamparados, San José. Esta focalización territorial y demográfica, aporta datos relevantes para la comprensión local y el diseño de estrategias preventivas y de intervención más efectivas.

Otro vacío importante radica en la limitada investigación longitudinal, que permita establecer relaciones causales entre el uso de Instagram y el desarrollo de la bulimia nerviosa, lo cual dificulta la identificación de factores de riesgo y la implementación a tiempo de medidas preventivas.

Por último, hay una necesidad de estudios que integren múltiples perspectivas biológicas, psicológicas, sociales y culturales, para entender la complejidad multifactorial de la bulimia en adolescentes, en el contexto digital actual, incorporando el análisis del papel de los algoritmos, influencers y la cultura visual que promueven estas plataformas.

Esta investigación se justifica en la necesidad de concienciar sobre las consecuencias del uso inadecuado de las redes sociales, en especial, de Instagram, y el tiempo que los adolescentes dedican a esta plataforma. Se busca ampliar el conocimiento existente en torno a la influencia negativa que ejercen estas herramientas digitales, en la construcción de la autoestima y en la aparición de trastornos alimenticios como la bulimia.

Centrándose en el contexto costarricense y, específicamente, en el entorno educativo del Liceo de Calle Fallas, en Desamparados, con estudiantes de noveno año entre 15 y 17 años. Este estudio pretende aportar evidencia que sirva de base para investigaciones futuras y, a la vez, ofrecer insumos prácticos que orienten la creación de estrategias de prevención e intervención dirigidas a la población adolescente, por el creciente impacto de la exposición masiva y sin filtro a los contenidos difundidos en las redes sociales.

1.4 Antecedentes

1.4.1 Nacionales

Barrios (2019), quien realizó el trabajo “Instagram y sintomatología de conducta alimentaria de riesgo en adolescentes entre 13 y 17 años en Colegios de Tibás”, se centra en una

investigación realizada en el año 2017 en la zona de Tibás, Costa Rica, cuyo objetivo fue determinar si existía relación entre el uso de la red social Instagram, el autoconcepto y el desarrollo de sintomatología de conducta alimentaria de riesgo en adolescentes de colegios públicos y privados. El estudio comprendió el periodo entre febrero y abril de dicho año, y contó con la participación de 221 estudiantes. Los resultados no evidenciaron una correlación directa entre el uso de Instagram y la presencia de conductas alimentarias de riesgo.

No obstante, se identificó una correlación positiva entre conductas alimentarias restrictivas y un autoconcepto negativo, así como una mayor tendencia hacia estas conductas en estudiantes de colegios privados. Además, el estudio reportó distorsiones significativas en la imagen corporal de los adolescentes, y se observó diferencias de género relevantes, encontrando que las adolescentes mujeres manifestaron un autoconcepto significativamente más negativo que sus pares masculinos.

Este antecedente resulta relevante, ya que pone de manifiesto la complejidad de las variables que intervienen en el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria en la adolescencia, y plantea la necesidad de continuar explorando las posibles asociaciones entre el uso de redes sociales, especialmente aquellas de contenido visual como Instagram y factores psicosociales como la percepción corporal, el autoconcepto y la presión social.

En un trabajo de graduación realizado por Marianella Alpízar, en el año 2024, para la Universidad Nacional de Costa Rica, se exploró la relación de adolescentes mujeres de entre 12 y 17 años del Liceo Regional de Flores, en la provincia de Heredia, con su cuerpo y los factores de riesgo asociados a la construcción de su autopercepción. Los hallazgos evidencian que “las participantes mencionan tener una relación conflictiva con su cuerpo, la alimentación y la

actividad física, además de otros factores de riesgo relacionados con comorbilidades de las estudiantes" (Alpízar, 2024, p. 80).

Asimismo, se encontró que las adolescentes manifestaban "una preocupación excesiva por su cuerpo, ya que este es valorado desde su aspecto físico" (Alpízar, 2024, p.80). Dicha preocupación se concentraba, principalmente en zonas como el abdomen, piernas, busto, glúteos, cabello y rostro (p.80). Estas percepciones reflejan un alto grado de insatisfacción corporal, vinculada con creencias y estándares de belleza transmitidos por el núcleo familiar y por la sociedad. De igual forma, se identificó que la recepción de críticas constantes hacia su cuerpo se convierte en un factor de riesgo significativo, lo que subraya la importancia de abordarlo dentro de procesos preventivos y educativos.

1.4.2 Internacionales

Díaz (2024), en su investigación "La huella de Instagram en la imagen corporal de los jóvenes: una revisión teórica sistemática", estudio publicado en enero de 2020 para la Universidad de Alcalá, examinó la relación entre el uso de redes sociales y conductas alimentarias desordenadas en adolescentes. Los hallazgos revelaron que el uso diario de Instagram se asoció significativamente con puntuaciones más altas en el Eating Disorder Examination-Questionnaire (EDE-Q), tanto en cogniciones, como en conductas relacionadas con la alimentación desordenada.

En particular, los resultados mostraron que los jóvenes que pasaban más tiempo en Instagram presentaron niveles más elevados de preocupación por el peso, atracones y prácticas compensatorias. Las adolescentes del estudio también mostraron mayor prevalencia de estas conductas, mientras que los chicos se vieron afectados de forma similar, aunque en menor grado. La investigación también menciona cómo una segunda investigación, con 1 558 adolescentes (de

16–19 años), publicada en 2024, en el Journal of Eating Disorders, confirmó que las plataformas visuales como *Instagram* y *TikTok* se relacionan fuertemente con la patología alimentaria, la internalización de ideales de apariencia y la presión social por cumplir estándares estéticos, especialmente, entre las chicas. Además, la investigación destaca un estudio de 2020 enfocado en Instagram y ortorexia nerviosa, en donde se encontró que un uso elevado de Instagram se asoció con una mayor tendencia a desarrollar síntomas ortoréxicos, con una prevalencia cercana al 49 % en la muestra estudiada.

Martínez y Pascual (2022), en su investigación "Análisis de la relación entre las redes sociales, la obsesión por la delgadez, la insatisfacción corporal y el riesgo de desarrollar trastornos de la conducta alimentaria en jóvenes adultas", para la Universidad Pontifica de Comillas, analizó de manera transversal el impacto del uso de la red social Instagram en la sintomatología de los trastornos de la conducta alimentaria (TCA), incluyendo variables como la obsesión por la delgadez, la bulimia y la insatisfacción corporal.

La investigación se realizó con una muestra de 112 mujeres jóvenes adultas, algunas diagnosticadas con TCA y otras pertenecientes a la población general, para comparar los efectos del uso de redes sociales en ambos grupos. Los resultados mostraron diferencias estadísticamente significativas en las subescalas que miden sintomatología alimentaria entre las mujeres con diagnóstico clínico y aquellas sin diagnóstico, lo que evidencia cómo ciertos patrones de uso de redes sociales, en especial, Instagram, pueden intensificar las conductas y pensamientos disfuncionales relacionados con el cuerpo y la alimentación.

Uno de los hallazgos más relevantes fue la relación entre el mal uso de Instagram y el aumento en los síntomas de TCA. Asimismo, los análisis de mediación indicaron que la regulación emocional juega un papel crucial como variable mediadora en la relación entre la

preferencia por la interacción en línea y la preocupación cognitiva por la delgadez y los síntomas bulímicos. Esto sugiere que las jóvenes que enfrentan dificultades para regular sus emociones pueden ser más propensas a utilizar Instagram de forma compulsiva o compensatoria, lo que, a su vez, incrementa su vulnerabilidad a desarrollar o mantener trastornos alimentarios.

Este estudio aporta evidencia valiosa sobre la compleja interacción entre factores emocionales y el entorno digital, y resalta la necesidad de profundizar en cómo las redes sociales pueden influir en el desarrollo de conductas alimentarias de riesgo, no solo en poblaciones clínicas, sino también en adolescentes y jóvenes aparentemente saludables. Así, refuerza la pertinencia de investigaciones que, como la presente, buscan comprender estos vínculos en contextos educativos específicos.

Vásquez (2025), quien redacta el informe “Investigadores malagueños demuestran el daño que las redes sociales provocan en los trastornos de conducta alimenticia”, citando el estudio previo desarrollado por investigadores de la Universidad de Málaga para la revista científica *Frontiers,* abordó, desde un enfoque cualitativo, el impacto que ejercen las redes sociales en personas que presentan trastornos de la conducta alimentaria (TCA), como la anorexia y la bulimia.

Los resultados de esta investigación revelaron que las redes sociales, no solo influyen en la construcción de la imagen corporal, sino que, además, refuerzan patrones y comportamientos perjudiciales, especialmente, en quienes ya padecen este tipo de trastornos. El estudio enfatizó cómo plataformas como Instagram o TikTok, al priorizar contenidos visuales, promueven estándares de belleza rígidos, delgados e irrealistas, lo que incrementa la insatisfacción corporal, especialmente en mujeres jóvenes, más susceptibles a compararse constantemente con modelos ideales de cuerpos muchas veces inalcanzables.

Esta comparación social contribuye al reforzamiento de pensamientos distorsionados sobre el cuerpo, alimentando conductas restrictivas o purgativas asociadas con la bulimia. Un elemento clave que destaca el estudio es el papel de la pandemia por COVID-19, la cual intensificó el uso de redes sociales durante el confinamiento. Este aumento de exposición digital habría agravado la sintomatología en muchas personas con TCA, ya que se incrementó los contenidos relacionados con dietas, ejercicio extremo y transformaciones corporales, lo que generó mayor presión por cumplir con los ideales promovidos en línea.

Este antecedente cualitativo aporta una visión profunda y humanizada de la problemática, subrayando que las redes sociales pueden actuar como un factor de riesgo indirecto, no solo iniciando, sino también perpetuando y agravando trastornos alimentarios preexistentes. La investigación de Vásquez (2025), reafirma la necesidad urgente de estudios contextualizados que analicen cómo estas dinámicas digitales impactan el bienestar emocional y físico de adolescentes, especialmente, dentro de entornos educativos.

Los antecedentes revisados evidencian una creciente preocupación en la comunidad científica y educativa por el uso intensivo de redes sociales visuales como Instagram, en la salud mental y conductual de adolescentes. Aunque algunos estudios no han encontrado una correlación directa entre el tiempo de uso y la presencia de conductas alimentarias de riesgo, otros han señalado relaciones significativas entre el contenido consumido, el autoconcepto negativo, la distorsión de la imagen corporal y la aparición de síntomas propios de trastornos como la bulimia.

Investigaciones nacionales e internacionales señalan que el contexto digital actual de exposición constante a modelos corporales idealizados, dinámicas de comparación social y

validación externa representa un factor psicosocial relevante que merece explorar con profundidad.

Este panorama justifica la pertinencia del presente estudio, orientado a analizar la relación específica entre el uso de Instagram y la sintomatología bulímica en un grupo de adolescentes costarricenses, aportando evidencia localizada, que contribuya a futuras acciones preventivas e intervenciones educativas en salud mental.

1.5 Proyecciones

- **Aporte al conocimiento científico local:** Esta investigación busca visibilizar el impacto que tiene el uso de la red social Instagram en la aparición de sintomatología bulímica en adolescentes de 15 a 17 años, tanto en mujeres como en varones. Con ello, se pretende llenar vacíos existentes en la literatura nacional y generar evidencia contextualizada, que permita encender alertas sobre los riesgos del uso inadecuado de las redes sociales en la población costarricense.
- **Comprensión de los patrones de uso y sus riesgos:** Por medio del análisis de las prácticas digitales de los adolescentes, se espera comprender de manera más detallada cómo utilizan Instagram, qué tipo de contenido consumen, cuáles interacciones predominan (por ejemplo, con influencers), y de qué forma estas experiencias se relacionan con la presencia de síntomas bulímicos. Este acercamiento permitirá delimitar factores de riesgo relevantes y dar insumos para la intervención desde la psicología conductual.
- **Proyección hacia la prevención y la práctica profesional:** El estudio abre la posibilidad de diseñar herramientas psicoeducativas y estrategias de prevención que contribuyan a reducir conductas de riesgo vinculadas con la bulimia y al uso

problemático de redes sociales. Además, se proyecta como un insumo valioso para la práctica profesional en psicología, aportando bases de referencia para futuras investigaciones y fortaleciendo el rol del psicólogo como agente de cambio en la promoción de la salud mental.

1.6 Alcances y limitaciones de la investigación

1.6.1 Alcances

- **Enfoque temático y poblacional:** La investigación se enfocará en estudiar la relación entre el uso de la red social Instagram y la presencia de sintomatología bulímica en adolescentes de 15 a 17 años, que cursan noveno año en el Liceo de Calle Fallas, Desamparados, San José. No se incluirá otras redes sociales ni trastornos de la conducta alimentaria, para mantener un análisis específico y focalizado.
- **Carácter correlacional:** El diseño de la investigación permitirá identificar la existencia y el grado de relación entre los patrones de uso de Instagram y los síntomas bulímicos, aportando datos que contribuyan a delimitar factores de riesgo en la población adolescente estudiada.
- **Proyección aplicada:** A partir de los hallazgos, se prevé la elaboración de estrategias psicoeducativas como charlas, programas de prevención y capacitaciones dirigidas a estudiantes, padres y docentes. Estas acciones buscan promover un uso saludable de redes sociales, fortalecer prácticas de autocuidado y sensibilizar a la comunidad educativa en la detección temprana de señales de riesgo.

1.6.2 Limitaciones

- **Alcance poblacional restringido:** El estudio se circunscribirá únicamente a estudiantes de noveno año, con edades entre 15 y 17 años del Liceo de Calle Fallas,

en Desamparados. No se incluirá otros niveles ni centros educativos, lo que limita la generalización de los resultados a otras poblaciones o regiones.

- **Diseño correlacional:** El carácter correlacional del estudio permite establecer asociaciones entre variables, pero no relaciones de causa-efecto. Por lo tanto, los resultados no podrán afirmar que el uso de Instagram sea el único factor responsable del desarrollo de sintomatología bulímica.
- **Aspectos metodológicos:** La investigación dependerá de la aplicación de instrumentos de autoinforme (como cuestionarios digitales), lo que puede estar condicionado por la sinceridad, comprensión y disposición de los participantes. Además, factores externos, como el tiempo o los recursos institucionales, pueden limitar la inclusión de técnicas cualitativas complementarias.

Capítulo II: Marco Teórico

1.7 Adolescencia

La adolescencia es una etapa crucial del ciclo vital, caracterizada por profundos cambios físicos, psicológicos y sociales. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) (s.f.), define el concepto de adolescencia como "la fase de la vida que va de la niñez a la edad adulta, o sea, desde los 10 hasta los 19 años" (párr.1). Durante estos años, los adolescentes experimentan transformaciones biológicas como el crecimiento acelerado, la maduración sexual y el desarrollo de características sexuales secundarias.

Pero la adolescencia no se limita solo a los cambios corporales, sino a un proceso de ajuste en la construcción de la identidad, la autonomía y las relaciones sociales. Según la OMS (s.f.), es una etapa que conlleva oportunidades para el desarrollo, pero también riesgos, ya que los adolescentes son particularmente vulnerables a influencias externas como los medios de comunicación, los grupos de pares y, en la actualidad, las redes sociales digitales. Estas influencias pueden afectar. tanto de manera positiva como negativa su autoestima, su percepción corporal y su salud mental (párr.4).

En este sentido, la adolescencia es un período crucial del desarrollo humano caracterizado por profundos cambios físicos, emocionales, cognitivos y sociales. Durante esta etapa, los jóvenes experimentan una transición entre la niñez y la adultez, enfrentando desafíos significativos en la construcción de su identidad, autonomía y relaciones interpersonales. Estas transformaciones, junto con la presión social y las expectativas culturales, hacen que la adolescencia sea particularmente vulnerable a trastornos de la conducta alimentaria, incluye la bulimia nerviosa.

En esta etapa, la autoimagen y la percepción del cuerpo se vuelven aspectos centrales para el desarrollo de la autoestima. La idealización de ciertos estándares de belleza, reforzada por los medios de comunicación y las redes sociales, puede generar una insatisfacción corporal elevada que, a su vez, puede desencadenar conductas alimentarias desordenadas. Además, la búsqueda de aceptación y pertenencia social puede incrementar la susceptibilidad a influencias externas, como la presión para ajustarse a ciertos ideales estéticos o hábitos alimentarios poco saludables.

Desde el punto de vista neurobiológico, según un informe del National Institute of Mental Health (NIMH) (s.f.), áreas como "la corteza prefrontal encargada de la toma de decisiones, la planificación y el autocontrol son de las últimas en madurar, lo que explica, en parte, la mayor vulnerabilidad de los adolescentes frente a influencias externas como las redes sociales" (párr.2).

Esta inmadurez cerebral puede contribuir a la adopción de comportamientos riesgosos, como la restricción alimentaria extrema, los atracones y las purgas, que caracterizan a la bulimia nerviosa. Asimismo, la adolescencia suele coincidir con episodios de estrés emocional, ansiedad y depresión, factores que pueden actuar como desencadenantes o mantenedores de estos trastornos.

Además, factores propios de esta etapa, como la importancia de las experiencias sociales, la sensibilidad al estrés, la privación de sueño y la aparición de problemas de salud mental, aumentan el riesgo que los jóvenes desarrollen una autoimagen negativa o sintomatología asociada con trastornos alimentarios. No obstante, según este informe del NIMH (s.f.), "el cerebro adolescente también posee una alta capacidad de aprendizaje, adaptación y resiliencia" (párr.3), lo que resalta la importancia de generar entornos de apoyo adecuados, que mitiguen riesgos y potencien un desarrollo saludable.

Por todas estas razones, la adolescencia es considerada una etapa de alta vulnerabilidad para el desarrollo de la bulimia nerviosa y otros trastornos alimentarios, haciendo esencial la prevención, detección temprana y acompañamiento psicológico durante este periodo.

1.7.1 Cambios físicos, emocionales y sociales en la adolescencia

La adolescencia es un período crucial de desarrollo que implica una serie de cambios significativos en múltiples dimensiones: física, emocional y social. Estos cambios son interrelacionados y afectan profundamente la experiencia y comportamiento del adolescente.

La adolescencia es una etapa del desarrollo humano marcada por la pubertad, concepto que explica el Instituto Nacional del Cáncer del Gobierno de los Estados Unidos (s.f.) como:

> Periodo de la vida en el que una persona presenta cambios físicos y hormonales que marcan la transición de la niñez a la adultez. Aparecen las características sexuales secundarias y, en circunstancias normales, la capacidad reproductiva. Las características sexuales secundarias en la mujer incluyen el crecimiento de vello en el pubis, las axilas y las piernas, el crecimiento de las mamas y el ensanchamiento de las caderas. En los hombres, estas características son el crecimiento de vello en el pubis, la cara, el pecho y las axilas, cambios en la voz, crecimiento del pene y los testículos, y ensanchamiento de los hombros. También se llama pubescencia. (párr.1)

Estas transformaciones, aunque naturales y esperadas, suelen generar un aumento en la autoconciencia corporal, ya que los adolescentes comienzan a observarse y compararse con sus pares y con los modelos que perciben en su entorno, incluye los medios de comunicación y las redes sociales. En este contexto, la autoimagen puede verse afectada significativamente, lo que, a su vez, incide en la autoestima y en la percepción corporal.

Según Steinberg (2014) “para muchos adolescentes, estos cambios pueden ser motivo de inseguridad o malestar, especialmente, si sienten que su cuerpo no se ajusta a los estándares de belleza predominantes” (p.70).

En cuanto al desarrollo emocional se caracteriza por ser intenso, dinámico y profundamente complejo. En esta etapa se presenta una mayor sensibilidad afectiva, acompañada de cambios en la regulación del estado de ánimo y una búsqueda activa de identidad personal. De acuerdo con Eccles et al. (2013), “los adolescentes exploran sus valores, creencias y formas de pensar, mientras construyen progresivamente su autoestima y autoconcepto, en relación con su entorno” (p.295).

Esta etapa también puede estar marcada por una mayor vulnerabilidad emocional, influida, tanto por los cambios hormonales propios de la pubertad, como por los retos sociales y relacionales que enfrentan, como la presión de grupo, el deseo de aceptación y la exposición a modelos idealizados. De acuerdo con Eccles et al., (2013):

> (…) cuando no se cuenta con un entorno de apoyo adecuado, ya sea en el ámbito familiar, educativo o social, esta vulnerabilidad puede derivar en dificultades emocionales, tales como ansiedad, depresión o problemas de autoestima, que comprometen el bienestar del adolescente y su desarrollo integral. (p.310)

Socialmente, el adolescente transita hacia la independencia y el establecimiento de relaciones más complejas fuera del núcleo familiar. La influencia de los pares se vuelve especialmente relevante, al igual que la necesidad de aceptación y pertenencia. Durante esta etapa, los jóvenes comienzan a desarrollar habilidades sociales más avanzadas y a formar su identidad social.

Según Steinberg (2014), los adolescentes "también pueden enfrentar presiones sociales relacionadas con la imagen corporal, el rendimiento académico y las expectativas sociales, que pueden afectar su bienestar general" (p.68).

En conjunto, estos cambios físicos, emocionales y sociales crean un entorno propicio para la vulnerabilidad ante conductas de riesgo, incluyendo trastornos de la conducta alimentaria, por lo que es fundamental brindar apoyo integral durante esta etapa.

1.7.2 Desarrollo de la autoestima y autoconcepto

El desarrollo de la autoestima y el autoconcepto es un proceso fundamental durante la adolescencia, ya que esta etapa es crucial para la formación de la identidad personal y social del individuo. De acuerdo con Harter (2012), el autoconcepto se refiere a:

> (…) la percepción que una persona tiene de sí misma, incluyendo sus habilidades, características y valores, mientras que la autoestima es la valoración emocional positiva o negativa que se tiene sobre uno mismo, es decir, el grado de aceptación y aprecio hacia la propia persona (p.33).

Durante la adolescencia, los jóvenes enfrentan múltiples cambios físicos, cognitivos y sociales que influyen en cómo se perciben y valoran. El autoconcepto se vuelve más complejo y diferenciado, ya que el adolescente empieza a integrar diferentes aspectos de su identidad, como la apariencia física, el rendimiento académico, las habilidades sociales y las relaciones interpersonales.

La autoestima está relacionada con el autoconcepto y se ve influenciada por el éxito o fracaso, el apoyo familiar, la aceptación de los pares y la comparación social. De acuerdo con el estudio realizado por Orth y Robins (2014), para la Association for Physhological Health, resalta en sus conclusiones, que la evidencia proveniente de estudios longitudinales recientes confirma

que la autoestima sigue una trayectoria evolutiva a lo largo del ciclo vital. El estudio menciona que se encontró que se incrementa progresivamente desde la adolescencia hasta llegar a la adultez media, alcanzando su punto máximo entre los 50 y 60 años, para luego iniciar un descenso más acelerado en la vejez. El estudio indica que este patrón parece ser consistente sin importar las diferencias de cohorte, lo que sugiere que es un fenómeno establecido en diversas generaciones.

Asimismo, el estudio menciona que, aunque la autoestima se considera un rasgo relativamente estable, no es completamente rígido; una persona con alta (o baja) autoestima en una etapa de su vida, suele mantener una posición similar décadas después, aunque con posibilidad de cambio.

Finalmente, el estudio destaca que una autoestima elevada se asocia de manera prospectiva con mejores resultados en ámbitos fundamentales de la vida, como la calidad de las relaciones interpersonales, el desempeño laboral y la salud. En este sentido, el desarrollo de la autoestima, no solo constituye un proceso psicológico, sino también un factor de gran relevancia social por sus implicaciones en el bienestar general de las personas.

Los factores externos, como la presión social para cumplir con ciertos estándares de belleza o rendimiento, y el impacto de las redes sociales, juegan un papel importante en la configuración del autoconcepto y la autoestima durante la adolescencia.

Por tanto, el desarrollo positivo del autoconcepto y la autoestima requiere un entorno de apoyo emocional, comunicación abierta y oportunidades para el logro personal. Intervenciones educativas y psicológicas que fomenten la autoaceptación y habilidades sociales pueden ser efectivas para fortalecer estos aspectos y prevenir riesgos asociados, como la bulimia nerviosa.

1.7.3 Vulnerabilidad ante la presión social

La adolescencia es un período marcado por una intensa búsqueda de identidad y pertenencia social, en el que los jóvenes son sensibles a la influencia de sus pares y al entorno social que los rodea. Los hallazgos principales de una investigación del American Psychological Association (APA), realizada por Steinberg y Monahan, (2007), evidencian que la susceptibilidad a la presión de grupo durante la adolescencia sigue un patrón distinto del que se había planteado en estudios previos, y que, en lugar de una curva en forma de U invertida, los resultados muestran que la resistencia a la influencia de los pares aumenta de manera lineal entre los 14 y los 18 años, lo que sugiere que la adolescencia media constituye un período clave para el fortalecimiento de la autonomía personal y la capacidad de sostener las propias creencias frente a la presión social.

Por otro lado, el estudio encontró poca variación en el desarrollo de esta habilidad en las edades más tempranas (10 a 14 años) y en la etapa que va de los 18 a los 30 años. Estos resultados, obtenidos en una muestra diversa de más de 3 600 participantes, subrayan la importancia de la adolescencia media como una etapa crítica en la formación de la identidad y en la consolidación de la resistencia, frente a conductas impuestas por la presión de grupo.

El estudio de Blakemore y Mills (2014), coincide con lo señalado al resaltar que la vulnerabilidad de los adolescentes se explica, en parte, por las características propias del desarrollo cerebral en esta etapa. Además, indica que, durante la adolescencia, existe una mayor sensibilidad hacia las recompensas sociales, junto con una capacidad aún limitada para la autorregulación emocional y el control de los impulsos. El estudio menciona también que, como consecuencia, los jóvenes suelen priorizar la aceptación social y evitar el rechazo, lo que

incrementa su tendencia a ajustarse a las normas y expectativas de su grupo, incluso si estas resultan negativas para su bienestar.

La presión de los pares puede manifestarse en diversas áreas, desde el rendimiento académico y la conducta ética, hasta hábitos relacionados con la salud, como el consumo de sustancias, la alimentación y la imagen corporal. En particular, en el contexto de la influencia de redes sociales como Instagram, Prinstein y Giletta (2016), mencionan que "la presión para ajustarse a ideales de belleza y éxito puede exacerbar sentimientos de inseguridad y promover conductas desordenadas, incluyendo trastornos alimentarios como la bulimia nerviosa" (p. 435).

Por ello, es fundamental fortalecer en los adolescentes las habilidades de pensamiento crítico, la autoestima y la resiliencia, así como promover ambientes sociales positivos que favorezcan la inclusión y el respeto a la diversidad, con el fin de reducir la vulnerabilidad ante la presión social y de pares.

1.7.4 Necesidad de aceptación y pertenencia

La necesidad de aceptación y pertenencia es una motivación fundamental en la adolescencia, etapa en la que el individuo busca definirse y consolidar su identidad dentro de un grupo social. Según teorías psicológicas como de la pertenencia de Baumeister y Leary (1995), publicada para la American Psisholgycal Association, menciona que "la evidencia existente respalda la hipótesis de que la necesidad de pertenencia es una motivación poderosa, fundamental y extremadamente generalizada" (p.497). A su vez, la teoría menciona que "los seres humanos tienen un deseo intrínseco de formar y mantener relaciones interpersonales significativas, y esta necesidad se intensifica durante la adolescencia, debido a los cambios sociales y emocionales propios de esta etapa" (p.520).

Durante la adolescencia, los jóvenes suelen depender más de sus pares para obtener validación y apoyo emocional, desplazando la influencia familiar. Esta búsqueda de aceptación se manifiesta en la conformidad con normas, valores y conductas del grupo, lo que puede influir de manera positiva o negativa en su desarrollo.

La aceptación social está vinculada estrechamente con el bienestar psicológico. La falta de pertenencia o el rechazo social pueden causar sentimientos de soledad, baja autoestima y aumentar el riesgo de trastornos emocionales, como la depresión y la ansiedad. En el contexto de las redes sociales, Allen et al. (2014), mencionan que "la comparación social es constante, esta necesidad puede intensificarse, generando comportamientos de búsqueda de aprobación mediante *likes*, comentarios y seguidores, lo cual puede afectar negativamente la salud mental" (p.614).

Por tanto, la necesidad de aceptación y pertenencia es un motor potente en la conducta adolescente, que requiere un acompañamiento atento para fomentar relaciones saludables y una autoimagen positiva, mitigando los riesgos asociados con la conformidad negativa y la vulnerabilidad emocional.

1.8 Redes sociales

Correa et al. (s.f.), citan a Boyd y Ellison (2008), quienes definen las redes sociales como:

> servicios basados en Internet que permiten a los individuos construir un perfil público o semipúblico dentro de un sistema, crear una lista de otros usuarios que comparten una conexión, y ver y navegar a través de su lista de conexiones creadas por otros dentro del sistema. (párr.4)

Estas plataformas han transformado la comunicación interpersonal, facilitando la creación de comunidades virtuales basadas en intereses comunes y permitiendo la interacción en tiempo real, sin las limitaciones geográficas tradicionales. Además, las redes sociales han democratizado la producción y difusión de información, permitiendo que cualquier usuario pueda generar contenido y participar activamente en conversaciones globales.

Según afirma Correa (s.f.), una característica distintiva de las redes sociales es su capacidad para fomentar la interacción directa entre los usuarios, ya que, según mencionan, a diferencia de los medios de comunicación tradicionales, donde la comunicación era predominantemente unidireccional, las redes sociales permiten un flujo bidireccional de información, en donde los usuarios, no solo consumen contenido, sino que también pueden generarlo, comentarlo, compartirlo y responder en tiempo real, lo que enriquece la experiencia comunicativa y fortalece los lazos sociales (párr.7).

Además, las redes sociales han evolucionado para incluir una amplia variedad de plataformas especializadas que atienden a diferentes necesidades y preferencias. Por ejemplo, Instagram y TikTok se centran en el contenido visual y audiovisual, mientras que Linkedin está orientada a la creación de redes profesionales. Esta diversificación ha permitido que las redes sociales desempeñen un papel fundamental en diversos aspectos de la vida cotidiana, incluyendo la comunicación personal, el marketing, la educación y la política.

La era digital, marcada por el auge de las redes sociales, se ha consolidado como un componente inseparable del desarrollo humano actual. Estas plataformas no solo están presentes en casi todos los espacios de la vida diaria, sino que han transformado radicalmente la manera en que las personas y, en especial, los adolescentes interactúan, se comunican y construyen su

identidad. La adolescencia, etapa particularmente sensible al juicio externo y a la validación social, se ha visto muy afectada por esta nueva realidad virtual.

Las redes sociales han venido a modificar los patrones tradicionales de socialización. En lugar de la interacción cara a cara, los adolescentes pasan ahora varias horas al día expuestos a contenidos visuales que muestran cuerpos idealizados, estilos de vida inalcanzables y estéticas dominadas por filtros y retoques digitales. Esta constante exposición genera una autoobservación crítica, donde el cuerpo se convierte en un objeto por evaluar, comparar y modificar. En consecuencia, muchos adolescentes internalizan estándares de belleza homogéneos y poco realistas, que no contemplan las diversidades físicas, étnicas y psicológicas propias de cada individuo.

Según menciona Grogan (2016), en su investigación titulada “Imagen corporal: comprender la insatisfacción corporal en hombres, mujeres y niños”, desde mediados del siglo XX, con el auge de los medios de comunicación masiva, especialmente la televisión y las revistas de moda, se comenzó a promover una figura delgada como ideal femenino, lo que ya entonces generaba impactos en la autoestima de las jóvenes. Además, también menciona que, con las redes sociales, la comparación se volvió más inmediata, personalizada e incesante, lo que ha potenciado los riesgos. A diferencia de los medios tradicionales, ahora los adolescentes, no solo consumen contenido, sino que lo producen y compiten por validación por medio de “me gusta”, comentarios y seguidores.

Esto ha provocado, en muchas personas jóvenes, un sentimiento de desconexión con su propia imagen y con su identidad real, generando trastornos relacionados con la autoimagen, como la dismorfia corporal, la ansiedad social y, en casos más graves, sintomatología de trastornos alimentarios, como la bulimia y la anorexia. La obsesión por alcanzar los ideales de

belleza promovidos en redes sociales puede derivar en conductas extremas y peligrosas, afectando directamente la salud física y mental de esta población vulnerable.

1.8.1 Instagram como red social

Según López (2024), en su artículo "Qué es Instagram, para qué sirve y cómo funciona paso a paso", define Instagram como la plataforma con "capacidad para comunicar visualmente a través de imágenes y vídeos. Nacida en 2010, esta plataforma permite a los usuarios compartir momentos de sus vidas de manera instantánea y auténtica" (párr.1). Esta orientación visual transformó cómo las personas interactúan en línea, ofreciendo una experiencia centrada en la estética y la creatividad.

Desde su creación, Instagram ha sido diseñada para facilitar la publicación de fotos y videos, con un énfasis en la calidad visual. Los usuarios pueden aplicar filtros y efectos para mejorar y personalizar sus imágenes antes de compartirlas, lo que fomenta una expresión creativa y visualmente atractiva.

Bajo estas premisas respecto al concepto y características de Instagram por parte de López (2024), se puede definir el "uso de Instagram" como el "proceso de interacción digital en el que los individuos producen, comparten y consumen contenidos predominantemente visuales, fotografías y videos, con el fin de expresar identidades, construir narrativas personales y establecer vínculos sociales" (párr.1). Esta práctica se enmarca en la lógica de la inmediatez y la autenticidad comunicativa, que caracteriza a la plataforma desde su creación.

López (2024), menciona también que una funcionalidad importante en Instagram son las Stories y los Reels, que él las define como:

> Las Stories son publicaciones efímeras que duran 24 horas, perfectas para compartir momentos del día a día, anuncios rápidos o cualquier cosa que no quieras que

> permanezca para siempre en tu perfil. Los Reels, por otro lado, son vídeos cortos, divertidos y editados al estilo TikTok, que permiten captar la atención rápidamente. Ambos formatos son ideales para mantener tu audiencia enganchada. (párr.2)

Los usuarios a menudo buscan mantener una estética coherente en su perfil, utilizando filtros similares, paletas de colores consistentes y estilos fotográficos definidos. Esta cohesión visual, no solo mejora la apariencia del perfil, sino que también facilita la construcción de una identidad digital reconocible.

Además, López (2024), menciona también la presencia de los mensajes directos (DM) y los define como "herramienta de comunicación privada que permite a los usuarios intercambiar mensajes, fotos y videos de manera directa" (párr.2).

Otra de las características importantes de la plataforma es la sección explorar, la cual "sugiere contenido personalizado basado en los intereses y comportamientos del usuario, facilitando el descubrimiento de nuevos perfiles y tendencias" (López M., 2024, párr.2).

Estas herramientas han sido diseñadas para fomentar la interacción social, la autoexpresión y la creatividad entre los usuarios, especialmente entre los adolescentes, quienes buscan plataformas que les permitan compartir su identidad y conectarse con sus pares.

Varios estudios y encuestas respaldan la popularidad de Instagram entre los adolescentes. Según un informe del Pew Research Center (2022), el 67 % de los adolescentes en los Estados Unidos utilizan Instagram ("Introducción", párr. 1), lo cual la convierte en una de las plataformas más populares entre este grupo etario. Además, un estudio realizado por ACT for Youth (2023), indica que el "59 % de los adolescentes a nivel global utilizan Instagram" (párr.1), destacando su relevancia en la vida digital de los jóvenes.

La popularidad de Instagram entre los adolescentes se atribuye a su enfoque visual, la posibilidad de personalizar el contenido y la facilidad para interactuar con amigos y celebridades. Estas características hacen que la plataforma sea atractiva para los adolescentes, quienes buscan formas de expresión personal y conexión social en un entorno digital.

1.8.2 Influencia de las redes sociales en la construcción de la identidad

Alarcón (2023), en una investigación cualitativa realizada para la Universidad San Ignacio de Loyola, en Lima, Perú, concluye "que Instagram da lugar a consecuencias positivas y negativas sobre el bienestar psicológico y autoconcepto de estudiantes" (p.3). La investigación es para analizar cómo el uso de Instagram influye en el bienestar psicológico y el autoconcepto de mujeres universitarias en Lima. La muestra estuvo compuesta por 13 estudiantes de entre 18 y 23 años. Los hallazgos muestran que, a nivel intrapersonal, la red social no afecta la autonomía, pero sí impacta negativamente en el autoconcepto físico y emocional, especialmente, en estudiantes de ciclos iniciales. La investigación también indica que, en el plano interpersonal, Instagram ejerce una influencia positiva sobre el autoconcepto social, aunque los efectos en los vínculos con pares varían: en algunas participantes son beneficiosos y, en otras, desfavorables.

Así, resalta que la influencia de las redes sociales no se reduce solo a la población adolescente, sino que se ha convertido en un mal general, y que, por su mal uso, deja una huella de deterioro físico y mental en los usuarios.

Por otro lado, Mallo (2023), en su investigación "Impacto de las Redes Sociales en la Percepción de la Imagen Corporal en Adolescentes: Un Estudio Cualitativo", para la revista Boaciencia, realiza un recopilado de 20 artículos de diferentes revistas científicas e investigaciones. Analiza sus conclusiones y determina que:

> Los estudios incluidos revelaron que el uso de las redes sociales puede tener una influencia negativa en la percepción de la imagen corporal y en el desarrollo de trastornos alimentarios en jóvenes universitarios latinoamericanos. Además, se encontró que las mujeres son más propensas a ser afectadas por estas problemáticas. (Mallo S, 2023, p.118)

Estas investigaciones aportan evidencia valiosa sobre la influencia de las redes sociales en la construcción de la imagen corporal, especialmente en poblaciones jóvenes y universitarias.

Estos hallazgos son relevantes, ya que confirman cómo el consumo digital cotidiano puede convertirse en factor de riesgo para desarrollar percepciones distorsionadas del cuerpo y la aparición de trastornos alimentarios. Además, la mayor vulnerabilidad identificada en mujeres refleja la persistencia de estereotipos de belleza, impuestos social y culturalmente, lo que enfatiza la necesidad de implementar estrategias preventivas y educativas que promuevan un uso más crítico y consciente de las redes sociales en esta población.

Lozada (2017), resalta en su investigación que “los cánones de belleza han ido cambiando con los años, y según las zonas geográficas” (p.3), también menciona que las redes sociales y los medios de comunicación han sobrevalorado el aspecto físico, donde la belleza se convierte en una obligación, para lograr encajar en las comunidades sociales (p.3).

Para poder lograr los cánones de belleza establecidos por estas plataformas virtuales, que se han convertido en los mayores medios para generar lazos de conexión humana. Se están tomando decisiones poco saludables, tales como dietas restrictivas, que desembocan en una posible desnutrición, atracones o ayunos descontrolados que, en muchas ocasiones, pueden llevar incluso a la muerte.

Es alarmante saber que existen comunidades virtuales con líderes de grupo que fomentan la delgadez extrema, mediante una gran manipulación y hace que los miembros de estos grupos se cuestionen de los pro y contra de estas conductas grupales y nocivas.

Es fundamental que los contenidos consumidos, primero se filtren, y el mal consumo de los alimentos, trae problemas graves a la salud física, así como el contenido mental genera un creciente desarrollo de trastornos emocionales.

Instagram, como plataforma visual centrada en la imagen, ha sido objeto de estudios que analizan cómo sus algoritmos y herramientas de edición afectan la percepción de la belleza y la imagen corporal, especialmente entre adolescentes.

Los algoritmos de Instagram priorizan contenido que genera mayor interacción, como "me gusta" y comentarios, lo que favorece la difusión de imágenes que cumplen con estándares de belleza específicos. Esto puede llevar a una homogeneización de la belleza en la plataforma, donde se destacan ciertos tipos de cuerpos y rostros, mientras que otros quedan en segundo plano. El uso de filtros en Instagram permite modificar características faciales y corporales, creando una versión idealizada del usuario. Esto puede generar una discrepancia entre la imagen real y la percibida, llevando a una insatisfacción corporal.

Los estereotipos de belleza promovidos en Instagram, como la delgadez extrema y características faciales específicas, pueden afectar la autoestima y la salud mental de los adolescentes. La constante exposición a estos ideales puede llevar a trastornos como la dismorfia corporal, ansiedad y depresión. La plataforma fomenta la comparación social al mostrar imágenes de otros usuarios que cumplen con los estándares de belleza. Esto puede llevar a los adolescentes a medir su valía personal, en función de la apariencia de los demás, buscando validación a través de "me gusta" y comentarios.

1.8.3 El fenómeno de los influencers y la cultura del "fitspo" y "thinspiration"

Las redes sociales han transformado la forma en que los adolescentes perciben y se relacionan con su cuerpo, en gran parte, debido al influjo de los llamados "influencers". Estos creadores de contenido, especialmente en plataformas como Instagram y TikTok, promueven estilos de vida que enfatizan ciertos ideales estéticos, a menudo asociados con la delgadez y la musculatura definida.

Los adolescentes, al estar en una etapa de desarrollo de su identidad, son particularmente susceptibles a las influencias externas. Por ejemplo, una investigación de Puerto (2022), para la Universidad Internacional de La Rioja (UNIR) encontró que:

> La exposición a las imágenes idealizadas que difunden los influencers por redes sociales y que utilizan el cuerpo y la dieta como argumentos de venta provoca un aumento en la insatisfacción corporal de los adolescentes e impacta en sus hábitos alimenticios. (párr.1)

Este tipo de exposición no solo incrementa la insatisfacción corporal, también puede inducir prácticas poco saludables en la alimentación, afectando tanto el bienestar físico, como el psicológico de los jóvenes.

Un término que es muy comúnmente utilizado en las redes sociales se refiere al término "fitspo" (fitness inspiration) el cual algunos artículos lo describen como:

> un 'hashtag' polémico. Con más de veinte millones de entradas (y en ascenso), nació al calor de las redes sociales con la vocación de fomentar los hábitos de vida saludables, a través de la ecuación mágica de dieta sana y ejercicio. (Anónimo, 2015, párr.1)

Aunque en principio busca motivar hábitos saludables, a menudo presenta cuerpos musculosos y tonificados como el estándar de belleza, lo que puede generar presión en los adolescentes para alcanzar estos ideales. El articulo citado menciona también que este

movimiento se creó alrededor del 2012, cuando María Kang, quien compartió en su perfil de Facebook una fotografía en la que mostraba un abdomen visiblemente tonificado, junto a sus tres hijos, acompañada de la frase: "¿cuál es tu excusa?". La viralización de esta publicación provocó controversia, ya que transmitía la idea implícita de que las mujeres, no solo deben mantenerse delgadas, sino también alcanzar un nivel de condición física altamente exigente (Anónimo, 2015, párr.1). Este tipo de mensajes refuerza estereotipos de belleza poco realistas y ejerce presión social sobre las mujeres, promoviendo un ideal corporal difícil de alcanzar y potencialmente dañino para la autopercepción y la autoestima.

El artículo muestra también datos relevantes respecto a una investigación realizada por David LaPorte, profesor de psicología en la Indiana University of Pennsylvania, indicando que la exposición a comunidades en línea puede favorecer la aparición de comportamientos patológicos y contribuir al desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria. Sus hallazgos evidencian que aproximadamente el 84 % de las mujeres reducen su ingesta calórica en los noventa minutos posteriores a la visualización de estos contenidos. El artículo habla de un estudio de la Universidad de Missouri-Columbia, que confirma que basta con una exposición de apenas tres minutos a esas imágenes, para que muchas mujeres incrementen la insatisfacción hacia su propio cuerpo.

En la actualidad, los sitios conocidos como Fitspiration se presentan como espacios digitales, cuyo fin aparente es motivar a las personas hacia estilos de vida saludables a través de imágenes inspiradoras y mensajes relacionados con la actividad física y la alimentación.

Un análisis de más de 50 sitios web identificados bajo los términos "fitspo" y "fitspiration" reveló que la mayoría de los mensajes se enfocaban, principalmente, en cómo debería lucir el cuerpo, en lugar de resaltar los beneficios de la salud. Además, gran parte de

estos mensajes promovían el ejercicio únicamente con fines estéticos y la adopción de dietas restrictivas, lo que puede convertirse en un patrón de riesgo (Boepple L. et al., 2016).

Por otro lado, otro movimiento que se ha popularizado muchísimo en las redes sociales se refiere a la cultura del "thinspiration" “thinspo” que, de acuerdo con Clerkin (2025), se refiera a:

> una combinación de thin e inspiración es una peligrosa tendencia de contenido digital que promueve la búsqueda de la delgadez al respaldar actitudes problemáticas hacia la imagen corporal, la aptitud física y la alimentación restrictiva mediante el estímulo de conductas alimentarias desordenadas (párr.1)

De acuerdo con Clerkin (2025), en este artículo menciona que el contenido de Thinspo incluye todas las formas de contenido digital, como imágenes, videos y memes, y se ha vuelto muy común en las redes sociales. Además, el artículo menciona que este tipo de contenido, que a menudo se asocia con trastornos alimentarios, puede tener efectos perjudiciales en la salud mental de los adolescentes.

El articulo también menciona que muchos adolescentes se ven atrapados por la delgadez que circula en línea, lo que genera una visión distorsionada de su propio cuerpo y del modelo físico que consideran deseable. La exposición constante a este tipo de publicaciones puede intensificar la percepción errónea del peso, disminuir la autoestima y, como consecuencia, incrementar el riesgo de desarrollar síntomas de depresión, ansiedad o trastornos alimentarios.

Además, el artículo es claro y menciona que, aunque la evidencia científica señala que este tipo de contenidos no necesariamente provoca por sí solo un trastorno alimenticio, sí actúa como un factor que lo potencia. Esto ocurre, porque la baja autoestima y la percepción alterada del peso, pueden servir de terreno fértil para su aparición. Además, estos mensajes pueden

dificultar que la persona identifique a tiempo que enfrenta un problema de salud mental grave, retrasando así la búsqueda de atención y tratamiento adecuados.

La revisión de estos movimientos digitales como fitspiration y thinspiration permite comprender cómo los discursos presentes en redes sociales, bajo la apariencia de promover hábitos saludables, pueden consolidar estándares estéticos rígidos y poco realistas, que afectan de manera significativa la autopercepción corporal de los adolescentes. Este fenómeno evidencia la necesidad de fortalecer el pensamiento crítico en los jóvenes, frente a los contenidos digitales, de manera que puedan diferenciar entre propuestas auténticamente orientadas al bienestar y aquellas que refuerzan estereotipos dañinos.

1.9 Trastornos de la conducta alimentaria (TCA)

El Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, (5ª. ed.) (DSM-5), elaborado por el American Psychiatric Association (APA), (2013), define los Trastornos de la conducta alimentaria (TCA) como:

> una alteración persistente en la alimentación o en el comportamiento relacionado con la alimentación que lleva a una alteración en el consumo o en la absorción de los alimentos y que causa un deterioro significativo de la salud física o del funcionamiento psicosocial. (p.329)

Estas alteraciones en la alimentación pueden estar asociadas con una preocupación excesiva por el peso corporal y la figura, y pueden tener consecuencias físicas y psicológicas significativas. Los TCA son trastornos complejos de origen multifactorial, en los que intervienen factores biológicos, psicológicos y socioculturales. Afectan principalmente a mujeres adolescentes y jóvenes adultas, aunque también puede presentarse en hombres y personas de otras edades.

Según los doctores en psicología Bermúdez, Chacón y Rojas, en la actualización de los trastornos de la conducta alimentaria de la "Revista Médica Sinergia", en su sexto volumen publicado en el 2021, destacan como los principales tipos de TCA:

- Anorexia Nerviosa: Caracterizada por una restricción extrema de la ingesta alimentaria, un temor intenso a ganar peso y una imagen corporal distorsionada.
- Bulimia Nerviosa: Se caracteriza por episodios recurrentes de ingesta excesiva de alimentos (atracones) seguidos de conductas para evitar el aumento de peso, como el vómito autoinducido, el uso excesivo de laxantes, el ayuno o el ejercicio físico extremo.
- Trastorno por Atracón: Similar a la bulimia en cuanto a los episodios de atracones, pero sin las conductas compensatorias.
- Pica: Consiste en la ingestión persistente de sustancias no nutritivas, como tierra o tiza.
- Rumiado: Implica la regurgitación repetida de alimentos, que pueden ser remasticados, vuelto a tragar o escupidos.
- Ortorexia: Preocupación obsesiva por comer alimentos saludables, evitando aquellos considerados impuros.

En este contexto, la bulimia nerviosa es uno de los TCA más prevalentes y complejos. A diferencia de la anorexia nerviosa, las personas con bulimia suelen mantener un peso corporal normal o ligeramente superior. Sin embargo, presentan una preocupación excesiva por su figura y peso, lo que lleva a conductas alimentarias peligrosas.

A partir del concepto de Bermúdez et al. (2021), se puede definir a la sintomatología bulímica como signos y conductas recurrentes, con episodios de ingesta excesiva en lapsos

breves, seguidos por prácticas compensatorias inadecuadas para evitar el aumento de peso (p.6). Esta definición delimita de una mejor forma los indicadores observables que permiten comprender la complejidad del trastorno, no solo en su dimensión conductual, sino también en sus implicaciones físicas y emocionales.

1.9.1 Bulimia nerviosa (criterios diagnósticos)

El término bulimia, "deriva del griego boulimos que, a su vez, deriva de la fusión de bous (buey) y limos (hambre), literalmente "hambre de buey"" (Rava y Silver, 2024, p.353).

De acuerdo con Rava y Silver (2024), los comportamientos alimentarios asociados con episodios de atracones, seguidos de vómito autoinducido, con el fin de continuar comiendo, tienen antecedentes históricos que se remontan a la antigua Roma. En el siglo XVIII, James (1743), describió esta condición bajo el término true boulimus, caracterizada por una intensa preocupación por la comida, la ingesta excesiva en lapsos cortos y la posterior aparición de desmayos. Asimismo, identificó una variante denominada caninus appetitus, en la cual el vómito aparecía tras la ingesta.

Posteriormente, durante el siglo XIX, el concepto de bulimia fue incorporado en la edición de 1797 de la Enciclopedia Británica y en el Diccionario médico y quirúrgico publicado en París en 1830 (p.353). Sin embargo, Rava y Silver (2024), mencionan que el término de bulimia nerviosa como diagnóstico clínico fue reconocida oficialmente en la década del setenta por el psiquiatra británico Gerald Russell.

Según el DSM-5 (2013), los criterios diagnósticos para identificar la bulimia nerviosa incluyen episodios recurrentes de atracones, caracterizados por la ingesta, en un período determinado (por ejemplo, en dos horas), de alimentos significativamente superior a la que la mayoría de las personas consumirían en circunstancias similares, y por la sensación de falta de

control durante dicho episodio, manifiesta en la imposibilidad de detener la ingesta o regular la cantidad de alimentos consumidos.

Además de esto, el DSM- 5 (2013), menciona como criterio diagnóstico la presencia de posibles comportamientos compensatorios inapropiados, recurrentes para evitar el aumento de peso, como lo pueden ser:

- Vómitos autoinducidos.
- Uso indebido de laxantes, diuréticos u otros medicamentos.
- Ayuno.
- Ejercicio excesivo

Tanto los atracones como los comportamientos compensatorios inapropiados se producen, de promedio, al menos una vez a la semana durante tres meses.

Por otro lado, el DSM-5 (2013), especifica la gravedad del trastorno, según la frecuencia de los comportamientos compensatorios inapropiados, por ejemplo:

- Leve: Una media de 1–3 episodios por semana.
- Moderada: Una media de 4–7 episodios por semana.
- Grave: Una media de 8–13 episodios por semana.
- Extremo: Una media de 14 o más episodios por semana.

Es importante destacar que el DSM-5 (2013), ha realizado modificaciones en los criterios diagnósticos de la bulimia nerviosa respecto a ediciones anteriores, como la reducción en la frecuencia mínima de los episodios de atracones y conductas compensatorias, pasando de dos veces por semana durante seis meses a una vez por semana durante tres meses. Además, se ha eliminado la distinción entre los subtipos purgativo y no purgativo, considerando ambos dentro de la misma categoría diagnóstica.

1.9.2 Causas de la bulimia nerviosa

La bulimia nerviosa es un trastorno de la conducta alimentaria compleja y multifactorial, en el que interactúan diversos factores biológicos, psicológicos, sociales y culturales. Estas influencias combinadas pueden contribuir al desarrollo y mantenimiento del trastorno.

De acuerdo con Galasso (2024), psicoterapeuta española, la bulimia nerviosa no surge a partir de un único factor, sino que responde a la interacción de múltiples causas psicológicas, familiares y sociales que influyen en su desarrollo.

Galasso (2024), explica también que esta psicopatología puede estar vinculada con experiencias personales, relaciones interpersonales y la coexistencia de otros trastornos psicológicos. Por otro lado, su informe menciona que entre los factores de riesgo y comorbilidades más frecuentes se encuentran el trastorno de estrés postraumático, la predisposición a la depresión, la ansiedad o el trastorno obsesivo-compulsivo, así como la baja tolerancia al estrés, la desregulación emocional y la dificultad para manejar emociones negativas, las cuales suelen canalizarse mediante los atracones. También, destacan la baja autoestima, la autoevaluación basada en el peso corporal, los trastornos de personalidad como el trastorno límite, y la tendencia al abuso de alcohol u otras sustancias.

Galasso (2024), menciona que, a nivel familiar, las dinámicas conflictivas, especialmente en la relación madre-hija, o con la figura paterna, pueden reforzar la vulnerabilidad emocional de los adolescentes, afectando su autopercepción y autoestima. Asimismo, la existencia de antecedentes familiares de anorexia, bulimia u otros trastornos alimentarios incrementa el riesgo al generar un entorno donde prevalece el perfeccionismo y la inseguridad personal. Incluso, etapas vitales como el embarazo, el posparto y la lactancia representan periodos de especial sensibilidad, ya que los cambios físicos y emocionales asociados pueden actuar como

desencadenantes adicionales en mujeres con antecedentes o predisposición a trastornos de la conducta alimentaria (párr.1).

La bulimia nerviosa se origina a partir de una interacción compleja entre aspectos individuales, familiares y socioculturales. A nivel personal, la baja autoestima, la dificultad en la regulación emocional y la tendencia al perfeccionismo suelen predisponer a los adolescentes y jóvenes a desarrollar conductas alimentarias desadaptativas. En el ámbito familiar, la exposición a críticas constantes hacia el cuerpo, las comparaciones con otros miembros del hogar o la presión por cumplir con determinados estándares físicos pueden reforzar la vulnerabilidad al trastorno.

Asimismo, el contexto social y mediático desempeña un papel determinante, ya que los mensajes sobre delgadez, éxito y aceptación social vinculados con la apariencia física promueven un ideal corporal poco realista, que intensifica la insatisfacción con la propia imagen. En conjunto, estos factores no actúan de manera aislada, sino que se entrelazan y potencian, generando un terreno fértil para la aparición del trastorno.

1.9.3 Consecuencias de la Bulimia Nerviosa en Adolescentes

La bulimia nerviosa, cuando no recibe un tratamiento adecuado, puede generar consecuencias a largo plazo y poner en riesgo, tanto la salud física como psicológica de quienes la padecen. De acuerdo con Galasso (2024), entre los efectos más frecuentes asociados al vómito autoinducido se encuentran el dolor de garganta, lesiones en la orofaringe, alteraciones en las cuerdas vocales, inflamación de las glándulas parótidas que ocasiona hinchazón facial, así como daños en el esmalte dental y en las encías, los cuales suelen ser detectados incluso por los profesionales odontológicos. Asimismo, pueden presentarse marcas en las manos, conocidas como “signo de Russell”, producto de la inducción repetida del vómito.

Galasso (2024), menciona también que más allá de estas manifestaciones visibles, la bulimia puede ocasionar complicaciones de mayor gravedad, como la ausencia del ciclo menstrual (amenorrea), alteraciones cardíacas derivadas de desequilibrios electrolíticos, esofagitis por reflujo, dolor gástrico, distensión abdominal, estreñimiento, diarrea por abuso de laxantes e, incluso, insuficiencia renal.

Asimismo, Galasso menciona que, a diferencia de la anorexia nerviosa, en la cual se observa un bajo peso corporal, las personas con bulimia pueden mantener un peso normal o incluso presentar sobrepeso. Esto desmiente la idea errónea de que todos los pacientes bulímicos son delgados, pues el peso puede fluctuar, según la etapa del trastorno, como ocurre en los periodos de ayuno, donde es común observar pérdidas repentinas de peso.

Las repercusiones de la bulimia nerviosa abarcan, tanto la salud física como la psicológica y social de quienes la padecen. En el plano físico, la recurrencia de conductas como el vómito autoinducido, el uso excesivo de laxantes, o los periodos de ayuno prolongado deterioran progresivamente el organismo, debilitando órganos vitales y provocando un desgaste evidente en la calidad de vida.

A nivel psicológico, la persona experimenta un círculo de culpa, ansiedad y frustración que acentúa los episodios de atracón y perpetúa la enfermedad. Este malestar interno puede derivar en comorbilidades como depresión, trastornos de ansiedad o abuso de sustancias, las consecuencias también se reflejan en el plano social, donde las relaciones interpersonales se ven afectadas por el aislamiento, la vergüenza y el temor al juicio externo, lo que limita la construcción de redes de apoyo fundamentales para el bienestar emocional.

1.10 Bases teóricas y enfoques psicológicos

Las bases teóricas y los enfoques psicológicos que sustentan el estudio de la influencia de Instagram en el desarrollo de la sintomatología bulímica en adolescentes permiten comprender las complejas interacciones entre factores individuales, sociales y culturales que afectan la salud mental.

Uno de los marcos teóricos más relevantes es la Teoría de la Comparación Social de Festinger (1954), explica cómo las personas evalúan sus propias características y capacidades al compararse con los demás. La Teoría de la comparación social, propuesta por Leon Festinger, en 1954, es una de las teorías fundamentales en psicología social, para comprender cómo los individuos evalúan sus propias opiniones y habilidades, mediante la comparación con otras personas. Festinger planteó que los seres humanos tienen una necesidad intrínseca de autoevaluarse y, en ausencia de estándares objetivos, recurren a la comparación con sus pares, para obtener información sobre sí mismos.

Esta teoría distingue dos tipos principales de comparación: la comparación ascendente, donde el individuo se compara con personas percibidas como superiores o con mejores atributos, y la comparación descendente, que ocurre con personas consideradas inferiores en ciertas características. Ambas comparaciones influyen en la autoestima y el autoconcepto, pudiendo mejorar o deteriorar la percepción personal.

En el contexto actual, especialmente con la expansión de las redes sociales como Instagram, la teoría cobra una relevancia particular, ya que los adolescentes, al observar imágenes y estilos de vida idealizados de sus pares o influencers, suelen realizar comparaciones ascendentes frecuentes, lo que puede generar insatisfacción corporal, baja autoestima y motivar conductas alimentarias desordenadas como la bulimia nerviosa.

La literatura ha confirmado que la exposición continua a contenidos idealizados en plataformas visuales intensifica estas comparaciones sociales, exacerbando problemas de salud mental en los jóvenes. En este sentido, la teoría de Festinger sigue siendo un marco teórico válido para analizar las dinámicas psicológicas subyacentes a la influencia de Instagram en la sintomatología bulímica.

Por otro lado, la teoría del aprendizaje social, desarrollada por Albert Bandura en la década de 1970, destaca la importancia del aprendizaje a través de la observación, la imitación y la modelación del comportamiento de otros, especialmente de modelos significativos en el entorno social del individuo (Bandura, 1977). Según esta teoría, gran parte del comportamiento humano se aprende, no solo por experiencia directa, sino también observando las acciones y consecuencias que experimentan otros.

La teoría de Bandura enfatiza que los individuos evalúan y seleccionan modelos por seguir, y que los comportamientos observados pueden ser internalizados, si son reforzados o si el observador identifica beneficios o consecuencias positivas en dichos comportamientos. La teoría incorpora el concepto de autoeficacia, que es la creencia en la capacidad propia para ejecutar comportamientos específicos, y que influye en la motivación y persistencia del aprendizaje.

En el contexto de las redes sociales como Instagram, la teoría del aprendizaje social es fundamental para comprender cómo los adolescentes pueden adoptar conductas relacionadas con la alimentación y la imagen corporal, basándose en la observación de influencers y pares que exhiben ciertos hábitos o estándares estéticos. Por ejemplo, cuando jóvenes ven a figuras populares promover dietas extremas, rutinas intensas de ejercicio o conductas purgativas, pueden modelar estos comportamientos para alcanzar una supuesta aceptación social o ideal corporal.

Desde la perspectiva del Enfoque Cognitivo-Conductual para los trastornos de conducta alimentaria, propuesto por Fairburn, en 1985, los trastornos alimentarios son vistos como el resultado de pensamientos distorsionados sobre la imagen corporal y el peso, que afectan las emociones y conductas relacionadas con la alimentación. Este enfoque es clave para entender cómo la interacción con contenidos visuales en Instagram puede perpetuar creencias negativas y prácticas compensatorias características de la bulimia.

Desde la perspectiva de la teoría cognitivo-conductual para TCA, propuesta por Fairburn, en 1985, el núcleo que perpetúa la bulimia nerviosa es un patrón disfuncional de autoevaluación. Mientras que la mayoría valora su identidad en diversas áreas de la vida como las relaciones interpersonales, el ámbito laboral, la familia o los intereses personales, que presentan un trastorno de la conducta alimentaria, tienden a juzgarse principalmente, e, incluso, de manera exclusiva, según sus hábitos de alimentación, su peso, su figura corporal y el grado de control que ejercen sobre ellos.

En conjunto, estas teorías y enfoques ofrecen un marco integral para analizar la influencia de Instagram en la sintomatología bulímica, permitiendo diseñar estrategias de prevención e intervención fundamentadas en evidencia científica.

1.11 Psicoeducación

La psicoeducación es una herramienta fundamental en las intervenciones psicológicas, al brindar información clara y accesible sobre los trastornos mentales, sus causas, tratamientos y estrategias de afrontamiento. De acuerdo con Godoy et al. (2020), se puede definir de una forma más clara y general la psicoeducación como “una aproximación terapéutica, en la cual se proporciona al paciente y sus familiares información específica acerca de su enfermedad,

tratamiento y pronóstico, basados en evidencia científica actual y relevante para el abordaje de la patología" (p.170).

Según lo mencionado por Godoy et al. (2020), este concepto se originó parcialmente, a partir de las investigaciones realizadas por George Brown en 1972, con familias de personas diagnosticadas con esquizofrenia. Sus observaciones señalaron que, cuanto mayor era la intolerancia, la sobre implicación, la hostilidad y la actitud crítica de los familiares, más alta resultaba la probabilidad de recaídas en los pacientes (p.170).

Sin embargo, el propósito de la psicoeducación no se limita a transmitir conocimientos técnicos, sino que busca empoderar, tanto a quienes atraviesan la dificultad como a sus familias, reduciendo la culpa, la vergüenza y el estigma asociados con los problemas de salud mental. Como señala la Plataforma de Evidencias del Banco Interamericano de Desarrollo, la psicoeducación implica "proveer información y educación a personas que reciben servicios de salud mental (…) corrigiendo errores de interpretación y reduciendo la vergüenza y la ansiedad, al tiempo que se incrementa el compromiso con la intervención" (Anónimo, 2023, párr.1).

En el caso de la bulimia nerviosa, la psicoeducación ha demostrado ser una intervención eficaz cuando se integra con otras estrategias terapéuticas. Castro et al. (2010), evidenciaron, en un estudio realizado con adolescentes en Madrid, que la combinación de terapia cognitivo-conductual para las pacientes, junto con un programa psicoeducativo para sus padres, redujo significativamente los síntomas centrales de la bulimia y disminuyó las tasas de abandono y recaída un año después del tratamiento.

Este estudio realizado en la Unidad de Trastornos de la Conducta Alimentaria del Hospital del Niño Jesús (Madrid, España), evaluó la eficacia de una intervención dirigida a adolescentes con bulimia nerviosa. El programa combinaba 12 sesiones de terapia cognitivo-

conductual para las pacientes, junto con un grupo psicoeducativo paralelo para sus padres. La muestra incluyó 21 adolescentes y sus familias, mientras que el grupo control estuvo conformado por 17 pacientes, cuyos padres no recibieron intervención. Los hallazgos mostraron que esta modalidad integrada resultó altamente efectiva para reducir los síntomas centrales y asociados a la bulimia nerviosa, manteniendo los beneficios un año después del tratamiento. (Castro et al., p.49). Este hallazgo refuerza la importancia de involucrar al entorno familiar en el proceso de recuperación.

La psicoeducación no se limita a un espacio clínico, sino que puede implementarse en entornos educativos como estrategia de prevención primaria. Al abordar la relación entre redes sociales, imagen corporal y alimentación, se ofrece a los estudiantes un conocimiento que no solo les permite comprender lo que experimentan, sino también, construir herramientas para enfrentarlo, favoreciendo el autocuidado y el bienestar emocional.

1.12 Liceo de Calle Fallas

El Centro Educativo Liceo de Calle Fallas, ubicado en Calle Fallas, Desamparados, Costa Rica, es una institución educativa con una rica historia y un compromiso con la formación integral de sus estudiantes.

Fundada en 1953, el centro educativo se encuentra en una comunidad caracterizada por su diversidad sociocultural y económica. Desde 2003, forma parte del programa de Instituciones de Atención Prioritaria del Ministerio de Educación Pública, para mejorar la calidad educativa y la vida estudiantil y garantizar el acceso y permanencia de los niños en el sistema educativo. Este contexto implica que muchos estudiantes provienen de entornos con desafíos socioeconómicos, lo que puede influir en su bienestar emocional y, por ende, en su salud mental.

Esta institución pertenece al circuito 07 de la Dirección Regional de Educación de Desamparados, y aunque no tiene una declaración propia de misión, visión y valores institucionales, se basan en el marco filosófico del Ministerio de Educación Pública (MEP), enfocándose en garantizar el derecho a una educación pública de calidad, inclusiva y equitativa, promoviendo el desarrollo integral de los estudiantes.

La institución tiene una población estudiantil de unos 820 estudiantes, de los cuales el grupo de noveno año tiene seis secciones conformadas con un promedio de 30 estudiantes por sección, que conforman un total de población estudiantil de novenos de 180 estudiantes de 14 años a 17 años.

Dado el entorno sociocultural y económico del Centro Educativo Liceo de Calle Fallas, es pertinente investigar cómo el uso de plataformas como Instagram puede influir en el desarrollo de sintomatología bulímica entre los estudiantes de noveno año. Comprender esta relación permitirá implementar estrategias educativas y de intervención, que promuevan una salud mental positiva y un uso responsable de las redes sociales entre los adolescentes.

Capítulo III: Marco Metodológico

1.13 Enfoque de la Investigación

Esta investigación adopta un enfoque cuantitativo el cual "utiliza la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin establecer pautas de comportamiento y probar teorías". (Hernández et al., 2014, p.4)

En esta investigación se busca determinar la relación entre el uso de la red social Instagram y la aparición de sintomatología bulímica en estudiantes de noveno año del Liceo de Calle Fallas, entre mayo y diciembre del 2025, para lo cual el enfoque cuantitativo es apropiado cuando se pretende medir con precisión variables específicas y aplicar procedimientos estadísticos para el análisis de los resultados.

Este tipo de enfoque permite reducir los sesgos personales, aumentar la objetividad y generalizar los hallazgos dentro del contexto delimitado (Hernández et al., 2014, p.5). Para este estudio, se utilizará cuestionarios estructurados como instrumento de recolección, lo que facilitará el análisis de datos mediante herramientas estadísticas descriptivas e inferenciales.

Adicionalmente, esta investigación se rige bajo el paradigma positivista en el cual todos los resultados obtenidos con los instrumentos de medición utilizados son verificables y medibles de manera objetiva, de acuerdo con la afirmación del concepto de paradigma indicado por Sarasola (2024), "es un paradigma de investigación que establece cuáles deben ser los principios de la investigación científica, partiendo de la base que todo conocimiento debe provenir de la experiencia de los sentidos, de lo observable y experimentable, de lo absolutamente objetivo". (párr.1)

1.14 Método de la Investigación

El presente estudio es de tipo correlacional, ya que tiene como objetivo principal analizar la relación existente entre el uso de la red social Instagram y la presencia de sintomatología bulímica en estudiantes de noveno año del Liceo de Calle Fallas, en el cantón de Desamparados, provincia de San José.

Según lo explica Velásquez (2025), "La investigación correlacional es un tipo de método de investigación no experimental en el cual un investigador mide dos variables. Entiende y evalúa la relación estadística entre ellas sin influencia de ninguna variable extraña" (párr.1). En este caso, se pretende identificar si existe una relación estadísticamente significativa entre el nivel de exposición a contenido en Instagram (por ejemplo, imágenes idealizadas de cuerpos, influencers, dietas, etc.) y comportamientos o pensamientos compatibles con la sintomatología bulímica (como restricción alimentaria, culpa post-ingesta, o preocupación excesiva por el peso y la figura corporal).

Este tipo de estudio no busca establecer una relación causa-efecto, sino determinar el grado de asociación entre las variables observadas (Hernández et al., 2014, p.158).

1.15 Fuentes de Información

Para el desarrollo de esta investigación se recurrió a diversas fuentes de información, cuidadosamente seleccionadas por su relevancia, actualidad y validez científica. Estas fuentes se clasifican de la siguiente manera:

1.15.1 Fuentes primarias

De acuerdo con la literatura, se describe como fuente primaria a aquellas que "…proporcionan datos de primera mano, pues se trata de documentos que incluyen los resultados de los estudios correspondientes" (Hernández et al., 2014, p.61). La fuente primaria de esta

investigación la constituyó la información recolectada directamente de los estudiantes de noveno año del Liceo de Calle Fallas, que participaron en el estudio. Para ello, se diseñó y aplicó un cuestionario estructurado aplicado presencialmente a cada grupo de estudiantes bajo la supervisión del personal docente. Este cuestionario no incluye nombres ni información personal de los estudiantes y sus respuestas fueron anónimas.

Dicho cuestionario se elaboró para obtener datos relevantes sobre dos variables principales: el uso de la red social Instagram y la presencia de síntomas asociados a conductas bulímicas. El instrumento incluyó preguntas cerradas y afirmaciones en escala tipo Likert, lo que permitió cuantificar la información y facilitar su posterior análisis estadístico.

Este proceso de recolección de datos se realizó en mayo y junio de 2025, y fue la base empírica para analizar las posibles relaciones entre las variables planteadas en el estudio. La aplicación del instrumento respetó en todo momento principios éticos fundamentales, como el consentimiento informado y la confidencialidad de las respuestas.

1.15.2 Fuentes secundarias

De acuerdo con la Universidad Autónoma de México (UNAM), se describe como fuente de información secundaria a aquellas “que contienen información que fue recogida en su día, con alguna finalidad, que no guarda ninguna relación con las necesidades de información del estudio que el investigador está llevando a cabo” (UNAM, s.f., p.1). Las fuentes secundarias utilizadas en esta investigación consistieron en material teórico, científico y documental, que permitió sustentar el marco conceptual, contextualizar el problema de estudio y respaldar los análisis e interpretaciones realizados.

Entre las fuentes secundarias está el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5), que proporcionó los criterios clínicos para identificar y comprender la sintomatología bulímica dentro de los trastornos de la conducta alimentaria.

Se recurrió a los aportes teóricos de Albert Bandura, en particular, por su teoría del aprendizaje social, que permite entender cómo los adolescentes pueden adquirir patrones de comportamiento, actitudes o modelos de imagen corporal, observando figuras influyentes en redes sociales.

También, se consideró el modelo cognitivo-conductual para trastornos de conducta alimentaria de Christopher Fairburn, ampliamente utilizado en el tratamiento y estudio de los trastornos alimentarios, el cual ofrece una explicación estructurada de cómo los pensamientos disfuncionales sobre el cuerpo, la alimentación y el peso pueden influir en conductas bulímicas.

Otra fuente clave fue la teoría de la comparación social de León Festinger, que resulta particularmente pertinente para explicar cómo los adolescentes, al exponerse a contenidos en redes sociales como Instagram, tienden a compararse con otros, lo que puede afectar negativamente su autoestima y percepción corporal.

Se consultó artículos científicos, revistas académicas y publicaciones digitales disponibles en línea, que abordaron enfoques del tema investigado, como el impacto de las redes sociales en la salud mental, la influencia de los medios en la imagen corporal y la prevalencia de trastornos alimentarios en adolescentes.

La inclusión de estas fuentes secundarias permitió enriquecer el análisis teórico, vincular los resultados con hallazgos previos y aportar un enfoque multidisciplinario a la comprensión del fenómeno estudiado, además de dar solidez teórica al trabajo y establecer conexiones entre los

datos recolectados y el conocimiento existente en el campo de la psicología, la educación y la salud mental.

1.16 Población

La población se define como el "conjunto de todos los casos que concuerdan con determinadas especificaciones" (Hernández et al., 2014, p.174). Entender este concepto resulta fundamental para delimitar con claridad el alcance de cualquier investigación y, a su vez, permite establecer, no solo criterios de inclusión y exclusión, sino también, garantizar la coherencia entre los objetivos planteados y los hallazgos obtenidos.

La población de este estudio está conformada por el total de estudiantes matriculados en el nivel de noveno año del Liceo de Calle Fallas, ubicado en el cantón de Desamparados, provincia de San José, durante el año lectivo 2025. La población se compone de 180 estudiantes, distribuidos en seis secciones académicas, con unos 30 estudiantes por sección. La población comprende un grupo homogéneo masculino y femenino, siendo la primera, la mayoría en el grupo, con el 55 % de la población, cuyas edades oscilan entre 14 y 17 años.

1.16.1 Muestra

La muestra, según la literatura, se define como el "subgrupo del universo o población del cual se recolectan los datos y que debe ser representativo de esta" (Hernández et al., 2014, p.173). Su representatividad es clave, pues de ello depende la validez de los resultados y la posibilidad de realizar inferencias o generalizaciones hacia la población total. Una muestra cuidadosamente definida y seleccionada, no solo asegura rigor metodológico, sino que también otorga confianza en la utilidad y aplicabilidad de los hallazgos.

La muestra de esta investigación estuvo conformada por 133 estudiantes seleccionados de manera no probabilística por conveniencia. Este tipo de muestreo se utilizó, debido a la

accesibilidad y disposición de los estudiantes para participar, así como por las condiciones logísticas del centro educativo. La muestra fue representativa en cuanto a la distribución por secciones, ya que se incluyó estudiantes de todos los grupos, siendo la muestra concreta de un 73,88 % de la población.

El muestreo por conveniencia es una técnica "comúnmente utilizada en contextos educativos, cuando se requiere seleccionar participantes accesibles y disponibles en el momento de la recolección de datos" (Hernández et al., 2014, p.390). Este método, facilita la recolección de información en entornos reales, lo que puede aportar datos valiosos para la comprensión inicial del fenómeno estudiado

1.16.2 Criterios de inclusión

- Estudiantes matriculados en noveno año del Liceo de Calle Fallas, en el cantón de Desamparados, provincia de San José. (Hombres y Mujeres).
- Adolescentes de entre 15 y 17 años.
- Participación voluntaria en el proceso de recolección de datos.

1.16.3 Criterios de exclusión

- Estudiantes no activos en noveno año del Liceo de Calle Fallas, en el cantón de Desamparados, provincia de San José (Hombres y Mujeres).
- Adolescentes cuyas edades no estén dentro del rango de 15 años y 17 años.
- No desear la participación en el estudio.

1.17 Variables

De acuerdo con la literatura, se define a la variable como "(…) una propiedad que puede fluctuar y cuya variación es susceptible de medirse u observarse" (Hernández et al., 2014, p.105). En esta investigación se plantea dos variables centrales, cuya relación se pretende

analizar, con el objetivo de determinar la influencia de la red social Instagram en la aparición de sintomatología bulímica en adolescentes de noveno año.

En primera instancia, se tiene como variable independiente, cuyo concepto la literatura lo explica como la "causa en una relación entre variables, es la condición antecedente" (Hernández et al., 2014, p.130), el cual, para el desarrollo de la investigación será el uso de Instagram. Esta variable hace referencia al grado y forma en que los estudiantes utilizan la red social Instagram. Incluye aspectos como el tiempo diario de exposición, la frecuencia de uso, el tipo de contenido visualizado (influencers, noticias, memes, moda, belleza, ejercicio, entre otros), y los patrones de interacción que mantienen dentro de la plataforma. El interés en esta variable radica en que Instagram se ha consolidado como una de las redes sociales con mayor impacto en la construcción de la autoimagen y en la exposición a modelos de belleza idealizados, factores que podrían influir en la conducta alimentaria.

Como segunda variable tenemos la variable dependiente, la literatura la describe como "el efecto provocado por la variable independiente (consecuencia)" (Hernández et al., 2014, p.130), la cual en esta investigación será la sintomatología bulímica.

Esta variable se refiere a la presencia de indicadores asociados con la bulimia nerviosa, tales como insatisfacción corporal, preocupación excesiva por el peso y la figura, conductas restrictivas, atracones, purgas o pensamientos recurrentes relacionados con la alimentación y el control del cuerpo. La sintomatología bulímica se mide mediante afirmaciones planteadas en el cuestionario, que permiten identificar en qué grado los adolescentes presentan comportamientos o pensamientos asociados con este trastorno.

Tabla 1

Variable 1: Uso de la red social Instagram (Independiente)

Definición conceptual	Definición operacional	Definición instrumental (Cuestionario)
Uso de Instagram: "proceso de interacción digital en el que los individuos producen, comparten y consumen contenidos predominantemente visuales fotografías y videos, con el fin de expresar identidades, construir narrativas personales y establecer vínculos sociales" (López M., 2024, párr.1).	**Frecuencia de uso.** Se reporta un tiempo promedio de 1 a 2 horas diarias. **Tipo de contenido consumido**: influencers, noticias, memes, moda, belleza, ejercicio, entre otros).	Ítems 4 y 5 Ítem 6

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 2

Variable 1: Sintomatología Bulímica (dependiente)

Definición conceptual	Definición operacional	Definición instrumental (Cuestionario)
Sintomatología bulímica: **“**conjunto de signos y conductas recurrentes que incluyen episodios de ingesta excesiva en lapsos breves, seguidos por prácticas compensatorias inadecuadas orientadas a evitar el incremento de peso”. (Bermúdez et al 2021, p.6).	**Atracones.** (Frecuencia de atracones/ ingesta de alimentos). **Conductas compensatorias** (Vómitos, laxantes o ejercicio excesivo). **Preocupación por peso/imagen** (Pensamientos recurrentes sobrepeso o imagen corporal).	Items 9,13,16,17 y 20. Items 17 y 18. Items 8, 10, 11,12,14,15 y 19.

Fuente: Elaboración propia.

1.18 Instrumentos

Para la presente investigación se utilizó como técnica de recolección de datos la encuesta, por ser una herramienta eficaz en la recopilación de información de manera estructurada, directa y rápida. Esta técnica permitió obtener datos cuantificables sobre el nivel de exposición a contenidos en Instagram y la presencia de sintomatología bulímica entre los estudiantes de noveno año del Liceo de Calle Fallas.

El instrumento utilizado fue un cuestionario estructurado, diseñado específicamente para este estudio, el cual se aplicó de forma presencial, entregando una hoja con el cuestionario escrito a cada uno de los estudiantes, bajo la supervisión del personal docente asignado para apoyar en esta investigación. Esta modalidad facilitó la accesibilidad, el anonimato de los participantes y la organización automática de los datos para su posterior análisis. El cuestionario se componía de 18 preguntas y afirmaciones cerradas. Para efectos de esta investigación, las preguntas estuvieron orientadas a medir variables relacionadas con el uso de Instagram (frecuencia, tipo de contenido visualizado, interacción) y conductas o pensamientos relacionados con sintomatología bulímica (preocupación por la imagen corporal, conductas restrictivas, culpa al comer, etc.)

En relación con la validación del instrumento e investigación, se utiliza el de "criterio de juicio de experto", el cual se entiende como el "grado en que un instrumento realmente mide la variable de interés, de acuerdo con expertos en el tema" (Hernández et al., 2014, p.204).

Las profesionales que revisan y corrigen el instrumento son: la tutora MPs. Nancy Román González (CPPCR 4320). Maestría en Psicología Laboral, Bachillerato en Trabajo Social y Administración de RH, con 20 de años de ejercicio profesional en psicología clínica, laboral y educativa, con experiencia docente en centros educativos de secundaria a nivel privado y público, y 15 años de docencia universitaria y dirección de proyectos finales de graduación. Y la psicóloga, Máster Carolina Gutiérrez Carvajal. Licenciatura en Psicología y Maestría Profesional en Psicología Laboral, con más de 20 años de laborar en población vulnerable social y personas menores de edad. Docente universitaria y tutora de trabajos finales de graduación.

1.19 Proceso para la recolección y análisis de datos

Los datos recolectados fueron analizados mediante el coeficiente de correlación de Pearson, una técnica estadística adecuada para este estudio, ya que ambas variables pueden ser consideradas cuantitativas y expresadas en escalas de intervalo u ordinales. Este método permite determinar si existe una relación estadísticamente significativa entre las variables analizadas (Hernández et al., 2014, p. 304).

De acuerdo con Hernández et al. (2014), el coeficiente de Pearson es una medida que permite evaluar, tanto la fuerza, como la dirección de una relación lineal entre dos variables cuantitativas (p. 304). Su valor puede oscilar entre -1 y +1, donde:

- Un valor próximo a +1 indica una correlación positiva fuerte, es decir, a mayor uso de Instagram, mayor sintomatología bulímica.
- Un valor cercano a -1 señala una correlación negativa fuerte, lo que implica que un mayor uso de Instagram se asocia con una menor sintomatología bulímica.
- Un valor cercano a 0 indica que no existe una correlación lineal significativa entre las variables.

1.19.1 Consideraciones éticas

La presente investigación se desarrolló cumpliendo con los principios éticos fundamentales que regulan el trabajo con seres humanos, especialmente cuando se trata de población menor de edad, como es el caso de las personas estudiantes de noveno año participantes.

En primer lugar, se garantizó la confidencialidad y el anonimato de todas las personas participantes. Las encuestas se aplicaron presencialmente, con personal docente y de orientación del colegio, sin solicitar nombres ni datos que identificaran directamente a las personas

estudiantes, asegurando la privacidad de la información recolectada. Los datos obtenidos se utilizaron solo para fines académicos y de investigación, resguardándose de forma segura y sin acceso para terceros.

Además, antes de aplicar el instrumento, se solicitó el consentimiento escrito a los padres o encargados legales del estudiantado, explicando el propósito del estudio, la naturaleza voluntaria de la participación, el derecho a retirarse y la protección de los datos personales. Solo se incluyó en la muestra a aquellos estudiantes, cuyos representantes autorizaron expresamente su participación.

Capítulo IV: Análisis de Resultados

El presente capítulo tiene como finalidad exponer y analizar los resultados obtenidos, a partir de la aplicación de las encuestas dirigidas a los estudiantes de noveno año del Liceo de Calle Fallas, ubicado en el cantón de Desamparados, San José. El análisis de los datos busca responder a los objetivos de investigación planteados, enfatizando la identificación de la relación entre el uso de la red social Instagram y la presencia de sintomatología bulímica en adolescentes, aplicando el coeficiente de correlación de Pearson.

En una primera parte, se presenta las características generales de la muestra, considerando variables sociodemográficas, tales como edad y sexo, así como aspectos vinculados con el tiempo de uso y al tipo de contenido consumido en la plataforma digital. Posteriormente, se expone los resultados descriptivos de las variables de interés y, finalmente, se desarrolla los análisis correlacionales que permiten determinar el grado y la dirección de la relación existente entre el uso de Instagram y la sintomatología bulímica.

Así, el capítulo organiza y sintetiza los hallazgos cuantitativos, interpretados, según los objetivos específicos y el marco teórico expuesto, constituyendo así una base fundamental para la discusión y las conclusiones de los apartados siguientes.

1.20 Características generales de la muestra

1.20.1 Distribución por sexo

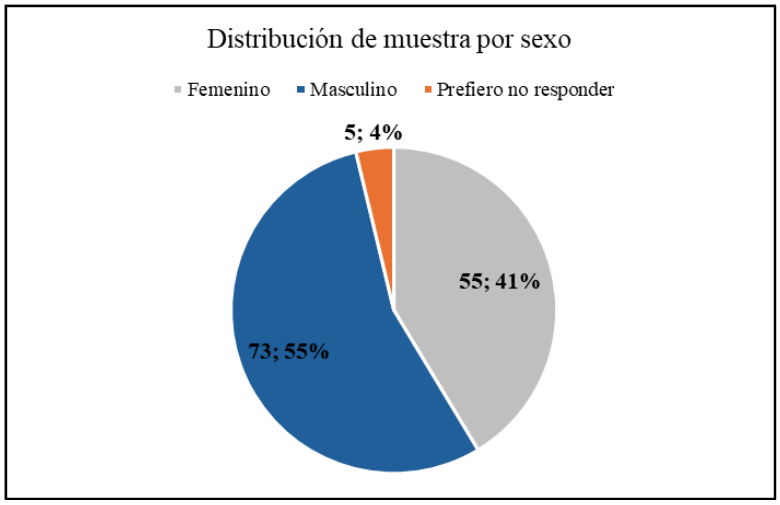
La muestra es de 133 estudiantes de noveno año del Liceo de Calle Fallas, quienes participaron en la investigación. Al analizar la variable sexo, se observa que la mayoría de los encuestados fueron masculinos (el 55 %), las femeninas (el 41 %), mientras que un 4 % prefirió no responder a esta pregunta.

Estos resultados permiten evidenciar una representación mayoritaria del sexo masculino dentro de la muestra, lo cual puede influir en la interpretación de ciertos hallazgos, dado que las percepciones y conductas relacionadas con la autoimagen y el uso de redes sociales pueden variar, según el género.

En el siguiente gráfico se presenta la distribución porcentual de las personas estudiantes encuestadas, según el sexo:

Figura 1

Distribución de la muestra por sexo



Fuente: Elaboración propia.

1.20.2 Distribución por edad

En cuanto a la edad de quienes participaron, se observa que la mayor parte de la muestra corresponde a estudiantes de 15 años (el 51 %), lo que coincide con la edad promedio de los estudiantes de noveno año. Un 27 % de los encuestados prefirió no responder esta pregunta, mientras que un 11 % indicó tener 14 años, un 9 % señaló 16 años y únicamente un 2 % manifestó 17 años.

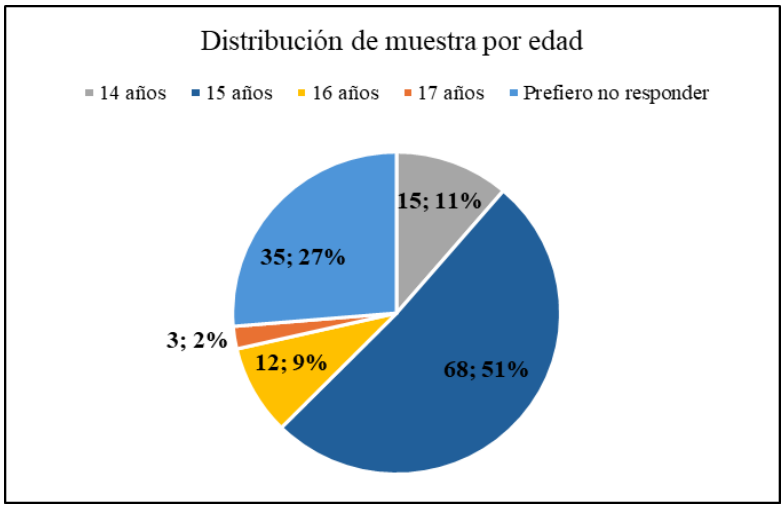
Estos datos reflejan que la muestra se concentra principalmente en el rango de edad esperado para el nivel académico de noveno año, sin embargo, la presencia de estudiantes de 14,

16 y 17 años evidencia cierta heterogeneidad en la población, aspecto relevante en el momento de interpretar los resultados, dado que la etapa de la adolescencia presenta diferencias significativas en el desarrollo físico, emocional y social, según la edad.

En el siguiente gráfico se presenta la distribución porcentual del estudiantado, según la edad reportada.

Figura 2

Distribución de la muestra por edad



Fuente: Elaboración propia.

1.20.3 Muestra con cuenta activa en Instagram

Al indagar sobre los estudiantes en la red social Instagram, la mayoría de los encuestados (el 96 %) afirmó tener una cuenta activa en esta plataforma, mientras que solo un 4 % indicó no contar con ella.

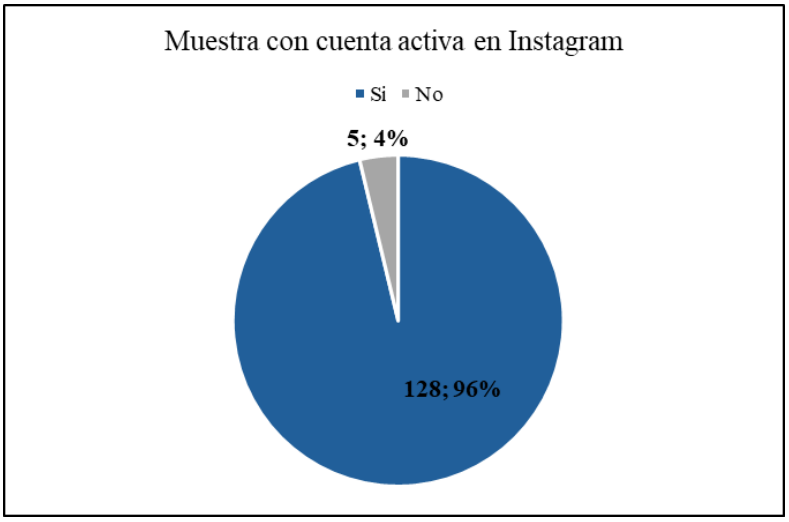
Este hallazgo refleja que Instagram constituye una de las redes sociales más utilizadas entre los adolescentes de noveno año, consolidándose como un espacio de interacción y consumo de contenido digital, casi universal dentro de la muestra. La alta prevalencia de uso refuerza la pertinencia de la investigación, ya que permite analizar con mayor profundidad, la relación entre

la exposición a esta plataforma y la posible manifestación de sintomatología bulímica en esta población.

En el siguiente gráfico se presenta la distribución porcentual de los estudiantes, según la tenencia de una cuenta activa en Instagram:

Figura 3

Usuarios con cuenta activa en Instagram



Fuente: Elaboración propia.

1.20.4 Distribución de la muestra por tipo de contenido

En cuanto al contenido que el estudiantado manifestó consumir en Instagram, se observa una distribución diversa de intereses. El 35 % de la muestra señaló que dedica mayor atención a influencers y figuras públicas, mientras que el 35 % indicó que consume noticias, memes u otros contenidos de carácter general, lo que muestra un equilibrio entre la búsqueda de referentes sociales y el entretenimiento informativo.

Por su parte, un 16 % reportó visualizar contenido relacionado con moda y belleza, aspecto que cobra relevancia al vincularlo con la construcción de la autoimagen y los estándares estéticos presentes en la red social. De manera menos frecuente, un 4 % indicó consumir rutinas

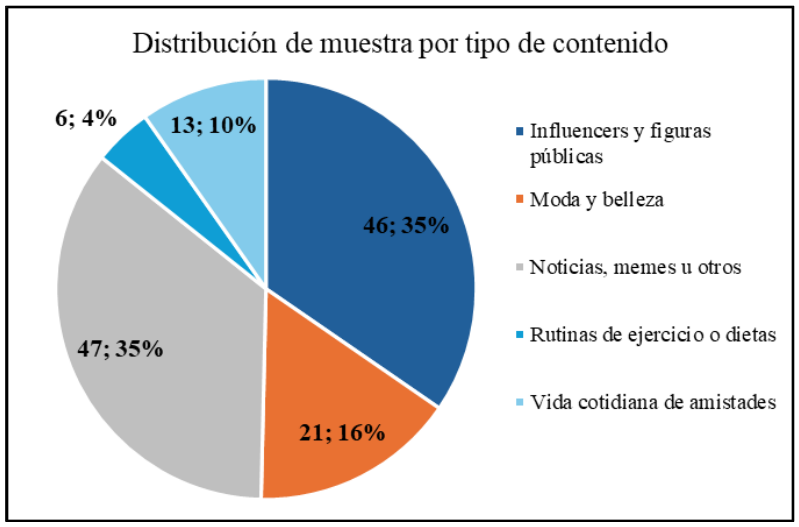
de ejercicio o dietas, contenidos que suelen asociarse a la presión por alcanzar ciertos ideales corporales. Finalmente, un 10 % manifestó que su principal interés se centra en la vida cotidiana de amistades, lo cual resalta el papel de la interacción social en esta etapa de desarrollo.

Estos resultados reflejan que, aunque existe variedad en las preferencias, el consumo de contenido proveniente de influencers y de carácter recreativo o informativo es predominante, lo que evidencia la influencia que pueden tener dichas fuentes en la percepción y comportamiento de los adolescentes.

En el siguiente gráfico se presenta la distribución porcentual del estudiantado, según el tipo de contenido que visualizan en Instagram:

Figura 4

Distribución de la muestra por tipo de contenido



Fuente: Elaboración propia.

1.20.5 Distribución de la muestra por tiempo diario de uso de Instagram

Al analizar el tiempo que el estudiantado dedica diariamente a Instagram, se observa que un 35 % reportó usar la plataforma entre 1 y 2 horas al día, mientras que un 34 % indicó un uso

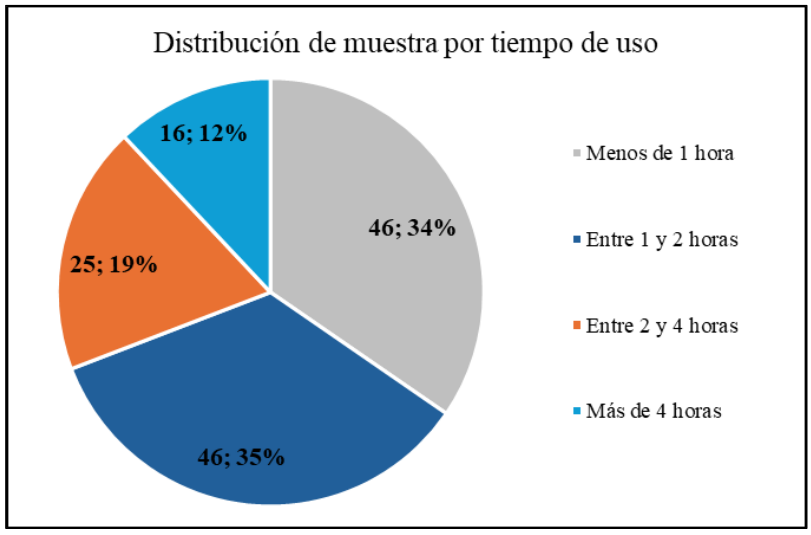
menor a 1 hora diaria. Un 19 % manifestó conectarse entre 2 y 4 horas, y finalmente, un 12 % refirió un uso intensivo de más de 4 horas al día.

Estos resultados reflejan que, aunque la mayoría de los adolescentes mantiene un uso moderado de Instagram, existe un grupo significativo que presenta patrones de consumo elevados, lo que podría aumentar la exposición a contenidos que influyen en la percepción de la imagen corporal y la aparición de sintomatología bulímica. La variabilidad en los tiempos de uso destaca la importancia de considerar la presencia en la red social y la intensidad y duración de la exposición, al analizar su impacto en la salud emocional y conductual de los adolescentes.

En el siguiente gráfico se presenta la distribución porcentual de las personas estudiantes, según el tiempo de uso diario de Instagram:

Figura 5

Distribución de la muestra por tiempo de uso



Fuente: Elaboración propia.

1.20.6 Relación entre el tiempo de consumo y el tipo de contenido

Para explorar cómo el tiempo de uso de Instagram se relaciona con los tipos de contenido que consumen las personas estudiantes, se realizó un análisis cruzado de estas variables.

Los resultados muestran patrones interesantes sobre las preferencias y hábitos de la población estudiantil adolescente:

- Estudiantes que reportaron uso de 1 a 2 horas diarias (el 35 %), la mayoría manifestó consumir contenido relacionado con moda y belleza como contenido principal, seguido de quienes visualizan rutinas de ejercicio y dietas.
- En el grupo que indicó un uso de menos de 1 hora diaria (el 34%), se observa un patrón más diverso, donde destaca quienes consumen contenido relacionado con las noticias, memes u otro tipo de contenidos, seguido de un segmento que indica que ve contenido de rutinas de ejercicio y dietas.
- Estudiantes que utilizan Instagram entre 2 y 4 horas (el 19 %), tienden a enfocarse principalmente en contenido de influencers, figuras públicas y moda, lo que puede aumentar su exposición a estándares de belleza idealizados.
- Por último, quienes reportaron un uso mayor a 4 horas (el 12 %), muestran una fuerte preferencia por la moda, la belleza y suelen seguir influencers y figuras públicas, lo que sugiere un riesgo potencial más alto de internalizar mensajes sobre control del cuerpo y estética.

Estos hallazgos indican que el tipo de contenido consumido varía, según el tiempo de exposición a la plataforma, y que los adolescentes con mayor tiempo de uso tienden a interactuar más con contenidos relacionados con la imagen corporal y la apariencia, factores que podrían influir en la aparición o intensificación de sintomatología bulímica. Este análisis refuerza la importancia de considerar, tanto la duración del uso como la naturaleza del contenido, al evaluar la influencia de Instagram en la salud emocional y conductual de los adolescentes.

Este aspecto resulta relevante, dado que la literatura científica ha señalado que la cantidad de tiempo de exposición a redes sociales puede estar asociada a un mayor riesgo de desarrollar conductas relacionadas con la insatisfacción corporal y trastornos de la conducta alimentaria.

En la siguiente matriz se visualiza la distribución cruzada del tiempo de uso y tipo de contenido visualizado, lo que permite identificar con claridad los patrones predominantes entre los diferentes grupos.

Tabla 3

Matriz de relación tiempo de consumo con tipo de contenido

Tiempo	Influencers y figuras publicas	Moda y belleza	Noticias, memes u otros	Rutinas de ejercicio o dietas	Vida cotidiana de amistades
Menos de 1 hora	27,78%	6,25%	51,35%	50,00%	40,00%
Entre 1 y 2 horas	33,33%	62,50%	24,32%	50,00%	30,00%
Entre 2 y 4 horas	27,78%	6,25%	13,51%	0,00%	30,00%
Mas de 4 horas	11,11%	25,00%	10,82%	0,00%	0,00%
Total general	**100,00%**	**100,00%**	**100,00%**	**100,00%**	**100,00%**

Fuente: Elaboración propia.

1.21 Resultados descriptivos de las variables

1.21.1 Variable independiente: Uso de Instagram

Para medir el uso de Instagram y su posible influencia en la percepción corporal, se aplicó una encuesta a estudiantes con preguntas cerradas que utilizaron una escala tipo Likert de 1 a 5, donde 1 representa el nivel más bajo de acuerdo y 5 el más alto. Esta metodología permitió cuantificar el grado de identificación de los encuestados con diversas afirmaciones relacionadas con el uso de la red social.

Las afirmaciones evaluadas fueron las siguientes:

- Tienes una cuenta activa en Instagram.
- Cuanto tiempo al día usas Instagram, en promedio.
- Qué tipo de contenido ves con mayor frecuencia en Instagram.

- Comparo mi cuerpo con el de personas que sigo en Instagram.
- Me siento presionado(a) por tener un cuerpo parecido al que veo en redes.
- He intentado cambiar mi alimentación después de ver publicaciones en Instagram.
- Me tomo fotos o me muestro en redes pensando en cómo se ve mi cuerpo.

En cuanto a los resultados descriptivos, se obtuvo una media de 2 en la primera afirmación, lo que indica un nivel bajo de comparación corporal con otras personas en la red social. En la segunda afirmación, relativa a la presión por tener un cuerpo parecido al observado en Instagram, se obtuvo una media de 1, lo que refleja que, en general, los estudiantes no se perciben altamente presionados por este aspecto. Para la tercera afirmación, sobre la modificación de la alimentación, después de visualizar publicaciones, la media fue de 2, mientras que, en la cuarta, relacionada con la exposición del propio cuerpo en redes, también se obtuvo una media de 2.

Al sumar todos los ítems correspondientes a esta variable, se alcanzó una media total de 7 puntos, con una moda de 4 y una mediana de 5, lo que evidencia cierta dispersión en las respuestas, aunque con una tendencia central que refleja que hay estudiantes que sí reportan experiencias vinculadas con el uso de Instagram y la percepción de su cuerpo.

Aunque el nivel de impacto reportado no es alto en la muestra, hay estudiantes que muestran comportamientos y percepciones más cercanas a la comparación corporal y la influencia de la red social, lo que representa un aspecto relevante para el análisis posterior de correlación con la sintomatología bulímica.

1.21.2 Variable dependiente: Sintomatología bulímica

La sintomatología bulímica se evaluó con una encuesta con preguntas cerradas, usando una escala tipo Likert de 1 a 5, donde 1 representa el nivel más bajo de acuerdo y 5 el más alto.

El objetivo de esta medición fue identificar la presencia de comportamientos y percepciones asociados con este trastorno en los estudiantes participantes.

Las afirmaciones evaluadas fueron las siguientes:

- Me preocupo constantemente por subir de peso.
- Me siento culpable después de comer en exceso.
- He restringido o saltado comidas para controlar mi peso.
- He sentido la necesidad de vomitar después de comer.
- Me peso frecuentemente o reviso mi cuerpo en el espejo con preocupación.
- He tenido episodios de comer mucho en poco tiempo y luego arrepentirme.

En los resultados, la media obtenida en las preguntas 11, 12, 13 y 15 fue de 2, lo que refleja un nivel bajo de identificación con conductas y pensamientos característicos de la bulimia nerviosa, aunque con presencia leve en ciertos casos. En la pregunta 14, referente a la necesidad de vomitar, después de comer, la media fue de 1, indicando que esta conducta extrema es poco frecuente en la muestra. De igual manera, la pregunta 16 mostró una media de 2, sugiriendo que algunas personas estudiantes sí reportan episodios de ingesta excesiva acompañada de arrepentimiento posterior, aunque en baja proporción.

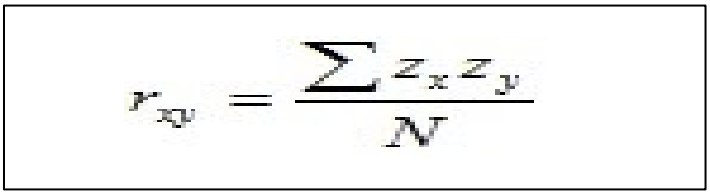
Al consolidar los resultados de este segmento, se obtuvo una media global de 11, con una moda de 6 y una mediana de 8, lo que indica que la mayoría de los estudiantes no presenta una sintomatología bulímica marcada. No obstante, la existencia de respuestas que reflejan conductas restrictivas, preocupación por el peso y episodios de atracón, aunque en porcentajes reducidos, resalta la importancia de atender y monitorear estos indicadores, ya que podrían representar factores de riesgo en la salud emocional y física de los adolescentes.

1.21.3 Correlación de variables independiente y dependiente, según Pearson

Para determinar la relación entre la variable independiente Uso de Instagram (segmento 1) y la variable dependiente Sintomatología bulímica (segmento 2), se aplicó la correlación de Pearson. Este coeficiente fue obtenido mediante la fórmula:

Figura 6

Fórmula para la obtención de coeficiente de Pearson



Nota: Ecuación para la obtención del coeficiente de Pearson (Ortega C, 2025, párr. 1)

Donde, "x" es igual a la variable número uno, "y" pertenece a la variable número dos, "zx" es la desviación estándar de la variable uno, "zy" es la desviación estándar de la variable dos y "N" es número de datos. (Ortega C., 2025, párr.1)

El coeficiente obtenido fue r = 0,4989, lo cual indica una correlación positiva moderada entre ambas variables. Esto significa que, a medida que aumenta el nivel de uso de Instagram (mayor comparación corporal, presión social o intentos de modificar la alimentación, en función de lo observado en redes), también tienden a incrementarse los indicadores asociados con la sintomatología bulímica (preocupación por el peso, sentimientos de culpa tras comer, restricción alimentaria o conductas compensatorias).

De acuerdo con Hernández et al. (2014), los valores de r se interpretan de la siguiente forma:

- −0,90 = Correlación negativa muy fuerte.
- −0,75 = Correlación negativa considerable.
- −0,50 = Correlación negativa media.

- −0,25 = Correlación negativa débil.
- −0,10 = Correlación negativa muy débil.
- = 0 No existe correlación alguna entre las variables.
- +0,10 = Correlación positiva muy débil.
- +0,25 = Correlación positiva débil.
- +0,50 = Correlación positiva media.
- +0,75 = Correlación positiva considerable.
- +0,90 = Correlación positiva muy fuerte.
- +1,00 = Correlación positiva perfecta

El resultado de este estudio es el límite superior de la correlación moderada, lo que sugiere que el uso de Instagram podría estar relacionado con conductas alimentarias de riesgo. Sin embargo, es importante considerar que este valor no implica causalidad, sino únicamente una asociación entre las variables.

Estos resultados son consistentes con los antecedentes revisados. Por ejemplo, Martínez y Pascual (2022), identificaron que un uso problemático de Instagram se relaciona con la obsesión por la delgadez y la bulimia, mientras que Vásquez (2025), señaló que las redes sociales refuerzan conductas dañinas en personas con TCA, intensificando la insatisfacción corporal, especialmente en mujeres jóvenes. Asimismo, la revisión de Díaz (2024), evidenció que la exposición constante a contenidos centrados en la apariencia en Instagram aumenta la auto objetivación y la insatisfacción corporal, con mayor incidencia en mujeres adolescentes.

De esta manera, los hallazgos de la presente investigación se alinean con la literatura previa, confirmando que el uso intensivo de Instagram puede constituirse en un factor de riesgo relevante para el desarrollo de sintomatología bulímica en adolescentes. Esto subraya la

importancia de generar estrategias de prevención y educación digital en entornos escolares y familiares, a fin de promover un uso saludable de las redes sociales y disminuir el impacto negativo en la construcción de la autoimagen juvenil.

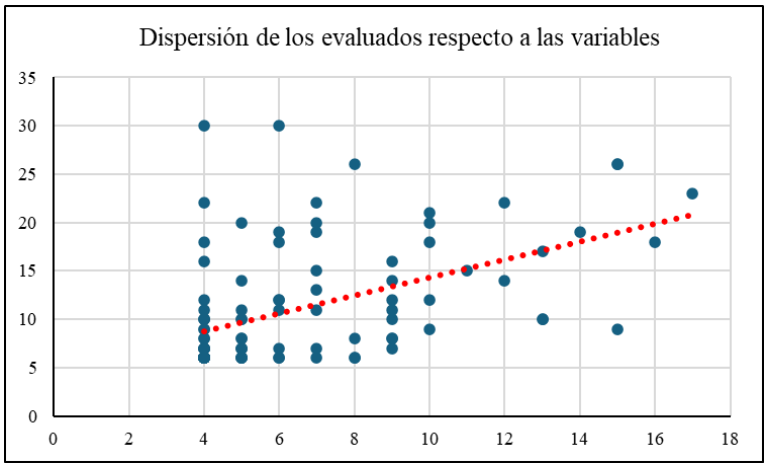
Para visualizar la relación entre Instagram y la sintomatología bulímica, se elaboró un gráfico de dispersión con los puntajes totales de cada estudiante para ambas variables. Este tipo de gráfico permite observar la distribución de los datos y la tendencia general de la relación.

En el gráfico se aprecia una tendencia positiva, lo cual indica que, en general, los estudiantes que reportan un mayor uso de Instagram tienden a presentar mayores indicadores de sintomatología bulímica.

El gráfico de dispersión también permite identificar la variabilidad individual dentro de la muestra. Aunque algunos estudiantes con alto uso de Instagram no presentan síntomas bulímicos significativos, y algunos con bajo uso, sí muestran conductas de riesgo, la tendencia general confirma la relación observada en el análisis estadístico.

Figura 7

Dispersión de los evaluados respecto a las variables



Fuente: Elaboración propia.

Nota: sobre el eje y (vertical) se muestra el total general obtenido en las preguntas relacionadas con sintomatología bulímica (variable dependiente) y sobre el eje x (horizontal se muestra el total obtenido en las preguntas relacionadas con el uso de Instagram (variable independiente), cada punto representa las puntuaciones de cada estudiante ubicadas en el plano cartesiano.

1.21.4 Correlación de variables independiente y dependiente, según regresión lineal

Con el objetivo de evaluar y comprobar la relación entre el uso de Instagram (variable independiente) y la sintomatología bulímica (variable dependiente), se realizó un segundo análisis de regresión lineal simple en Excel, la cual, de acuerdo con lo que indica Ortega (2025), "es una forma que permite modelar una relación entre dos conjuntos de variables. El resultado es una ecuación que se puede utilizar para hacer proyecciones o estimaciones sobre los datos" (párr.1). La fórmula por utilizar es:

Figura 8

Fórmula para la obtención de la regresión lineal simple

$$E(Y/x) = 0 + \beta 1\ x$$

Nota: Ecuación para la obtención de la regresión lineal simple (Ortega C., 2025, párr. 4).

Donde la ordenada al origen β0 y la pendiente β1 son coeficientes desconocidos de la regresión (Ortega C., 2025, párr.4).

Los resultados obtenidos fueron los siguientes:

- Coeficiente de correlación múltiple (R): 0,4948
- Coeficiente de determinación (R^2): 0,2448
- R^2 ajustado: 0,2374
- Error típico: 2,87

El coeficiente de correlación múltiple (R = 0,4948) indica que existe una correlación positiva moderada entre las variables. Esto sugiere que, a medida que aumenta el uso de

Instagram, también tiende a incrementarse la presencia de conductas asociadas con la sintomatología bulímica, aunque no se trata de una relación extremadamente fuerte.

El coeficiente de determinación ($R^2 = 0,2448$) refleja que aproximadamente el 24,48 % de la variabilidad en la sintomatología bulímica de los estudiantes puede explicarse por el uso de Instagram. Esto indica que, aunque la red social representa un factor relevante, existen otros factores externos o internos que influyen en la aparición de estas conductas, como el contexto familiar, el entorno escolar, la autoestima y factores emocionales.

El R^2 ajustado (0,2374), cercano al R^2 simple, confirma que el modelo es estable y que el número de variables incluidas es adecuado para la muestra utilizada. El error de 2,87 señala que los valores predichos por el modelo se desvían de los valores reales, lo que se espera en estudios sociales por la alta variabilidad individual de los adolescentes.

Los hallazgos indican que el uso de Instagram se encuentra moderadamente relacionado con la sintomatología bulímica, evidenciando que los estudiantes que interactúan más con esta red social, presentan una mayor tendencia a conductas asociadas con el control del peso y la preocupación por la apariencia corporal. Los resultados concuerdan con los obtenidos del análisis de la correlación de las variables por medio de Pearson, reforzando así los resultados obtenidos.

Capítulo V: Conclusiones y Recomendaciones

1.22 Conclusiones

A continuación, se presenta los resultados obtenidos en este análisis que se correlaciona o responde a los objetivos propuestos para esta investigación:

- ***Objetivo general: "Determinar la influencia de la red social Instagram en el desarrollo de sintomatología bulímica en un grupo de estudiantes de noveno año del centro educativo Liceo de Calle Fallas, en Desamparados, en la provincia de San José. Durante los meses de mayo a diciembre del año 2025".***

Los resultados obtenidos en esta investigación permiten concluir que el uso de la red social Instagram guarda una relación significativa con la presencia de sintomatología bulímica en estudiantes de noveno año del Liceo de Calle Fallas, en Desamparados. Aunque la correlación encontrada no fue fuerte (superior al 50 %), se evidenció una tendencia positiva, la cual sugiere que, a mayor interacción con esta plataforma, especialmente con contenido físico, mayor es el riesgo que los adolescentes desarrollen conductas asociadas con la bulimia y la preocupación por la imagen corporal.

Los resultados del análisis de correlación y regresión muestran una correlación positiva moderada con un 49,48 % de relación entre el uso de Instagram y la sintomatología bulímica. Esto indica que esta red social sí tiene una relación significativa con conductas asociadas con la bulimia, cumpliendo así con el objetivo de la investigación. El gráfico de dispersión con línea de tendencia positiva refuerza visualmente este hallazgo, evidenciando que los estudiantes con mayor interacción en Instagram, tienden a presentar mayores indicadores de riesgo bulímico.

- ***Objetivo específico 1: Identificar la frecuencia y tipo de uso que los estudiantes de noveno año hacen de la red social Instagram***

En relación con el tiempo de uso de Instagram, se observó que un 35 % de los estudiantes utiliza la aplicación entre una y dos horas diarias, lo que coincide con estudios previos que señalan que este rango de exposición es suficiente para influir en la autopercepción y en los hábitos de alimentación (Perloff, 2014, p.363). Por otra parte, los tipos de contenido consumido mostraron que existe un peso importante de los influencers, figuras públicas y temas relacionados con moda y belleza, lo cual refuerza los patrones estéticos dominantes y promueve comparaciones sociales que inciden en la autoestima y la autovaloración de los adolescentes.

El análisis cruzado con los puntajes de sintomatología bulímica permitió observar que un mayor tiempo de exposición se asocia con una tendencia a puntajes más altos en los indicadores bulímicos, lo que confirma parcialmente este objetivo.

- ***Objetivo específico 2: Examinar la relación entre los patrones de uso de Instagram y la presencia de conductas o síntomas asociados con la bulimia en los estudiantes de noveno año.***

Los resultados muestran que el 35 % de las personas estudiantes visualizan predominantemente contenido de influencers y figuras públicas, mientras que un 34 % observa noticias y memes, seguido por un 16 %, quienes visualizan contenido relacionado con moda y belleza. La exposición a contenido relacionado con la imagen corporal y estándares de belleza coincide con los puntajes más altos en sintomatología bulímica, lo que indica que ciertos tipos de contenido pueden estar vinculados con el desarrollo o incremento de los síntomas, cumpliendo este objetivo específico.

Igualmente, los hallazgos sugieren que, aunque la sintomatología bulímica reportada no alcanzó niveles clínicamente alarmantes, sí se reflejan conductas preocupantes, ya que el 22,52 % de los adolescentes encuestados tuvieron un promedio de 4,5 de 5 puntos posibles, indicando que siempre o casi siempre suelen sentir culpa tras comer, además de hacer restricción de comidas y tener casi siempre preocupación por el peso corporal; un indicador de riesgo que no debe pasarse por alto en la educación y la salud pública.

Estos resultados evidencian la necesidad de prestar mayor atención al impacto que tienen las redes sociales, en particular Instagram, en la construcción de la imagen corporal de los adolescentes, y en el desarrollo de posibles conductas alimentarias de riesgo. Este conocimiento representa un punto de partida para generar estrategias preventivas que promuevan un uso más consciente y crítico de estas plataformas, así como intervenciones que fortalezcan la autoestima, la educación emocional y la valoración de la diversidad corporal en los espacios escolares.

- ***Objetivo 3: Desarrollar una propuesta psicoeducativa orientada a disminuir el riesgo de sintomatología bulímica asociada al uso de Instagram en los estudiantes de noveno año.***

En coherencia con los resultados de esta investigación y en respuesta a uno de los objetivos fundamentales de esta, se plantea una propuesta psicoeducativa dirigida a estudiantes de noveno año, para disminuir el riesgo de aparición de conductas y pensamientos asociados con la bulimia nerviosa, vinculada al uso de Instagram. La iniciativa se fundamenta en la evidencia que destaca la psicoeducación como un recurso eficaz para aumentar la conciencia sobre los trastornos de la conducta alimentaria, promover habilidades de afrontamiento y favorecer la resiliencia en poblaciones vulnerables.

De esta forma, la propuesta, no solo busca transmitir información, sino también generar espacios de reflexión y desarrollo de competencias, que fortalezcan el bienestar integral de los adolescentes.

Tabla 4

Propuesta Psicoeducativa

Nombre de la propuesta:	*Conectando con bienestar: uso saludable de Instagram para evitar sintomatología bulímica en estudiantes de noveno año*			
Institución:	*Liceo de Calle Fallas*		***Estudiante:*** *Ismene Sofia González Argüello*	
Objetivo General:	Disminuir el riesgo de desarrollo de sintomatología bulímica asociada al uso de Instagram en estudiantes de noveno año, mediante la intervención psicoeducativa.			
Metodología:	El programa se desarrollará en formato grupal y participativo, combinando talleres vivenciales, dinámicas de reflexión, actividades creativas y espacios de diálogo. Se utilizará una metodología activa basada en: exposición breve (información clave sobre TCA y uso de redes sociales), dinámicas de grupo (análisis de publicaciones, role-play, debates), actividades creativas (campañas estudiantiles, bitácoras personales) y prácticas de autocuidado (ejercicios de relajación, mindfulness, escritura reflexiva)			
Sesión	**Objetivo específico**	**Actividad**	**Responsable**	**Periodicidad**
1. Conociendo el tema (40 min)	Explorar conocimientos previos, derribar	**“Lo que sé y lo que quiero aprender”** Se entrega a cada estudiante una hoja	Depto. Orientación y profesor de	El programa será trimestral con una

	mitos y ajustar expectativas.	dividida en dos columnas. En la primera, escriben lo que ya saben (o creen saber) sobre los TCA y las redes sociales; en la segunda, lo que les gustaría aprender en el programa. Al finalizar se da una pequeña introducción a los TCA y la bulimia nerviosa.	guía del grupo de noveno.	duración de 6 semanas en donde cada sesión se impartirá en un día a la semana durante la hora guía, con una duración de 40 min por sesión.
2. Instagram bajo la lupa (40 min)	Desarrollar pensamiento crítico frente a los contenidos digitales.	**"Detectives digitales"** Se forman pequeños grupos y se les muestra una serie de publicaciones de Instagram (pueden ser reales o creadas para el taller). Los estudiantes deben	Depto. Orientación y profesor de guía del grupo de noveno.	El programa será trimestral con una duración de 6 semanas en donde cada sesión se impartirá en un día a la

		identificar: filtros, edición de imágenes, mensajes implícitos sobre belleza y aspectos irreales. Luego presentan sus hallazgos al grupo y se finaliza con una reflexión.		semana durante la hora guía. con una duración de 40 minutos por sesión.
3. Autoimagen y autoestima (40 minutos)	Reforzar la autoestima y la valoración integral de la persona.	**"Mapa de fortalezas personales"** Cada estudiante recibe una cartulina con la silueta de una persona. En el interior escriben o dibujan cualidades, logros y aspectos que valoran de sí mismos (fortalezas internas). En el exterior, anotan los apoyos que tienen en su entorno	Depto. Orientación y profesor de guía del grupo de noveno.	El programa será trimestral con una duración de 6 semanas, en donde cada sesión se impartirá en un día a la semana durante la hora guía con una duración

		(amigos, familia, hobbies, talentos). Se comparten criterios y se cierra la sesión con una reflexión sobre la construcción de la autoimagen.		de 40 minutos por sesión.
4. Estrategias de autocuidado y afrontamiento (40 minutos)	Dotar a los adolescentes de recursos personales concretos.	**"Mi caja de herramientas de autocuidado"** Se entrega a cada participante una caja pequeña o sobre. Dentro colocarán tarjetas donde escriban o dibujen estrategias de autocuidado que pueden aplicar en momentos de estrés o inseguridad (ejemplo: escuchar música, escribir un diario,	Depto. Orientación y profesor de guía del grupo de noveno.	El programa será trimestral con una duración de 6 semanas en donde cada sesión se impartirá en un día a la semana durante la hora guía con una duración de 40

		practicar respiración). La caja se decora con frases positivas. Se finaliza con una reflexión al respecto.		minutos por sesión.
5.Construyendo un Instagram saludable (40 minutos)	Pasar de la crítica a la acción, fomentando contenido positivo en redes.	**"Campañas estudiantiles"** Los estudiantes se dividen en equipos y crean mensajes positivos (frases, *collages,* mini videos) que promuevan diversidad corporal, autoestima y autocuidado. Luego se expone en murales escolares o en una cuenta de Instagram creada por el colegio para el proyecto.	Depto. Orientación y profesor de guía del grupo de noveno.	El programa será trimestral con una duración de seis semanas en donde cada sesión se impartirá en un día a la semana durante la hora guía con una duración de 40 minutos por sesión.

6. Círculo de cierre y compromiso (40 minutos)	Reflexionar sobre el camino recorrido y afianzar compromisos individuales	**"Bitácoras de autocuidado"** Durante el programa, cada estudiante llevará un pequeño cuaderno o diario donde registrará reflexiones, aprendizajes y estrategias usadas. En la última sesión, comparten voluntariamente un extracto y cierran con un compromiso personal escrito en su bitácora.	Depto. Orientación y profesor de guía del grupo de noveno.	El programa será trimestral con una duración de seis semanas en donde cada sesión se impartirá en un día a la semana durante la hora guía con una duración de 40 minutos por sesión.

1.23 Recomendaciones

A partir de los resultados obtenidos en esta investigación, en la que se determinó la existencia de una relación significativa entre el uso de la red social Instagram y la presencia de sintomatología bulímica en adolescentes de noveno año del Liceo de Calle Fallas, en Desamparados, se plantea las siguientes recomendaciones:

5.2.1 Dirección del centro educativo

- Se sugiere la implementación de programas de educación digital dirigidos a los estudiantes, coordinados por el departamento de orientación y el departamento de informática, de manera conjunta, con el propósito de promover un uso consciente y crítico de las redes sociales. Estos talleres deben integrar, tanto la reflexión sobre los mensajes vinculados con la apariencia física y su impacto en la autoestima, como la capacitación práctica en el manejo responsable de plataformas digitales, favoreciendo así el desarrollo de una ciudadanía digital crítica y responsable. Para su implementación, los talleres pueden realizarse mediante sesiones grupales participativas con dinámicas de discusión, análisis de casos reales, actividades prácticas con dispositivos tecnológicos y diseño de proyectos colaborativos, permitiendo que los estudiantes aprendan vivencial y reflexivamente.
- Se recomienda la incorporación de talleres sobre autoestima, imagen corporal y hábitos de alimentación saludable dentro de la malla curricular, con el fin de reducir la vulnerabilidad de los adolescentes a la influencia negativa de contenidos en redes sociales. Para su implementación, estos talleres pueden desarrollarse en asignaturas como Educación Física, Ciencias y Orientación, mediante sesiones participativas con dinámicas grupales, estudios de caso, actividades reflexivas y el acompañamiento de

profesionales en psicología y nutrición. De esta forma, se garantiza un abordaje integral que fomente el fortalecimiento personal, la valoración positiva del propio cuerpo y la adopción de prácticas saludables en la vida cotidiana.

- Se recomienda gestionar con instituciones del Sistema Nacional de Protección e instituciones locales la capacitación de docentes y orientadores en el reconocimiento temprano de signos de posibles trastornos de la conducta alimentaria, con el fin de acompañar o canalizar los casos hacia profesionales de la salud. Para su implementación, estas capacitaciones pueden llevarse a cabo mediante convenios interinstitucionales que permitan la realización de talleres presenciales y virtuales, el uso de guías prácticas de detección temprana y la incorporación de simulaciones o estudios de caso. Asimismo, se sugiere establecer espacios de actualización periódica que fortalezcan las competencias del personal educativo, asegurando una respuesta oportuna y adecuada frente a situaciones de riesgo.

5.2.2 Para la población de noveno año

- Se recomienda a las personas estudiantes de noveno año hacer un uso moderado y consciente de la red social *Instagram*, fomentando una interacción crítica con los contenidos que se difunden en la plataforma. En particular, se sugiere evitar las comparaciones constantes con los modelos de belleza promovidos en este medio, dado que dichas prácticas pueden generar percepciones distorsionadas de la imagen corporal y contribuir al desarrollo de conductas alimentarias de riesgo.
- Se recomienda a las personas adolescentes de noveno año orientar el uso de *Instagram* hacia la búsqueda y seguimiento de cuentas que promuevan mensajes relacionados con la aceptación corporal, la salud integral y el bienestar emocional. De

esta manera, se favorece la exposición a contenidos positivos, que contribuyan a una autoimagen más saludable, evitando aquellos perfiles que refuercen estereotipos de delgadez extrema y poco realistas.

- Se sugiere la participación de las personas estudiantes en programas o talleres colegiales dirigidos al fortalecimiento de la autoestima, el autocuidado y la promoción de una alimentación saludable. Estas instancias de formación constituyen espacios de apoyo, que permiten prevenir conductas de riesgo y fomentar hábitos que fortalezcan, tanto el bienestar físico, como emocional.

5.2.3 Para futuras investigaciones

- Se recomienda ampliar la muestra de la investigación a diferentes centros educativos y regiones del país, por parte de futuros equipos de investigación, con el propósito de contrastar los hallazgos y fortalecer la generalización de los resultados obtenidos. Esta acción permitirá identificar posibles variaciones, según las características socioculturales y geográficas de cada contexto, lo cual enriquecerá el análisis comparativo y brindará una visión más integral del fenómeno estudiado, favoreciendo así la pertinencia y aplicabilidad de las conclusiones en el ámbito educativo nacional.
- Se sugiere considerar en futuras investigaciones la inclusión de otras variables relacionadas, como la ansiedad, la depresión o la influencia de diferentes redes sociales, por parte de futuros equipos de investigación, con el fin de enriquecer la comprensión del fenómeno estudiado. Esta ampliación permitirá identificar la interacción entre factores emocionales y contextuales, que pueden incidir en la aparición o el mantenimiento de conductas de riesgo, ofreciendo una visión más

holística y profunda. Asimismo, contribuirá a generar recomendaciones más precisas para la prevención e intervención en el ámbito educativo y de la salud mental.

- En el tiempo, por parte de futuros equipos de investigación académica, se pueden realizar estudios longitudinales, que permitan observar cómo evoluciona la relación entre el uso de redes sociales y la aparición de sintomatología bulímica, para generar evidencia sólida sobre los cambios y patrones que se presenta en diferentes etapas del desarrollo adolescente. Este tipo de estudios facilitaría la identificación de factores de riesgo y de protección a lo largo del tiempo, aportando datos que respalden la creación de programas preventivos y estrategias de intervención más ajustadas con las necesidades reales de la población estudiantil.

Los hallazgos de esta investigación hacen evidente la necesidad de acciones conjuntas entre la institución, población estudiantil y profesionales de la salud, para promover un uso saludable de las redes sociales, fortalecer la autoestima en la adolescencia y prevenir trastornos de la conducta alimentaria.

Referencias

ACT for Youth. (2023). *Youth Statistics: Internet and social media*. Recuperado de https://www.actforyouth.net/adolescence/demographics/internet.cfm/

Alarcón, M. (2023). *Impacto del uso del Instagram en el bienestar psicológico y autoconcepto de universitarias de universidades privadas de Lima*. Universidad San Ignacio de Loyola. https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/ef5fb8ce-d9e6-47d0-8436-87f0f7d5755d/content

Allen, K., Ryan, T., Gray, D., McInerney, D., y Waters, L. (2014). Social media use and social connectedness in adolescents: The positives and the potential pitfalls. *The Journal of Adolescence*. (pp 613–620). https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2014.05.003

American Psychiatric Association (APA). (2013). *Manual de diagnóstico estadístico.* (5° ed.). (DSM-5). Editorial Médica Panamericana.

Anónimo. (2015). El fenómeno #fitspo: la delgada línea roja que no se ha de cruzar en el 'running'. *El Confidencial*. https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/la-salud-del-deporte/2015-11-01/fenomeno-fitspo-delgada-linea-roja-cruzar-running_1076489/

Anónimo. (2023. *Psicoeducación. Banco Interamericano de Desarrollo.* https://plataformadeevidencias.iadb.org/es/tipos-solucoes/psicoeducacion

Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice Hall.

Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice Hall.

Barrios, A. (2019). *Universidad Iberoamericana, Instagram y sintomatología de conducta alimentaria de riesgo en adolescentes entre 13 y 17 años en colegios de Tibás*. https://www.unibe.ac.cr/ojs/index.php/psicoinnova/article/view/16

Baumeister, R., y Leary, M. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*. https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497

Bermúdez, L., Chacón, M., y Rojas, D. (2021). Actualización en trastornos de conducta alimentaria: anorexia y bulimia nerviosa. *Revista Médica Sinergia*. https://doi.org/10.31434/rms.v6i8.753

Blakemore, S., y Mills, K. (2014). Is adolescence a sensitive period for sociocultural processing? *Annual Review of Psychology*. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115202

Boepple, L., Rheanna, N., Ruba, R., Thompson, K.. *La fuerza es la nueva delgadez: un análisis de contenido de sitios web de inspiración física*. Science Direct. https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1740144516300985

Castro, G. (2025). *CCSS insiste en vigilar y prevenir trastornos de conducta alimentaria en adolescentes. CCSS Noticias*. https://www.ccss.sa.cr/noticias/noticia?v=101221121325

Castro, U., Larroy, C., y Gómez, M. (2010). Intervención Cognitivo Conductual para pacientes adolescentes y sus padres en el tratamiento de la bulimia nerviosa. *Asociación Española de Psicología Clínica y Psicopatología*. https://revistas.uned.es/index.php/RPPC/article/view/4084/3938

Chávez, V. (2025). *¿Cómo los ideales de belleza digitales afectan la alimentación y el bienestar emocional de niñas y adolescentes?* https://www.infobae.com/tendencias/2025/03/08/como-los-ideales-de-belleza-digitales-afectan-la-alimentacion-y-el-bienestar-emocional-de-ninas-y-adolescentes/?

Clerkin, B. (2025). *Lo que 'Thinspo' puede hacer por tu salud mental y física*. The Bulimia Project. https://bulimia.com/eating-disorders/thinspo/

Correa, et al (s.f.). *Inmigrantes digitales y redes sociales virtuales empresariales, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo.* https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/tepeji/n6/a8.html?

Cuadro clínico y complicaciones. *Archivo Argentino de Pediatría*. https://www.sap.org.ar/docs/publicaciones/archivosarg/2004/A5.353-363.Rava.pdf

Damyanov M. (2023). *Guía sobre población vs. muestra en investigación. Equipo editorial de Dovetail*. https://dovetail.com/research/population-vs-sample

De Frutos, A. (2024). *Instagram se actualiza con novedades en las Stories y los Reels*. | Lifestyle | SmartLife | Cinco Días.

Díaz, C. (2024). *La huella de Instagram en la imagen corporal de los jóvenes: una revisión teórica sistemática*. Universidad de Alcalá. Recuperado de http://hdl.handle.net/10017/61515

Eccles, et al. (2013). School and adolescent development. *Annual Review of Psychology*. (pp 295–319). https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143825

EFE. (2025). *TikTok e Instagram afectan más al bienestar psicológico de las chicas que al de los chicos*. HuffPost España. https://www.huffingtonpost.es/life/tiktok-e-instagram-afectan-mas-bienestar-psicologico-chicas-chicos.html

Fairburn, C. (2008). *Cognitive behavior therapy and eating disorders*. Guilford Press.

Fardouly, J., Diedrichs, P., Vartanianm L., y Halliwell, E. (2018). *Social media and body image concerns: Current research and future directions.* Current Opinion in Psychology. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.09.005

Fardouly, J., Diedrichs, P., Vartanian, L., y Halliwell, E. (2015). *Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood.* Body Image. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.003

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*. (pp117–140). https://doi.org/10.1177/001872675400700202

García del Castillo, J. A., García-Castillo, F., Días, P. C. & García del Castillo-López, A. (2021). La teoría de la Comparación Social como promotora de las conductas de salud: una aproximación teórica. *Health and Addictions / Salud y Drogas*, 21(2), 149-163. https://doi.org/10.21134/haaj.v21i2.697

Godoy, D., et al.2020. Psicoeducación en salud mental: una herramienta para pacientes y familiares. *Revista Médica Clínica Las Condes*. https://www.journals.elsevier.com/revista-medica-clinica-las-condes

Grogan, S. (2016). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children.* (3rd ed.). Routledge. https://www.researchgate.net/publication/352028711_Body_Image_Understanding_Body_Dissatisfaction_in_Men_Women_and_Children_4th_Edition

Harter, S. (2012). *The construction of the self: Developmental and sociocultural foundations*. (2nd ed.). Guilford Press.

Hernández, et al. (2014). *Metodología de la investigación.* (6.ª ed.). McGraw-Hill. https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf

Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME). (s.f.). *GBD Compare*. https://vizhub.healthdata.org/gbd-compare/

López, M. (2024). *¿Qué es Instagram, para qué sirve y cómo funciona paso a paso?*

Orange Turtle Studios. Recuperado de https://orangeturtlestudios.com/blog/que-es-instagram/

Lozada, Y. (2017). *Influencia y representación de los cánones de belleza femeninos en redes sociales.* Universidad Rey Juan Carlos.https://burjcdigital.urjc.es/items/baa3a1d0-4ea1-4686-a3a1-fd3b80250db8

Mallo Méndez, S. (2023). Impacto de las Redes Sociales en la Percepción de la Imagen Corporal en Adolescentes: Un Estudio Cualitativo. *Revista Boaciencia. Educación y Ciencias Sociales*, 3(1), 118–133. https://doi.org/10.59801/ecs.v3i1.118https://www.salud.mapfre.es/salud-familiar/ninos/enfermedades-del-nino/anorexia-y-bulimia/?utm_source=chatgpt.com

Martínez, E. (2021). *Anorexia y bulimia en niños y adolescentes.* https://www.salud.mapfre.es/salud-familiar/ninos/enfermedades-del-nino/anorexia-y-bulimia/?utm

Martínez, J., y Pascual, L. (2022). *Análisis de la relación entre las redes sociales, la obsesión por la delgadez, la insatisfacción corporal y el riesgo de desarrollar trastornos de la conducta alimentaria en jóvenes adultas*. Universidad Pontificia Comillas. Recuperado de http://hdl.handle.net/11531/66302. https://acontecimiento.com/salud/bulimia-entendiendo-sus-causas-consecuencias-y-estrategias-de-tratamiento-y-prevencion/?utm_source=chatgpt.com

Mondragón, M. (2024). *Bulimia: Entendiendo sus Causas, Consecuencias y Estrategias de Tratamiento y Prevención.* https://acontecimiento.com/salud/bulimia-entendiendo-sus-causas-consecuencias-y-estrategias-de-tratamiento-y-prevencion/?utm

Muguira, A. (2025). *¿Qué es la escala de Likert y cómo utilizarla?* Question Pro. https://www.questionpro.com/blog/es/que-es-la-escala-de-likert-y-como-utilizarla/

National Institute of Mental Health (NIH). (s.f.). *El cerebro de los adolescentes: 7 cosas que usted debe saber*. https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/el-cerebro-de-los-adolescentes-7-cosas

Organización Mundial de la Salud. (s.f.). *Adolescencia: salud y desarrollo*. Organización Mundial de la Salud. https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health

Ortega, C. (2025a). *Análisis de regresión: Qué es, tipos y cómo realizarlo.* Question Pro. https://www.questionpro.com/blog/es/analisis-de-regresion/

Ortega, C. (2025b). *Estadística descriptiva: Qué es, objetivo, tipos y ejemplos.* Question Pro. https://www.questionpro.com/blog/es/estadistica-descriptiva/

Ortega, C. (2025c). *Estadística inferencial: Qué es, importancia y ejemplos*. Question Pro. https://www.questionpro.com/blog/es/estadistica-inferencial/

Ortega, C. (2025d). *¿Qué es el coeficiente de correlación de Pearson?* Question Pro. https://www.questionpro.com/blog/es/coeficiente-de-correlacion-de-pearson/

Orth, U. y Robins, R. W. (2014). *The development of self-esteem. Current Directions in Psychological Science*. https://doi.org/10.1177/0963721414547414

Perloff, R. M. (2014). Social Media Effects on Young Women's Body Image Concerns: *Theoretical Perspectives and an Agenda for Research. Sex Roles*, 71(12), 363–377

Pew Research Center. (2022). *Teens, social media and Technology 2022*. Recuperado de https://www.pewresearch.org/internet/2022/08/10/teens-social-media-and-technology-2022/

Prinstein, M., y Giletta, M. (2016). Peer influence processes in adolescence. *In Handbook of adolescent psychology* (3rd ed., Vol. 2, pp. 425–468). Wiley. https://doi.org/10.1002/9781119075702.ch12

Psychology Today (2022). *Bulimia nerviosa*. Recuperado de https://www.psychologytoday.com/cr/condiciones/bulimia-nerviosa

Puerto, S. (2022). *La exposición de los menores a las imágenes idealizadas de los influencers aumenta su insatisfacción corporal*. Recuperado de https://www.unir.net/actualidad/investigacion/la-exposicion-de-los-menores-a-las-imagenes-idealizadas-de-los-influencers-aumenta-su-insatisfaccion-corporal-como-investiga-unir/

Rava, M., Silber, T. *Bulimia nerviosa (Parte 1). Historia, definición, epidemiología*,

Rendón, M. (2024). *Las Lauras "sin filtro"*. Cadena SER. https://cadenaser.com/comunitat-valenciana/2024/12/03/las-lauras-sin-filtro-radio-villena/

Rodríguez, S. (2022). *Autoestima y su relación con los desórdenes alimenticios en adolescentes, Universidad Técnica de Ambato Oxford*. https://repositorio.uta.edu.ec/items/079d519a-f963-465e-81fc-a4831e5b1b2e

Saada, J. (2022). Universidad de Laguna. *Correlación entre la difusión de contenidos de tipo nutricional en Instagram y el aumento de casos de TCA*. https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/33565/Correlacion%20entre%20la%20difusion%20de%20contenidos%20de%20tipo%20nutricional%20en%20Instagram%20y%20el%20aumento%20de%20casos%20de%20TCA.pdf?sequence =1

Salari, et al. (2025). *Global prevalence of eating disorders in children: a comprehensive systematic review and meta-analysis*. Italian Journal of Pediatrics. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11974214/pdf/13052_2025_Article_1958.pdf

Sarasola, J. (2024). En ikusmira.org "*Paradigma positivista*". (en línea) https://ikusmira.org/p/paradigma-positivista

Sistema Sanitario de Navarra. (2022). *Influencia de las redes sociales sobre la anorexia y la bulimia en las adolescentes: una revisión sistemática* https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S113766272022000200011&script=sci_arttext

Steinberg, L. (2014). *Age of opportunity: Lessons from the new science of adolescence*. Houghton Mifflin Harcourt. https://books.google.co.cr/books/about/Age_of_Opportunity.html?id=sppdBAAAQBAJ&redir_esc=y

Steinberg, L., y Monahan, K. (2007). *Age differences in resistance to peer influence*. Developmental Psychology. https://doi.org/10.1037/0012-1649.43.6.1531

Universidad Autónoma de México (UNAM). (s.f.). *Fuentes de Información*. https://www.paginaspersonales.unam.mx/app/webroot/files/1613/Asignaturas/2333/Archivo2.5525.pdf

Vásquez, A. (2025). *Investigadores malagueños demuestran el daño que las redes sociales provoca en los trastornos de conducta alimenticia*. (2025, febrero 18). Cadena SER. Recuperado de https://cadenaser.com/andalucia/2025/02/18/investigadores-malaguenos-demuestran-el-dano-que-las-redes-sociales-provoca-en-los-trastornos-de-conducta-alimenticia-ser-malaga/

Velázquez, A. (2025). *¿Qué es la investigación correlacional?* Question Pro.

https://www.questionpro.com/blog/es/investigacion-correlacional

Apéndices

Apéndice 1: Instrumento

UNIVERSIDAD CENTRAL
ESCUELA DE PSICOLOGÍA
Licenciatura en Psicología
Trabajo Final de Graduación
Instrumento

CUESTIONARIO CORRELACIONAL RED SOCIAL INSTAGRAM Y SINTOMATOLOGÍA BULÍMICA

Título De La Investigación:	Influencia de la red social Instagram en el desarrollo de sintomatología bulímica en un grupo de estudiantes de noveno año del centro educativo Liceo de Calle Fallas en Desamparados, en la provincia de San José. Estudio comprendido entre los meses de mayo a diciembre del año 2025
Objetivos Específicos Por Cumplir:	Identificar la frecuencia y tipo de uso que los estudiantes de noveno año hacen de la red social Instagram. Examinar la relación entre los patrones de uso de Instagram y la presencia de conductas o síntomas asociados a la bulimia en los estudiantes de noveno año.
Variables	Variable 1: Influencia de la red social Instagram Variable 2: Sintomatología bulímica
Persona Entrevistada:	Clave de identificación:
Fecha De Aplicación:	
Estudiante UC:	Ismene Sofía González Arguello

Instrucciones generales: Se agradece su participación en el presente estudio. A continuación, se muestra una serie de consultas, donde debe de marcar con una equis (X) de lo que aplica en usted.

Sección 1:

1. Edad:
2. Sexo:

() Femenino

() Masculino

() Prefiero no responder

Sección 2:

4. ¿Tienes una cuenta activa de Instagram?

   ( ) Sí

   ( ) No

5. ¿Cuánto tiempo al día usas Instagram, en promedio?

   ( ) Menos de 1 hora

   ( ) Entre 1 y 2 horas

( ) Entre 2 y 4 horas

( ) Más de 4 horas

6. ¿Qué tipo de contenido ves con mayor frecuencia en Instagram? *(puedes marcar más de una opción)*

( ) Influencers y figuras públicas

( ) Moda y belleza

( ) Rutinas de ejercicio o dietas

( ) Vida cotidiana de amistades

( ) Noticias, memes u otros

Escala Likert

1. Nunca
2. Casi nunca
3. A veces
4. Casi siempre
5. Siempre

7. Comparo mi cuerpo con el de personas que sigo en Instagram.

| Nunca ☐ | Casi nunca ☐ | A veces ☐ | Casi siempre ☐ | Siempre ☐ |

8. Me siento presionado(a) por tener un cuerpo parecido al que veo en redes.

| Nunca ☐ | Casi nunca ☐ | A veces ☐ | Casi siempre ☐ | Siempre ☐ |

9. He intentado cambiar mi alimentación después de ver publicaciones en Instagram.

| Nunca ☐ | Casi nunca ☐ | A veces ☐ | Casi siempre ☐ | Siempre ☐ |

10. Me tomo fotos o me muestro en redes pensando en cómo se ve mi cuerpo.

| Nunca ☐ | Casi nunca ☐ | A veces ☐ | Casi siempre ☐ | Siempre ☐ |

11. Comparo mi cuerpo con el de personas que sigo en Instagram.

| Nunca ☐ | Casi nunca ☐ | A veces ☐ | Casi siempre ☐ | Siempre ☐ |

12. Me siento presionado(a) por tener un cuerpo parecido al que veo en redes

| Nunca ☐ | Casi nunca ☐ | A veces ☐ | Casi siempre ☐ | Siempre ☐ |

13. He intentado cambiar mi alimentación después de ver publicaciones en Instagram.

| Nunca ☐ | Casi nunca ☐ | A veces ☐ | Casi siempre ☐ | Siempre ☐ |

14. Me tomo fotos o me muestro en redes pensando en cómo se ve mi cuerpo

| Nunca ☐ | Casi nunca ☐ | A veces ☐ | Casi siempre ☐ | Siempre ☐ |

15. Me preocupo constantemente por subir de peso

| Nunca ☐ | Casi nunca ☐ | A veces ☐ | Casi siempre ☐ | Siempre ☐ |

16. Me siento culpable después de comer en exceso.

| Nunca ☐ | Casi nunca ☐ | A veces ☐ | Casi siempre ☐ | Siempre ☐ |

17. He restringido o saltado comidas para controlar mi peso.

| Nunca ☐ | Casi nunca ☐ | A veces ☐ | Casi siempre ☐ | Siempre ☐ |

18. He sentido la necesidad de vomitar después de comer.

| Nunca ☐ | Casi nunca ☐ | A veces ☐ | Casi siempre ☐ | Siempre ☐ |

19. Me peso frecuentemente o reviso mi cuerpo en el espejo con preocupación

| Nunca ☐ | Casi nunca ☐ | A veces ☐ | Casi siempre ☐ | Siempre ☐ |

20. He tenido episodios de comer mucho en poco tiempo y luego arrepentirme

| Nunca ☐ | Casi nunca ☐ | A veces ☐ | Casi siempre ☐ | Siempre ☐ |

El proceso de validación se realiza por medio de juicio de personas expertas, de tipo contenido:

CAROLINA GUTIERREZ CARVAJAL (FIRMA)
Firmado digitalmente por CAROLINA GUTIERREZ CARVAJAL (FIRMA)
Fecha: 2025.09.17 21:11:41 -06'00'

MPs. Carolina Gutiérrez Carvajal

Psicóloga Experta

NANCY ROMAN GONZALEZ (FIRMA)
Firmado digitalmente por NANCY ROMAN GONZALEZ (FIRMA)
Fecha: 2025.09.17 17:58:42 -06'00'

MPs. Nancy Román González

Tutora TFG- Psicóloga