

REFLEJOS DISTORSIONADOS

REDES SOCIALES Y SU INFLUENCIA EN EL TRASTORNO DISMÓRFICO CORPORAL

Coral Salgado Carazo; Ángela Ramos Güemes; Imane, Koudad Benjaa

INTRODUCCIÓN

El trastorno dismórfico corporal (TDC) constituye una psicopatología caracterizada por una preocupación excesiva por defectos leves o imaginarios de la apariencia física, afectando a la funcionalidad psicosocial de la persona.

La obsesión por cumplir con estándares promovidos en plataformas como Instagram, Snapchat o TikTok puede alimentar la preocupación por la propia imagen corporal.

DSM-V

Trastornos
obsesivo-
compulsivos

Trastorno de
dismorfia corporal

DESARROLLO

Diversos autores han establecido una relación entre el tiempo de uso de aplicaciones como Instagram o Snapchat y la aparición de un trastorno dismórfico corporal.

Las redes sociales, junto con los filtros utilizados en estas mismas, modifican la percepción de belleza de una persona (fenómeno conocido como "dismorfia de Snapchat") y puede ser desencadenante de un TDC.

Compararse con otros, así como la exposición a imágenes que promueven la idealización de la delgadez, se relacionan con un aumento del malestar con la propia imagen corporal, especialmente en mujeres, existiendo una estrecha relación entre el TDC y la aparición de trastornos de la conducta alimentaria (TCA).

Además, el perfeccionismo auto-orientado puede amplificar la relación entre el uso de redes sociales y los síntomas de TDC.



OBJETIVOS

- Analizar la relación existente entre el uso de redes sociales y la dismorfia corporal
- Identificar estrategias de prevención y abordaje para mitigar los efectos negativos sobre la salud mental.

METODOLOGÍA

Se llevó a cabo una revisión bibliográfica en diferentes bases de datos utilizando las palabras clave ("body dysmorphia" OR "body dysmorphic disorder") AND ("social media" OR "digital media" OR "photo filters")

CONCLUSIONES

- El TDC es un trastorno bastante común, especialmente entre población adolescente, pese a ser clínicamente infra o maldagnosticado.
- Entre las estrategias psicoterapéuticas para abordar este trastorno podemos encontrar:
 - Psicoeducación acerca del TDC y la ansiedad
 - Terapia cognitivo-conductual (TCC)
 - Establecimiento de objetivos
 - Reevaluación de creencias
 - Terapia de establecimiento de hábitos
 - Etc.
- También se ha investigado el uso de inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS) para el control de la sintomatología, mostrando resultados beneficiosos.

BIBLIOGRAFIA

1. Ahluwalia R, Navneet Kaur B, Sethi Kumar P, Kaur P. Body Dysmorphic Disorder: Diagnosis, Clinical Aspects and Treatment Strategies. Indian Journal of Dental Research. 2017;; p. 193-197.
2. Himanshu , Kaur A, Kaur A, Singla G. Rising dysmorphia among adolescents: a cause for concern. Journal of Family Medicine and Primary Care. 2020;; p. 567-570.
3. Gupta M, Jassi A, Krebs G. The association between social media use and body dysmorphic symptoms in young people. Frontiers in Psychology. 2023;; p. 1-10.
4. Krebs G, Rautio D, Fernández de la Cruz L, Hartmann AS, Jassi A, Martin A, et al. Practitioner Review: Assessment and treatment of body dysmorphic disorder in young people. The Journal of Child Psychology and Psychiatry. 2024;; p. 1-13.
5. Jiotsa B, Naccache B, Duval M, Rocher B, Grall-Bronnec M. 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. 2021;; p. 1-14.
6. Ateq K, Alhaji M, Alhuseini N. The association between use of social media and the development of body dysmorphic disorder and attitudes toward cosmetic surgeries: a national survey. Frontiers in Public Health. 2024;; p. 01-15.