

## Evaluando la relación entre la adicción a las redes sociales y los trastornos alimentarios en una muestra de estudiantes universitarios peruanos: un estudio transversal

Assessing the relationship between social media addiction and eating disorders in a sample of Peruvian university students: a cross-sectional study

\*Edwin Gustavo Estrada-Araoz, \*Elizabeth Orfelia Cruz-Laricano, \*Jhemy Quispe-Aquise, \*\*Yony Abelardo Quispe-Mamani, \*\*Judith Annie Bautista-Quispe, \*\*\*José Ricardo Pujaico-Espino, \*\*\*\*Elsa Cahuascanco-Quispe, \*Jimmy Nelson Parichahua-Peralta, \*\*\*\*Libertad Velasquez-Giersch

\*Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios (Perú), \*\*Universidad Nacional del Altiplano (Perú), \*\*\*Universidad Nacional San Luis Gonzaga de Ica (Perú), \*\*\*\* Universidad Andina del Cusco (Perú)

**Resumen.** La adicción a las redes sociales se ha convertido en un problema cada vez más frecuente que afecta a personas de diversas edades. Este fenómeno puede interferir significativamente en las actividades cotidianas, en el bienestar emocional de los usuarios y en sus relaciones interpersonales. Además, la necesidad de estar conectados de manera permanente puede derivar en problemas de salud mental. La presente investigación tuvo como objetivo determinar si existe relación entre la adicción a las redes sociales y los trastornos alimentarios en una muestra de estudiantes universitarios peruanos. Se desarrolló un estudio cuantitativo, no experimental, correlacional y transversal. La muestra estuvo conformada por 297 estudiantes seleccionados mediante un muestreo probabilístico a quienes se les administró el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) y el *Eating Attitudes Test* (EAT-26), instrumentos con adecuadas propiedades métricas. Los resultados preliminares muestran que el nivel predominante de adicción a las redes sociales fue bajo, mientras que la mayoría de los estudiantes no mostraban riesgo de desarrollar trastornos alimentarios. Además, se determinó que el coeficiente de correlación rho de Spearman entre ambas variables fue de 0.295 y el p-valor fue inferior al nivel de significancia ( $p < 0.05$ ). Se concluyó que existe una relación significativa entre la adicción a las redes sociales y los trastornos alimentarios en una muestra de estudiantes universitarios peruanos. Esto quiere decir que, a medida que aumenta el nivel de adicción a las redes sociales, también se observa un incremento en la prevalencia o gravedad de los trastornos alimentarios.

**Palabras clave:** redes sociales, adicción, trastornos alimentarios, salud mental, estudiantes universitarios.

**Abstract.** Social media addiction has become an increasingly common problem affecting individuals of various ages. This phenomenon can significantly interfere with daily activities, the emotional well-being of users, and their interpersonal relationships. Additionally, the need to be constantly connected can lead to mental health issues. The present research aimed to determine whether there is a relationship between social media addiction and eating disorders in a sample of Peruvian university students. A quantitative, non-experimental, correlational, and cross-sectional study was conducted. The sample consisted of 297 students selected through probabilistic sampling, who were administered the Social Media Addiction Questionnaire (ARS) and the Eating Attitudes Test (EAT-26), instruments with adequate metric properties. Preliminary results indicate that the predominant level of social media addiction was low, while most students did not show a risk of developing eating disorders. Furthermore, it was determined that the Spearman rho correlation coefficient between the two variables was 0.295 and the p-value was below the significance level ( $p < 0.05$ ). It was concluded that there is a significant relationship between social media addiction and eating disorders in a sample of Peruvian university students. This means that as the level of social media addiction increases, there is also an observed increase in the prevalence or severity of eating disorders.

**Keywords:** social media, addiction, eating disorders, mental health, university students.

---

Fecha recepción: 06-10-24. Fecha de aceptación: 15-10-24

Edwin Gustavo Estrada-Araoz  
gestrada@unamad.edu.pe

### Introducción

En la actualidad, las redes sociales se han integrado en la vida de los jóvenes, especialmente de los estudiantes universitarios (Chen & Xiao, 2022). Estas plataformas han cambiado radicalmente cómo las personas se comunican, comparten experiencias y se relacionan con el mundo (Özkent, 2022). Son espacios donde se crean conexiones, se comparten ideas y se forma parte de comunidades virtuales (Del Prete & Redon, 2020). No obstante, su accesibilidad y diseño altamente atractivo han contribuido al surgimiento de un problema creciente: la adicción a las redes sociales, que plantea serias preocupaciones sobre sus efectos en el bienestar de los usuarios. Estas preocupaciones incluyen posibles consecuencias como problemas de salud mental (ansiedad, depresión), dificultades en la concentración, trastornos del sueño, reducción de la interacción social en la vida real, y un impacto negativo en la productividad o en

el equilibrio entre la vida personal y profesional (Pellegrino et al., 2022).

La adicción a las redes sociales se define como un patrón de uso compulsivo de plataformas digitales como *Facebook*, *Instagram*, *Twitter* y *TikTok*, que interfiere negativamente en la vida diaria de las personas, afectando su bienestar psicológico, social y académico (Chen et al., 2022). Aunque no está oficialmente reconocida como una adicción clínica en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5), comparte sintomatologías con otras adicciones comportamentales, como la incapacidad de controlar el uso, la dependencia emocional y los efectos negativos en la vida cotidiana (Stănculescu & Griffiths, 2022). La adicción a las redes sociales presenta una serie de características específicas: (1) Uso compulsivo, donde los usuarios sienten la necesidad incontrolable de acceder a las plataformas; (2) Pérdida de control, que implica dificultades para limitar el tiempo de uso; (3) Tolerancia, con el aumento del tiempo

en redes para obtener satisfacción; (4) Síndrome de abstinencia, experimentando ansiedad e irritabilidad al no poder conectarse; y además, (5) Interferencia con actividades diarias, afectando negativamente el rendimiento académico y la vida social (Aslan & Polat, 2024; Iwatani & Watamura, 2024).

La adicción a las redes sociales es el resultado de una combinación de diversos factores. En primer lugar, los factores psicológicos son determinantes; estudiantes con baja autoestima o ansiedad social tienden a buscar en las redes sociales una fuente de validación y aprobación, lo que los hace más vulnerables al uso compulsivo (Yang et al., 2023). Además, en esta etapa de desarrollo, en la que los jóvenes están formando su identidad, la necesidad de aceptación y pertenencia social se intensifica, lo que refuerza el uso constante de estas plataformas (Wadsley et al., 2022). Por otro lado, la accesibilidad ininterrumpida a las redes sociales, junto con el diseño adictivo de las aplicaciones, que están estructuradas para mantener al usuario enganchado mediante notificaciones y recompensas instantáneas, aumentan aún más el riesgo de adicción (Montag et al., 2019). Finalmente, el fenómeno del FOMO (*Fear of Missing Out*), o el temor a quedarse fuera de lo que está ocurriendo, impulsa a los estudiantes a revisar constantemente las redes, lo que refuerza el ciclo de dependencia (Alutaybi et al., 2020)

El uso excesivo de las redes sociales tiene numerosas repercusiones negativas que abarcan distintos ámbitos de la vida de los jóvenes. En el plano de la salud mental, se ha vinculado con mayores niveles de ansiedad, depresión y estrés (Zubair et al., 2023). En el ámbito social, este uso compulsivo provoca un aislamiento progresivo, afectando las relaciones interpersonales cara a cara (Kolhar et al., 2021). Académicamente, el uso excesivo de redes fomenta la procrastinación y distrae a los estudiantes de sus responsabilidades, lo que conlleva a una disminución en su rendimiento (Alblwi et al., 2021). Asimismo, este hábito puede interferir con los ciclos de sueño, ya que muchos jóvenes utilizan sus dispositivos hasta altas horas de la noche, lo que afecta la calidad del descanso (Kheirinejad et al., 2023). Finalmente, la constante exposición a imágenes idealizadas puede distorsionar la autoimagen, especialmente en aquellos estudiantes más vulnerables a las expectativas de los demás, lo que contribuye a problemas de autoestima (Jiotsa et al., 2021).

Los estudiantes universitarios son particularmente vulnerables debido a las presiones académicas y sociales (Paricahua et al., 2024). Las redes sociales son una herramienta esencial para ellos, lo que aumenta el riesgo de uso problemático. Estudios revelan que una gran parte de los universitarios experimenta síntomas de adicción, con repercusiones negativas en su vida académica y social (Alfaya et al., 2023). Además, investigaciones en contextos latinoamericanos han confirmado esta tendencia, asociando la adicción a las redes sociales con problemas de salud mental y bajo rendimiento académico (Amador, 2021; Otero et al., 2023). Es fundamental señalar que la adicción a las redes sociales también podría tener un impacto significativo en un

problema que afecta cada vez más a la población juvenil: los trastornos alimentarios. Estas afecciones se definen como afecciones graves relacionadas con comportamientos alimentarios persistentes que afectan negativamente la salud, las emociones y la calidad de vida en general (Feng et al., 2023). Estos trastornos pueden manifestarse en diversas formas, como la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa y el trastorno por atracón (Hay, 2020). El rasgo común entre ellos es la preocupación extrema por el peso corporal y la imagen, lo que lleva a la adopción de hábitos alimentarios poco saludables y a un deterioro en el bienestar físico y mental (Sanchis et al., 2024; Dziewa et al., 2023).

Los trastornos alimentarios presentan diversas características, que varían según el tipo (Estrada et al., 2024). En la anorexia nerviosa, los individuos suelen mostrar una restricción extrema de la ingesta calórica, un intenso miedo a aumentar de peso y una imagen corporal distorsionada (Nagy et al., 2022). La bulimia nerviosa, por otro lado, se caracteriza por episodios de ingesta excesiva seguidos de comportamientos compensatorios, como el vómito o el uso excesivo de laxantes (Robatto et al., 2024). El trastorno por atracón implica episodios recurrentes de comer en exceso sin conductas purgativas. Estos trastornos no solo afectan la alimentación, sino que también se relacionan con problemas emocionales, como la ansiedad y la depresión (Caldiroli et al., 2024).

La etiología de los trastornos alimentarios es multifacética e incluye factores biológicos, psicológicos y socioculturales (Rikani et al., 2013). Desde una perspectiva biológica, la predisposición genética puede aumentar el riesgo de desarrollar estos trastornos (Cerniglia, 2024). Los factores psicológicos, como la baja autoestima, el perfeccionismo y la ansiedad, también pueden ser determinantes (Petisco et al., 2020). Además, los entornos socioculturales que promueven ideales de belleza poco realistas y la delgadez extrema pueden influir en la aparición de estos trastornos, especialmente en poblaciones jóvenes y vulnerables (Aparicio et al., 2019).

Las repercusiones de los trastornos alimentarios son severas y pueden incluir problemas de salud física, como desnutrición, daño a órganos vitales y, en casos extremos, la muerte (Hambleton et al., 2022; Valles et al., 2020). A nivel psicológico, estos trastornos están asociados con altos niveles de ansiedad, depresión y otros trastornos mentales (Sander et al., 2021). Socialmente, las personas con trastornos alimentarios a menudo experimentan aislamiento, problemas en las relaciones interpersonales y dificultades académicas, lo que agrava aún más su situación (Behar & Cordella, 2022).

El tratamiento de los trastornos alimentarios requiere un enfoque multidisciplinario que incluya atención médica, nutricional y psicológica (Monteleone et al., 2019). La terapia cognitivo-conductual es una de las modalidades más efectivas para abordar las creencias distorsionadas sobre la alimentación y la imagen corporal (Murphy et al., 2010). También es esencial la educación sobre la alimentación saludable y la promoción de una imagen corporal positiva

(Pushpa et al., 2024). La prevención juega un papel importante, y se deben implementar programas que fomenten la conciencia sobre la salud mental y la imagen corporal, especialmente entre los jóvenes (Koreshe et al., 2023).

La presente investigación es relevante por varios motivos. En la actualidad, la adicción a las redes sociales se ha convertido en un fenómeno global que afecta principalmente a la población joven, incluidos los estudiantes universitarios, quienes son usuarios frecuentes de plataformas como *Instagram*, *TikTok* y *Facebook*. Estas redes ofrecen un entorno propicio para la comparación social constante y la promoción de ideales de belleza irreales, lo que genera una presión significativa sobre la imagen corporal y los hábitos alimentarios de los usuarios. Por tanto, estudiar la relación entre la adicción a las redes sociales y los trastornos alimentarios en esta población resulta necesario, ya que permite abordar uno de los problemas de salud mental más resaltantes de la última década. Además, comprender cómo el uso excesivo de redes sociales se relaciona al comportamiento alimentario puede ofrecer nuevas perspectivas sobre la prevención y el tratamiento de trastornos alimentarios como la anorexia, bulimia y la alimentación compulsiva. De igual manera, esta investigación puede ayudar a diseñar programas de intervención y concienciación dirigidos a los estudiantes universitarios.

Finalmente, el objetivo de la presente investigación fue determinar si la adicción a redes sociales se relaciona a los trastornos alimentarios en una muestra de estudiantes universitarios peruanos.

## Material y método

El enfoque de investigación fue cuantitativo, ya que permite medir de manera precisa la relación entre variables mediante el análisis de datos numéricos. Esto resulta adecuado para el estudio, dado que se busca identificar y cuantificar la posible relación entre la adicción a las redes sociales y los trastornos alimentarios. Se utilizó un diseño no experimental, donde las variables no fueron manipuladas, sino observadas en su contexto natural. Además, el estudio fue de tipo correlacional y de corte transversal, recolectando los datos en un único momento para analizar la relación entre las variables.

La población estuvo conformada por 1300 estudiantes matriculados en el ciclo 2024-II en una universidad privada peruana, mientras que la muestra fue conformada por 297 estudiantes, seleccionados mediante un muestreo probabilístico con un nivel de confianza del 95% y un nivel de significancia del 5%. En la Tabla 1 se observa que participaron más mujeres, con edades que oscilaban entre 16 y 25 años, que trabajaban y no tenían una pareja estable.

En relación a los instrumentos utilizados para la recolección de datos, fueron estructurados en un formulario de la plataforma *Google Forms*. En la primera sección de este formulario se solicitó a los estudiantes proporcionar información sociodemográfica, que incluyó variables como el sexo, la edad, la situación laboral y el estado civil.

En la segunda sección se administró el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS), elaborado por Escurra & Salas (2014). Está diseñado para evaluar la adicción a las redes sociales a través de 24 ítems que utilizan una escala de Likert que va desde 1 (nunca) hasta 5 (siempre). Este instrumento mide tres dimensiones: la obsesión por las redes sociales (10 ítems), la falta de control personal en el uso de estas plataformas (6 ítems) y el uso excesivo de las redes sociales (8 ítems). A través de estas dimensiones, el ARS permite una evaluación integral del comportamiento relacionado con el uso de redes sociales. Las propiedades psicométricas del cuestionario fueron evaluadas en un estudio previo realizado en Perú por Estrada et al. (2020), en el cual se demostró que el instrumento presentaba adecuadas propiedades psicométricas ( $V$  de Aiken = 0.886,  $\alpha$  = 0.909).

En la tercera sección se administró el *Eating Attitudes Test* (EAT-26), un instrumento trifactorial compuesto por 26 ítems. Este instrumento evalúa actitudes y comportamientos relacionados con la alimentación, abarcando aspectos como la preocupación por el peso, la dieta y el control de la ingesta alimentaria. El EAT-26 se organiza en tres dimensiones: dieta (13 ítems), bulimia (6 ítems) y control oral (7 ítems). Las respuestas se registran en una escala Likert de 6 puntos, donde 1 indica "nunca" y 6 significa "siempre". Es importante señalar que un puntaje de 20 o más se considera clínicamente significativo, lo que sugiere la posibilidad de trastornos alimentarios. Además, las propiedades psicométricas de la escala fueron validadas en una investigación previa realizada en Perú por Zila et al. (2022), lo que respalda su uso en la evaluación de la salud alimentaria.

Para realizar la recolección de datos, se siguió un proceso estructurado y sistemático. En primer lugar, se solicitó la autorización a las autoridades universitarias para llevar a cabo la investigación. Una vez obtenida la aprobación, se invitó a los estudiantes a participar en el estudio a través de la plataforma de mensajería *WhatsApp*. En el mensaje de invitación, se incluyó un enlace a la encuesta, se explicó el propósito de la investigación y se proporcionaron instrucciones detalladas sobre cómo responder las preguntas. Cuando se logró la participación de los 297 estudiantes necesarios para la muestra, se desactivó el acceso a la encuesta.

El análisis de datos se llevó a cabo en tres etapas para garantizar una evaluación adecuada de los resultados. En la primera etapa, se elaboraron figuras que representaron la distribución porcentual de las variables y dimensiones del estudio. En la segunda etapa, se realizó un análisis inferencial para investigar las posibles asociaciones entre las variables de estudio y las variables sociodemográficas. En la tercera etapa, se llevaron a cabo correlaciones utilizando el coeficiente de correlación rho de Spearman, puesto que las variables y dimensiones no seguían una distribución normal. Las correlaciones se consideraron significativas cuando el p-valor fue inferior a 0.05.

Finalmente, esta investigación se llevó a cabo siguiendo los principios establecidos en la Declaración de Helsinki. A los estudiantes se les proporcionó información clara y deta-

llada sobre el objetivo y la naturaleza del estudio, y se obtuvo su consentimiento informado de forma voluntaria, respetando su autonomía y su derecho a retirarse en cualquier momento. Además, se implementaron rigurosas medidas para proteger la privacidad y la confidencialidad de los datos, garantizando el anonimato de los participantes y un manejo seguro de la información recopilada.

Tabla 1. Características sociodemográficas de la muestra

Variables		n= 297	%
Sexo	Hombre	133	44.8
	Mujer	164	55.2
Edad	Entre 16 y 25 años	231	77.8
	Entre 26 y 35 años	42	14.1
	Más de 35 años	24	8.1
Situación laboral	Trabaja	181	60.9
	No trabaja	116	39.1
Estado civil	Con pareja estable	69	23.2
	Sin pareja estable	228	76.8

### Resultados

De acuerdo a la Figura 1, el nivel de adicción a las redes sociales del 50.8% fue bajo, del 47.1% fue moderado y del 2.1% fue alto. En cuanto a las dimensiones, el nivel predominante de la obsesión por las redes sociales fue bajo, mientras que las dimensiones de falta de control personal y uso excesivo de las redes sociales

excesivo de las redes sociales presentaron un nivel moderado.

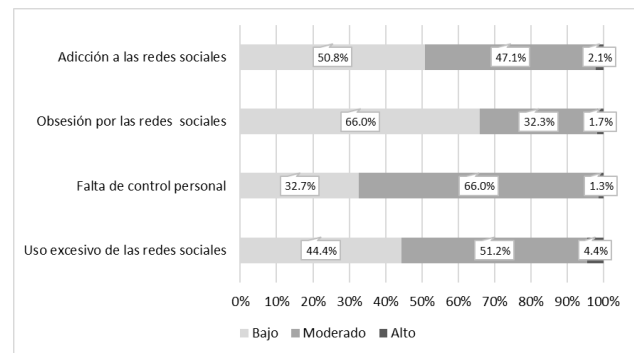


Figura 1. Resultados descriptivos de la variable adicción a las redes sociales y sus dimensiones.

La Tabla 2 muestra la asociación entre la adicción a las redes sociales y las variables sociodemográficas, analizadas mediante la prueba Chi-Cuadrado. Los resultados indican que el p-valor fue superior a 0.05 para todas las variables sociodemográficas analizadas (sexo, edad, situación laboral y estado civil), lo que sugiere que no existen asociaciones significativas en los niveles de adicción a las redes sociales según estas características.

Tabla 2. Asociación entre la adicción a las redes sociales y las variables sociodemográficas

Variables sociodemográficas	Adicción a redes sociales			p*	V de Cramer	
	Bajo	Medio	Alto			
Sexo	Hombre	74 (55.6%)	57 (42.9%)	2 (1.5%)	p > 0.05	0.089
	Mujer	77 (47.0%)	83 (50.6%)	4 (2.4%)		
Edad	Entre 16 y 25 años	114 (49.4%)	112 (48.5%)	5 (2.2%)	p > 0.05	0.099
	Entre 26 y 35 años	21 (50.0%)	20 (47.6%)	1 (2.4%)		
	Más de 35 años	16 (66.7%)	8 (33.3%)	0 (0.0%)		
Situación laboral	Trabaja	94 (51.9%)	84 (46.4%)	3 (1.7%)	p > 0.05	0.039
	No trabaja	57 (49.1%)	56 (48.3%)	3 (2.6%)		
Estado civil	Con pareja estable	37 (53.6%)	31 (44.9%)	1 (1.4%)	p > 0.05	0.039
	Sin pareja estable	114 (50.0%)	109 (47.8%)	5 (2.2%)		

\* Prueba Chi-Cuadrado

La Figura 2 ilustra la distribución de porcentajes de la variable de trastornos alimentarios y las dimensiones dieta, bulimia y control oral. En relación con trastornos alimentarios, se destaca que el 76.1% de los participantes se encuentra sin riesgo de presentar dichos trastornos, mientras que el 23.9% está con riesgo. Además, se encontró que la mayoría de estudiantes no estaban en riesgo de tener problemas de dieta, bulimia o control oral.

La Tabla 3 presenta la asociación entre los trastornos alimentarios y las variables sociodemográficas, evaluada mediante la prueba Chi-Cuadrado. Los resultados muestran que el p-valor fue superior a 0.05 en todas las variables analizadas (sexo, edad, situación laboral y estado civil), lo que indica que no hay asociaciones significativas entre los trastornos alimentarios y estas características sociodemográficas.

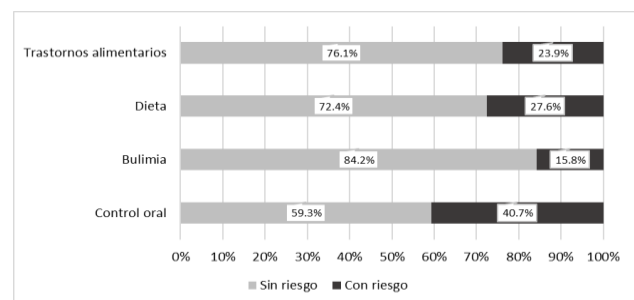


Figura 2. Distribución de porcentajes de la variable trastornos alimentarios y sus dimensiones.

Tabla 3.

Asociación entre los trastornos alimentarios y las variables sociodemográficas

Variables sociodemográficas	Trastornos alimentarios		p*	V de Cramer	
	Sin riesgo	Con riesgo			
Sexo	Hombre	105 (78.9%)	28 (21.1%)	p > 0.05	0.060
	Mujer	121 (73.8%)	43 (26.2%)		
Edad	Entre 16 y 25 años	170 (73.6%)	61 (26.4%)	p > 0.05	0.124
	Entre 26 y 35 años	34 (81.0%)	8 (19.0%)		
	Más de 35 años	22 (91.7%)	2 (8.3%)		
Situación laboral	Trabaja	144 (79.6%)	37 (20.4%)	p > 0.05	0.101
	No trabaja	82 (70.7%)	34 (29.3%)		
Estado civil	Con pareja estable	51 (73.9%)	18 (26.1%)	p > 0.05	0.028
	Sin pareja estable	175 (76.8%)	53 (23.2%)		

\* Prueba Chi-Cuadrado

De acuerdo a los datos de la Tabla 4, el coeficiente de correlación rho de Spearman entre las variables adicción a las redes sociales y trastornos alimentarios fue de 0.295 ( $p < 0.01$ ), lo que indica una relación significativa entre ambas

variables. Además, se observó que la adicción a las redes sociales también se relacionaba de manera significativa con las dimensiones dieta ( $r_s = 0.205$ ;  $p < 0.01$ ), bulimia ( $r_s = 0.398$ ;  $p < 0.01$ ) y control oral ( $r_s = 0.251$ ;  $p < 0.01$ ).

Tabla 4.

Correlación entre las variables y dimensiones

Variables y dimensiones	ARS	ORS	FCP	UE	TA	DI	BU	CO
ARS	1	-	-	-	-	-	-	-
ORS	0,943**	1	-	-	-	-	-	-
FCP	0,871**	0,751**	1	-	-	-	-	-
UE	0,930**	0,792**	0,769**	1	-	-	-	-
TA	0,295**	0,281**	0,270**	0,244**	1	-	-	-
DI	0,205**	0,192**	0,197**	0,164**	0,950**	1	-	-
BU	0,398**	0,392**	0,381**	0,315**	0,836**	0,692**	1	-
CO	0,251**	0,239**	0,177**	0,245**	0,589**	0,396**	0,484**	1

\*\*  $p < 0.01$ 

Nota: ARS= Adicción a las redes sociales; ORS= Obsesión por las redes sociales; FCP= Falta de control personal en el uso de estas plataformas; UE= Uso excesivo de las redes sociales; TA= Trastornos alimentarios; DI= Dieta; BU= Bulimia; CO= Control oral.

## Discusión

En los últimos años, las redes sociales han transformado la forma en que las personas se comunican e interactúan. Plataformas como *Facebook*, *Instagram*, *Twitter* y *TikTok* han alcanzado una popularidad sin precedentes, convirtiéndose en herramientas cotidianas para millones de personas a nivel mundial. No obstante, el constante acceso ha generado preocupaciones sobre la adicción a las redes sociales, un fenómeno caracterizado por el excesivo uso de estas plataformas. En ese sentido, la presente investigación se centró en determinar si existe relación entre la adicción a las redes sociales y los trastornos alimentarios en una muestra de estudiantes universitarios peruanos.

Un resultado preliminar muestra que el nivel de adicción a las redes sociales en la mayoría de los estudiantes era bajo, sin embargo, es necesario precisar que más de la cuarta parte del total de estudiantes presentaron niveles moderados de adicción. Esto indica que, aunque una mayoría mantiene un uso equilibrado de las redes sociales, una proporción considerable de estudiantes podría estar en riesgo de desarrollar patrones de uso más problemáticos. Este hallazgo es similar a lo reportado por Bautista et al. (2023), quienes encontraron que el 36.3% de estudiantes presentaban bajos niveles de adicción a las redes sociales, el 33.6% mostraban niveles moderados y el 30.1% niveles altos. No obstante, se difiere parcialmente con Arteaga et al. (2022), quienes determinaron que el nivel predominante de adicción a las redes sociales entre estudiantes era el moderado

(38.8%).

Otro hallazgo emergente indica que la mayoría de los estudiantes se encontraban sin riesgo de padecer trastornos alimentarios, mientras que el 23.9% sí estaban en riesgo. Esto quiere decir que, aunque la mayoría de los estudiantes parece mantener una relación saludable con la alimentación, un porcentaje significativo enfrenta una vulnerabilidad que podría derivar en trastornos alimentarios si no se les proporciona el apoyo adecuado. Al respecto, algunas investigaciones reportaron resultados similares. Por ejemplo, en la India, Iyer & Shriram (2021) analizaron los trastornos alimentarios entre estudiantes universitarios y determinaron una prevalencia del 13%. Por otro lado, en Pakistán, Nasrullah et al. (2024) hallaron que el 21.8% de los estudiantes superaban el umbral clínico en su puntuación de trastornos alimentarios. Un hallazgo interesante indica que existe una relación significativa entre la adicción a las redes sociales y los trastornos alimentarios. Esto quiere decir que, a medida que aumenta el uso problemático de las redes sociales, también se observa un incremento en la aparición de trastornos alimentarios. Este fenómeno puede deberse a la exposición constante a imágenes idealizadas y estándares de belleza poco realistas que predominan en las plataformas digitales. A medida que los estudiantes pasan más tiempo en estas redes, pueden verse influenciados por contenidos que promueven dietas extremas y cuerpos esculpidos, lo que puede distorsionar su percepción de la imagen corporal y generar inseguridades. Como resultado, el deseo de cumplir con estas expectativas

puede llevar a algunos a adoptar comportamientos alimentarios poco saludables, aumentando el riesgo de trastornos como la anorexia, la bulimia o el comer en exceso.

Existen investigaciones que respaldan el resultado descrito. Por ejemplo, Imtiaz & Malik (2024) realizaron una investigación con estudiantes universitarios pakistaníes y concluyeron que el constante acceso a las redes sociales se relaciona con la sensibilidad al rechazo relacionada con la apariencia física, así como en el desarrollo de trastornos alimentarios. De igual manera, Dumlu et al. (2024) encontraron que el uso problemático de las redes sociales puede influir en la conducta alimentaria, es decir puede alterar los patrones alimentarios. Además, Ayyıldız & Şahin (2022) determinaron que el uso excesivo de redes sociales por parte de los estudiantes turcos puede impactar en la percepción del cuerpo y en las decisiones relacionadas con la alimentación, fomentando comportamientos alimentarios poco saludables.

También se halló que la adicción a las redes sociales se relaciona de manera significativa a la dieta, lo que indica que el uso problemático de las redes sociales está vinculado a ciertos patrones alimentarios en los estudiantes universitarios. En otras palabras, aquellos estudiantes con mayor dependencia de las redes sociales pueden ser más propensos a adoptar comportamientos alimentarios influenciados por la constante exposición a contenido relacionado con dietas y cuerpos idealizados, lo que podría contribuir a hábitos poco saludables o a decisiones dietéticas inadecuadas. Este hallazgo coincide con lo reportado por Aparicio et al. (2019), quienes determinaron que el uso problemático de redes sociales puede contribuir a ciertos desórdenes alimentarios, como una dieta demasiado restrictiva.

Además, se encontró que existe una relación significativa entre la adicción a las redes sociales y la bulimia, lo que significa que el uso problemático de estas plataformas puede estar asociado con la aparición de comportamientos característicos de la bulimia, como episodios de atracones seguidos de conductas compensatorias. Entonces, la exposición constante a imágenes corporales “perfectas” y mensajes sobre el peso y la apariencia en las redes sociales podría influir en la percepción que los estudiantes tienen de su propio cuerpo, generando insatisfacción corporal que podría desencadenar estos comportamientos alimentarios poco saludables. Resultados similares fueron hallados en algunas investigaciones previas (Sawant et al., 2024; Mushtaq et al., 2023).

Por otro lado, se halló que existe una relación significativa entre la adicción a las redes sociales y el control oral. Esto implica que, a medida que aumenta el uso problemático de las redes sociales, también puede incrementarse la tendencia a desarrollar patrones de comportamiento asociados con el control sobre la ingesta de alimentos, lo que puede manifestarse en prácticas restrictivas o compulsivas relacionadas con la alimentación. Algunos estudios previos son consistentes con el hallazgo descrito (Din et al., 2024; Turki et al., 2023). En un contexto donde las redes sociales

se han convertido en parte de la vida cotidiana, es preocupante considerar cómo la constante exposición a imágenes idealizadas y la presión por cumplir con estándares de belleza poco realistas pueden influir en la salud mental y física de los estudiantes universitarios. Esta relación no solo muestra la vulnerabilidad de una generación que transita por las complejidades del bienestar emocional en la actual era digital, sino que también resalta la necesidad de una mayor comprensión de las dinámicas que rodean el uso de estas plataformas. La forma en que las redes sociales pueden distorsionar la autoimagen y fomentar comportamientos alimentarios poco saludables plantea preguntas fundamentales sobre el rol que cumplen en la formación de identidades y la percepción del cuerpo en un contexto social tan influenciado por la imagen.

El presente estudio tiene fortalezas que refuerzan la validez de sus hallazgos. En primer lugar, aborda un tema novedoso en el contexto evaluado, al explorar la relación entre el uso problemático de redes sociales y los trastornos alimentarios en una muestra de estudiantes universitarios peruanos, una población que ha sido poco estudiada en investigaciones previas. Asimismo, el uso de instrumentos validados garantiza la fiabilidad de los datos recogidos. Además, la investigación contribuye al campo emergente de la salud mental y digital al examinar la relación entre el entorno virtual y los comportamientos alimentarios, un aspecto relevante dado el creciente uso de redes sociales entre los jóvenes. Los hallazgos proporcionan evidencia empírica para futuras intervenciones y programas de concientización que busquen mitigar los efectos negativos de las redes sociales en la salud física y emocional de los estudiantes.

Finalmente, es necesario mencionar que esta investigación presenta algunas limitaciones que deben tenerse en cuenta al interpretar los resultados. En primer lugar, la investigación se realizó en una sola universidad, lo que limita la generalización de los hallazgos a otras instituciones o contextos estudiantiles. Además, se emplearon dos instrumentos autoadministrados, lo que podría haber generado sesgos de deshabilidad social. Por último, el diseño transversal del estudio solo refleja las percepciones y comportamientos de los estudiantes en un momento específico, sin brindar una perspectiva a lo largo del tiempo. Para superar estas limitaciones, se recomienda ampliar la muestra incluyendo más universidades y utilizar una combinación de métodos de recolección de datos, como entrevistas o evaluaciones longitudinales, para obtener una visión más integral y precisa de la relación entre las variables.

## Conclusiones

Los hallazgos permiten concluir que existe una relación significativa entre la adicción a las redes sociales y los trastornos alimentarios en una muestra de estudiantes universitarios peruanos. En ese sentido, a medida que aumenta el uso problemático de las redes sociales, también se incrementa el riesgo de que los estudiantes desarrollen trastornos

alimentarios. El uso excesivo de redes sociales está vinculado, en parte, con la aparición de comportamientos alimentarios poco saludables, debido a la constante exposición a imágenes idealizadas y estándares corporales poco realistas, promovidos por *influencers*, campañas publicitarias y algoritmos que priorizan ciertos contenidos. Esta exposición prolongada puede llevar a los estudiantes a desarrollar una autoimagen distorsionada, generando una presión constante por ajustarse a dichos estándares estéticos. En muchos casos, esto los impulsa a compararse de manera negativa con los demás, lo que puede desencadenar conductas alimentarias restrictivas, compulsivas o desordenadas.

Además, las redes sociales favorecen la circulación de información poco fiable sobre dietas riesgosas, productos adelgazantes y métodos poco saludables para modificar el cuerpo, lo que puede agravar el impacto en jóvenes particularmente vulnerables. Este contexto, sumado a las posibles dinámicas de validación social en línea (comentarios o *likes*), intensifica el riesgo de trastornos alimentarios, dado que los estudiantes pueden asociar su valor personal con la apariencia física o el reconocimiento virtual que reciben. En este sentido, el entorno digital no solo actúa como un reflejo de los estándares sociales, sino que puede amplificarlos, generando una mayor insatisfacción corporal, ansiedad y, en consecuencia, la adopción de hábitos alimenticios desordenados.

Por tanto, se recomienda a las universidades implementar programas de educación y concientización que aborden el impacto de las redes sociales en la salud mental y los hábitos alimentarios de los estudiantes. Estos programas deben incluir talleres que fomenten una autoimagen saludable, promoviendo la reflexión crítica sobre los estándares estéticos difundidos en las plataformas digitales y la influencia de la validación social en línea. Asimismo, es necesario integrar campañas que promuevan el consumo responsable de contenido en redes, alertando sobre los riesgos de la exposición a información inexacta relacionada con dietas extremas y productos para bajar de peso.

## Referencias

- Alblwi, A., McAlaney, J., Al Thani, D. A. S., Phalp, K., & Ali, R. (2021). Procrastination on social media: Predictors of types, triggers, and acceptance of countermeasures. *Social Network Analysis and Mining*, *11*, 19. <https://doi.org/10.1007/s13278-021-00727-1>
- Alfaya, M. A., Abdullah, N. S., Alshahrani, N. Z., Alqahtani, A. A., Algethami, M. R., Al Qahtani, A. S. Y., Aljunaid, M. A., & Alharbi, F. T. G. (2023). Prevalence and determinants of social media addiction among medical students in a selected university in Saudi Arabia: A cross-sectional study. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, *11*(10), 1370. <https://doi.org/10.3390/healthcare11101370>
- Alutaybi, A., Al-Thani, D., McAlaney, J., & Ali, R. (2020). Combating fear of missing out (FoMO) on social media: The FoMO-R method. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(17), 6128. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176128>
- Amador, C. M. (2021). Influencia de la adicción a las redes sociales en la reprobación escolar de estudiantes de nivel licenciatura. *CienciaUAT*, *16*(1), 62-72. <https://doi.org/10.29059/cienciauat.v16i1.1510>
- Aparicio, P., Perea, A. J., Martínez, M. P., Redel, M. D., Pagliari, C., & Vaquero, M. (2019). Social media, thin-ideal, body dissatisfaction and disordered eating attitudes: An exploratory analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *16*(21), 4177. <https://doi.org/10.3390/ijerph16214177>
- Arteaga, H. J., Quispe, N., Sánchez, K. M., Polin, J. J., Coronado, J., & Cjuno, J. (2022). Adicción a redes sociales y procrastinación académica en universitarios de la selva peruana. *Revista Eugenio Espejo*, *16*(3), 4-14. <https://doi.org/10.37135/ee.04.15.02>
- Aslan, I., & Polat, H. (2024). Investigating social media addiction and impact of social media addiction, loneliness, depression, life satisfaction, and problem-solving skills on academic self-efficacy and academic success among university students. *Frontiers in Public Health*, *12*, 1359691. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1359691>
- Ayyıldız, F., & Şahin, G. (2022). Effect of social media addiction on eating behavior, body weight and life satisfaction during pandemic period. *British Food Journal*, *124*(9), 2980-2992. <https://doi.org/10.1108/BFJ-01-2022-0018>
- Bautista, J. A., Velazco, B., Estrada, E. G., Córdova, L. M., & Ascona, P. P. (2023). Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en adolescentes de educación básica regular. *Universidad y Sociedad*, *15*(3), 509-517. <https://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus/article/view/3805>
- Behar, R., & Cordella, M. P. (2022). Dificultades interpersonales en los trastornos alimentarios: Un modelo psiconeurobiológico explicativo/compreensivo. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría*, *60*(2), 195-205. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272022000200195>
- Caldiroli, A., Affaticati, L. M., Coloccini, S., Manzo, F., Scalia, A., Capuzzi, E., La Tegola, D., Colmegna, F., Dakanalis, A., Signorelli, M. S., Buoli, M., & Clerici, M. (2024). Clinical factors associated with binge-eating episodes or purging behaviors in patients affected by eating disorders: A cross-sectional study. *Journal of Personalized Medicine*, *14*(6), 609. <https://doi.org/10.3390/jpm14060609>
- Cerniglia, L. (2024). Neurobiological, genetic, and epigenetic foundations of eating disorders in youth. *Children (Basel, Switzerland)*, *11*(3), 274. <https://doi.org/10.3390/children11030274>
- Chen, B. C., Chen, M. Y., Wu, Y. F., & Wu, Y. T. (2022). The relationship of social media addiction with internet use and perceived health: The moderating effects of regular exercise intervention. *Frontiers in Public Health*, *10*, 854532. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.854532>
- Chen, M., & Xiao, X. (2022). The effect of social media on the development of students' affective variables. *Frontiers in Psychology*, *13*, 1010766. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1010766>
- Del Prete, A., & Redon, S. (2020). Las redes sociales on-line: Espacios de socialización y definición de identidad. *Psicoperspectivas*, *19*(1), 86-96. <https://doi.org/10.5027/psicoperspectivas-vol19-issue1-fulltext-1834>
- Din, A. L., Javed, I., Devi, N., Mansoor, A., Mansoor, E., Khaliq, M., & Raza, H. A. (2024). Analysis of eating disorders and social media impact on health. *Journal of Health and Rehabilitation Research*, *4*(2), 217-221.

- <https://doi.org/10.61919/jhrr.v4i2.808>
- Dziewa, M., Bańka, B., Herbet, M., & Piątkowska-Chmiel, I. (2023). Eating disorders and diabetes: Facing the dual challenge. *Nutrients*, *15*(18), 3955. <https://doi.org/10.3390/nu15183955>
- Dumlu, G., Keküllüoğlu, M., Yıldırım, G. A., Sarıgül, S., Güzel, D., & Sökeli, N. (2024). Elucidating the role of social media usage on eating behavior and hedonic hunger in college students: A cross-sectional design. *Current Psychology*, *43*, 27613-27622. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06350-5>
- Escurre, M., & Salas, E. (2014). Construcción y validación del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS). *Liberabit. Revista Peruana de Psicología*, *20*(1), 73-91. <https://www.re-dalyc.org/pdf/686/68631260007.pdf>
- Estrada, E. G., Ayay, G., Pujaico, J. R., Yupanqui, E. H., Yupanqui, A., Ferreyros, J. E., Ruiz, J. O., & Rivera, F. A. (2024). Insatisfacción corporal y los trastornos de la conducta alimentaria en estudiantes de una universidad privada: Un estudio correlacional. *Retos*, *61*, 626-635. <https://doi.org/10.47197/retos.v61.110168>
- Estrada, E. G., & Gallegos, N. A. (2020). Funcionamiento familiar y adicción a redes sociales en estudiantes de educación secundaria de Puerto Maldonado. *Revista San Gregorio*, *1*(40), 101-117. <https://doi.org/10.36097/rsan.v1i40.1393>
- Feng, B., Harms, J., Chen, E., Gao, P., Xu, P., & He, Y. (2023). Current discoveries and future implications of eating disorders. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *20*(14), 6325. <https://doi.org/10.3390/ijerph20146325>
- Hambleton, A., Pepin, G., Le, A., Maloney, D., National Eating Disorder Research Consortium, Touyz, S., & Maguire, S. (2022). Psychiatric and medical comorbidities of eating disorders: Findings from a rapid review of the literature. *Journal of Eating Disorders*, *10*(1), 132. <https://doi.org/10.1186/s40337-022-00654-2>
- Hay, P. (2020). Current approach to eating disorders: A clinical update. *Internal Medicine Journal*, *50*(1), 24-29. <https://doi.org/10.1111/imj.14691>
- Imtiaz, H., & Malik, N. (2024). Social media addiction and disordered eating behavior among university students: Appearance-based rejection sensitivity as mediator. *Journal of Asian Development Studies*, *13*(1), 853-861. <https://doi.org/10.62345/jads.2024.13.1.71>
- Iwatani, S., & Watamura, E. (2024). Antecedents of social media addiction in high and low relational mobility societies: Motivation to expand social network and fear of reputational damage. *PLOS ONE*, *19*(4), e0300681. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0300681>
- Iyer, S., & Shriram, V. (2021). Prevalence of eating disorders and its associated risk factors in students of a medical college hospital in South India. *Cureus*, *13*(1), e12926. <https://doi.org/10.7759/cureus.12926>
- Jiotsa, B., Naccache, B., Duval, M., Rocher, B., & Grall-Bronnec, M. (2021). Social media use and body image disorders: Association between frequency of comparing one's own physical appearance to that of people being followed on social media and body dissatisfaction and drive for thinness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(6), 2880. <https://doi.org/10.3390/ijerph18062880>
- Kheirinejad, S., Visuri, A., Ferreira, D., & Hosio, S. (2023). "Leave your smartphone out of bed": Quantitative analysis of smartphone use effect on sleep quality. *Personal and Ubiquitous Computing*, *27*(2), 447-466. <https://doi.org/10.1007/s00779-022-01694-w>
- Kolhar, M., Kazi, R. N. A., & Alameen, A. (2021). Effect of social media use on learning, social interactions, and sleep duration among university students. *Saudi Journal of Biological Sciences*, *28*(4), 2216-2222. <https://doi.org/10.1016/j.sjbs.2021.01.010>
- Koreshe, E., Paxton, S., Miskovic-Wheatley, J., Bryant, E., Le, A., Maloney, D., National Eating Disorder Research Consortium, Touyz, S., & Maguire, S. (2023). Prevention and early intervention in eating disorders: Findings from a rapid review. *Journal of Eating Disorders*, *11*(1), 38. <https://doi.org/10.1186/s40337-023-00758-3>
- Montag, C., Lachmann, B., Herrlich, M., & Zweig, K. (2019). Addictive features of social media/messenger platforms and freemium games against the background of psychological and economic theories. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *16*(14), 2612. <https://doi.org/10.3390/ijerph16142612>
- Monteleone, A. M., Fernandez-Aranda, F., & Voderholzer, U. (2019). Evidence and perspectives in eating disorders: A paradigm for a multidisciplinary approach. *World Psychiatry: Official Journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, *18*(3), 369-370. <https://doi.org/10.1002/wps.20687>
- Murphy, R., Straepler, S., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (2010). Cognitive behavioral therapy for eating disorders. *The Psychiatric Clinics of North America*, *33*(3), 611-627. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2010.04.004>
- Mushtaq, T., Ashraf, S., Hameed, H., Irfan, A., Shahid, M., Kanwal, R., Aslam, M. A., Shahid, H., Koh-E-Noor, Shazly, G. A., Khan, M. A., & Jordan, Y. A. B. (2023). Prevalence of eating disorders and their association with social media addiction among youths. *Nutrients*, *15*(21), 4687. <https://doi.org/10.3390/nu15214687>
- Nagy, H., Paul, T., Jain, E., Loh, H., Kazmi, S. H., Dua, R., Rodriguez, R., Naqvi, S. A. A., U, M. C., & Bidika, E. (2022). A clinical overview of anorexia nervosa and overcoming treatment resistance. *Avicenna Journal of Medicine*, *13*(1), 3-14. <https://doi.org/10.1055/s-0042-1758859>
- Nasrullah, M. H., Haider, M. J., Arif, M., Zahid, M. N., Iftikhar, S., Mahmood, S., Akhtar, M., & Bin, M. A. (2024). Eating disorders and disordered eating behaviors among undergraduate students in Pakistan as measured by Eating Disorder Examination Questionnaire (EDE-Q). *Cureus*, *16*(4), e59158. <https://doi.org/10.7759/cureus.59158>
- Otero, F. A., Picoy, P. R., & Espinoza, R. (2023). Impacto de la adicción a redes sociales en la salud mental de los estudiantes de medicina humana, en tiempos de COVID-19. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, *23*(4), 62-72. <https://doi.org/10.25176/RFMH.v23i4.5920>
- Özkent, Y. (2022). Social media usage to share information in communication journals: An analysis of social media activity and article citations. *PLOS ONE*, *17*(2), e0263725. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0263725>
- Paricahua, J. N., Estrada, E. G., Poma, R. S., Velasquez, L., Herrera, A. J., Cruz, G. J., Guevara, M. F., Mora, O., & Cruz, E. O. (2024). Calidad de sueño, salud mental y actividad física en estudiantes universitarios de la Amazonía peruana. *Retos*, *61*, 59-68. <https://doi.org/10.47197/retos.v61.109649>
- Pellegrino, A., Stasi, A., & Bhatisevi, V. (2022). Research trends in social media addiction and problematic social media use: A bibliometric analysis. *Frontiers in Psychiatry*, *13*, 1017506. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.1017506>
- Petisco, C., Sánchez, L. C., Fernández, R., Sánchez, J., & García,



- J. M. (2020). Disordered eating attitudes, anxiety, self-esteem and perfectionism in young athletes and non-athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6754. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186754>
- Pushpa, B. S., Abdul Latif, S. N., Sharbini, S., Murang, Z. R., & Ahmad, S. R. (2024). Nutrition education and its relationship to body image and food intake in Asian young and adolescents: A systematic review. *Frontiers in Nutrition*, 11, 1287237. <https://doi.org/10.3389/fnut.2024.1287237>
- Rikani, A. A., Choudhry, Z., Choudhry, A. M., Ikram, H., Asghar, M. W., Kajal, D., Waheed, A., & Mobassarrah, N. J. (2013). A critique of the literature on etiology of eating disorders. *Annals of Neurosciences*, 20(4), 157-161. <https://doi.org/10.5214/ans.0972.7531.200409>
- Robatto, A. P., Cunha, C. M., & Moreira, L. A. C. (2024). Diagnosis and treatment of eating disorders in children and adolescents. *Journal de Pediatria*, 100(S1), S88-S96. <https://doi.org/10.1016/j.jpmed.2023.12.001>
- Sanchis, G., León, I., Sebastián, S., Parra, M. A., & García, M. (2024). Comprender el papel de la práctica física y el género en los trastornos alimentarios en estudiantes adolescentes españoles. *Retos*, 60, 1279-1288. <https://doi.org/10.47197/retos.v60.108755>
- Sander, J., Moessner, M., & Bauer, S. (2021). Depression, anxiety and eating disorder-related impairment: Moderators in female adolescents and young adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5), 2779. <https://doi.org/10.3390/ijerph18052779>
- Sawant, N. S., More, S. R., Singh, S. D., Agrawal, A. S., and Chauhan, A. (2024). Eating behaviours, social media usage, and its association: A cross-sectional study in Indian medical undergraduates. *Industrial Psychiatry Journal*, 33(1), 127-132. [https://doi.org/10.4103/ipj.ipj\\_298\\_23](https://doi.org/10.4103/ipj.ipj_298_23)
- Stănculescu, E., & Griffiths, M. D. (2022). Social media addiction profiles and their antecedents using latent profile analysis: The contribution of social anxiety, gender, and age. *Telematics and Informatics*, 74, 101879. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2022.101879>
- Turki, M., Mhiri, H. E., Jmil, F., Elleuch, O., Samet, A., Ellouze, S., Halouani, N., & Aloulou, J. (2023). Eating disorders and smartphone addiction among university students: Which relationship? *European Psychiatry*, 66(S1), S655. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2023.1360>
- Valles, G., Hernández, E., Baños, R., Moncada, J., & Rentería, I. (2020). Distorsión de la imagen corporal y trastornos alimentarios en adolescentes gimnastas respecto a un grupo control de adolescentes no gimnastas con un IMC similar. *Retos*, 37, 297-302. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.67090>
- Wadsley, M., Covey, J., & Ihssen, N. (2022). The predictive utility of reward-based motives underlying excessive and problematic social networking site use. *Psychological Reports*, 125(5), 2485-2516. <https://doi.org/10.1177/00332941211025271>
- Yang, F., Li, M., & Han, Y. (2023). Whether and how will using social media induce social anxiety? The correlational and causal evidence from Chinese society. *Frontiers in Psychology*, 14, 1217415. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1217415>
- Zila, J., Grados, P., Regalado, K. M., Luna, C. J., Calderón, G. S. S., Diaz, M., Diaz, C., & Sifuentes, J. (2022). Prevalencia y factores del trastorno de conducta alimentaria en estudiantes de Medicina Humana del Perú en el contexto de la pandemia de COVID-19: Estudio multicéntrico. *Revista Colombiana de Psiquiatría*. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2022.07.005>
- Zubair, U., Khan, M. K., & Albashari, M. (2023). Link between excessive social media use and psychiatric disorders. *Annals of Medicine and Surgery*, 85(4), 875-878. <https://doi.org/10.1097/MS9.000000000000112>

## Datos de los/as autores/as:

Edwin Gustavo Estrada-Araoz	<a href="mailto:gestrada@unamad.edu.pe">gestrada@unamad.edu.pe</a>	Autor/a
Elizabeth Orfelia Cruz-Laricano	<a href="mailto:22230024@unamad.edu.pe">22230024@unamad.edu.pe</a>	Autor/a
Jhemy Quispe-Aquise	<a href="mailto:jhquispe@unamad.edu.pe">jhquispe@unamad.edu.pe</a>	Autor/a
Yony Abelardo Quispe-Mamani	<a href="mailto:yquispe@unap.edu.pe">yquispe@unap.edu.pe</a>	Autor/a
Judith Annie Bautista-Quispe	<a href="mailto:jbautistaq@unap.edu.pe">jbautistaq@unap.edu.pe</a>	Autor/a
José Ricardo Pujaico-Espino	<a href="mailto:jpujaico@unica.edu.pe">jpujaico@unica.edu.pe</a>	Autor/a
Elsa Cahuascanco-Quispe	<a href="mailto:ecahuascanco@uandina.edu.pe">ecahuascanco@uandina.edu.pe</a>	Autor/a
Jimmy Nelson Paricahua-Peralta	<a href="mailto:jparicahua@unamad.edu.pe">jparicahua@unamad.edu.pe</a>	Autor/a
Libertad Velasquez-Giersch	<a href="mailto:lvelasquezg@uandina.edu.pe">lvelasquezg@uandina.edu.pe</a>	Autor/a