



FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

**INFLUENCIA DE LA BULIMIA Y ANOREXIA
NERVIOSA EN JÓVENES UNIVERSITARIOS Y SU
REPERCUSIÓN A CAUSA DEL COVID-19 Y LAS
REDES SOCIALES.**

TRABAJO FIN DE GRADO
EN EDUCACIÓN SOCIAL

AUTOR/A: Miriam Briñón Elices

TUTOR/A: José Miguel Gutiérrez Pequeño

Palencia, 22 de junio de 2022



RESUMEN

A lo largo de este Trabajo de Fin de Grado se pretende dar a conocer más en profundidad el problema actual que conecta a las redes sociales con la bulimia y la anorexia nerviosa, dado que esta relación afecta en gran medida a la población más joven creando complejos debido a los cánones de belleza establecidos en nuestra sociedad actual.

Para el desarrollo de este documento, se ha llevado a cabo un análisis a través de un cuestionario lanzado especialmente al alumnado del Grado de Educación Social de la Facultad de Educación de Palencia. Este cuestionario engloba diversas preguntas enfocadas a los trastornos de conducta alimentaria y a su relación con las redes sociales y con la pandemia causada por el Covid-19.

Por último, se propone una intervención basada en el buen uso de las redes sociales en base a este tipo de trastornos, sobre todo enfocada en la bulimia y la anorexia nerviosa. El objetivo de esta propuesta va a estar orientado a dar visibilidad a los distintos problemas que pueden acarrear estos trastornos y a dar apoyo a aquellas personas que padezcan alguno de ellos.

PALABRAS CLAVE

Redes Sociales, Bulimia Nerviosa, Anorexia Nerviosa, Covid-19, Educación Social.

ABSTRACT

Throughout this Final Degree Project, the aim is to provide a deeper understanding of the current problem that connects social networks with bulimia and anorexia nervosa, given that this relationship greatly affects the younger population, creating complexes due to the canons of beauty established in our society today.

For the development of this document, an analysis has been carried out through a questionnaire launched especially to the students of the Degree of Social Education of the Faculty of Education of Palencia. This questionnaire includes several questions focused on eating disorders and their relationship with social networks and the pandemic caused by Covid-19.

Finally, an intervention based on the good use of social networks is proposed based on this type of disorders, especially focused on bulimia and anorexia nervosa. The aim of this proposal will be oriented to give visibility to the different problems that these disorders can cause and to give support to those people who suffer from any of them.

KEY WORDS

Social Networks, Bulimia Nervosa, Anorexia Nervosa, Covid-19, Social Education.

INDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	- 4 -
2. OBJETIVOS.....	- 6 -
3. JUSTIFICACIÓN.....	- 6 -
4. MARCO TEÓRICO.....	- 9 -
4.1. Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA).....	- 9 -
4.1.1. Anorexia nerviosa.....	- 10 -
4.1.2. Bulimia nerviosa.....	- 12 -
4.2. Bulimia y anorexia nerviosa en mujeres.	- 16 -
4.3. Influencia de las redes sociales en la anorexia y la bulimia nerviosa.....	- 18 -
4.4. Relación bulimia y anorexia nerviosa con la pandemia.	- 20 -
5. INVESTIGACIÓN.....	- 23 -
5.1. Metodología de la investigación.	- 23 -
5.2. Análisis de los resultados del cuestionario.....	- 25 -
5.3. Conclusiones de los resultados del cuestionario.	- 33 -
5.4. Propuesta de intervención en base a los resultados obtenidos del cuestionario.-	35
5.4.1. Objetivos de la propuesta.....	- 35 -
5.4.2. Intervención.....	- 35 -
6. CONCLUSIONES.....	- 39 -
7. BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA.....	- 42 -
8. ANEXOS.....	- 44 -
8.1. Cuestionario.....	- 44 -

1. INTRODUCCIÓN.

En la sociedad actual estamos rodeados de tecnologías, redes sociales, *influencers*, apariencias, etc. A día de hoy el uso de las redes sociales se ejerce por un 90% de jóvenes españoles de entre 16 y 24 años. Todo ello engloba a un tema concreto al que afecta mucho en nuestro día a día, los trastornos de la conducta alimentaria, ya que muchas de estas personas denominadas *influencers* diseñan textos e imágenes promoviendo un tipo de cuerpo perfecto, concretamente un cuerpo delgado y tonificado (García Puertas, 2020).

Las redes sociales se han convertido en soledad e insatisfacción corporal para muchas personas, ya que fomentan la idealización de cuerpos perfectos y acaba derivando en una comparación social en la que piensan que sus cuerpos no encajan con ese ideal. Además, tanto las redes sociales como internet se han convertido en la principal fuente de información sanitaria y esto lleva a que sea mucho más difícil distinguir entre información verídica e información falsa. Este tipo de informaciones sanitarias a menudo impulsan a los usuarios a realizar dietas o ejercicios físicos que no están adaptados a su forma física ni a lo que realmente necesitan, lo que termina conllevando a algún Trastorno de Conducta Alimentaria (TCA) (García Puertas, 2020).

En los últimos años se ha incrementado el interés por llevar una vida saludable, promoviendo el movimiento *realfooding*, y muchas personas han cambiado sus dietas para poder mejorar su aspecto físico. El problema de esto reside en que han incrementado las consultas de estas dietas en internet o redes sociales y han disminuido las consultas a profesionales de la nutrición o médicos especializados en el tema. Lo que esto provoca es que aquellas dietas que se consultan a través de internet no estén personalizadas al 100% para cada tipo de personas y, finalmente, provoque más problemas que mejoras en las personas que hacen uso de ello (Reguilón Prieto, 2021).

Concretamente, los TCA con más relevancia son la anorexia nerviosa y la bulimia, las cuales con el paso del tiempo están aumentando de manera abundante y, son en las que me voy a centrar a lo largo del documento. Según el informe de Cruz Roja sobre Anorexia y Bulimia, uno de cada 100 adolescentes padece anorexia nerviosa y 4 de cada 100 tienen bulimia nerviosa. El sufrimiento que se detecta con estos trastornos engloba a problemas laborales, sociales e incluso familiares, los cuales la mayoría de las veces también se encuentran afectados por este sufrimiento (Manual de Trastornos Alimenticios de Cruz Roja Juventud, 2022).

Además, estos trastornos afectan en mayor parte a las mujeres, para quienes la delgadez ha pasado a ser algo muy importante para encajar en la sociedad y algo de lo que no se puede prescindir, persiguiendo ese “ideal de belleza” impuesto por nuestra sociedad. Para conseguir esta delgadez tan deseada, las mujeres se someten a duros ejercicios físicos y dietas muy estrictas, de tal forma que se crea una dependencia y una obsesión que, muchas veces, deriva en un TCA, donde en algunas ocasiones llega al extremo de causar la muerte (Sánchez, 2012).

La adolescencia es una etapa en la que las personas son mucho más vulnerables para padecer trastornos de la conducta alimentaria, sobre todo porque, como he mencionado anteriormente, la gran mayoría de ellos hacen uso de las redes sociales. Es por esto que, cuanto más tiempo pasan estos adolescentes en las redes sociales, mayor es el riesgo de que la percepción de su propia imagen cambie y cada vez sea más negativa. Estos jóvenes es muy fácil que sean influenciados por cualquier cosa que vean en las redes sociales, ya que la información a la que son capaces de acceder es muy rápida y es muy común que se generen unos estereotipos que quieran alcanzar de una manera u de otra (Sánchez, 2012).

Algunas de estas redes sociales son tales como Instagram, Tiktok, Facebook, etc. Por ejemplo, en el caso de Instagram, las personas transmiten a través de una imagen lo mejor de sí mismos, y de esta manera muestran al resto de la gente lo que es correcto en un cuerpo, siendo este un sinónimo de felicidad y éxito. Muchas veces estas imágenes ni siquiera son reales ya que existen los filtros, las ediciones de fotos y los retoques digitales, por lo que se muestran imágenes con perfecciones que no existen en la vida real. Por un lado, muchos *influencers* son los que más suelen mostrar estos ideales de cuerpos y rasgos perfectos a través de ediciones y retoques, y, por otro lado, los adolescentes siguen e imitan a estos *influencers*, intentando lograr tener esa misma perfección, la cual es inalcanzable por que no existe y es irreal. De esta manera es como las redes sociales convierten a las personas en productos que se deben vender para poder generar una popularidad en ellos a base de *likes*, comentarios y seguidores en sus cuentas (Parillo Perez & Troncoso Quispe, 2019).

Todos estos adolescentes que utilizan redes sociales y se ven influenciados por este tipo de físicos tienden a tener un alto grado de inseguridad, muy baja autoestima y, por

consecuente, insatisfacción con su propio cuerpo. Todo ello termina derivando muchas veces en bulimia y anorexia (Parillo Pérez & Troncoso Quispe, 2019).

2. OBJETIVOS.

- Objetivo general:
 - Analizar el grado de conocimiento de los alumnos del Grado de Educación Social de Palencia en cuanto a la relación de la bulimia y la anorexia nerviosa con las redes sociales en la actualidad y, además, hacer visibles todas aquellas problemáticas que existen en la sociedad actual generadas a raíz de la pandemia y el uso excesivo de las tecnologías.
- Objetivos específicos:
 - Visibilizar la problemática actual con los diferentes tipos de TCA.
 - Exponer las problemáticas que aportan las redes sociales por un mal uso de estas.
 - Fomentar los conocimientos acerca de la relación existente entre las redes sociales, el Covid-19 y la bulimia y la anorexia nerviosa.
 - Concienciar a la población universitaria de la importancia de la labor de los educadores sociales en el ámbito de los trastornos alimentarios.

3. JUSTIFICACIÓN.

Desde que comencé la carrera de Educación Social, las asignaturas que más me han ido llamando la atención siempre han estado relacionadas con el campo de la psicología, como por ejemplo la psicología social, psicología del desarrollo o psicopatología. Se trata de un campo que siempre me ha generado mucha curiosidad y, además, me parece muy importante para el desarrollo de mi propia carrera. Conocer todo lo que la cabeza de una persona puede llegar a desarrollar, tanto bueno como malo, es primordial para trabajar cara a cara con cualquier tipo de usuario con el que trabajes en un futuro, ya que te puede ser de gran ayuda para entender a esa persona y para trabajar con ella.

Durante el transcurso de la carrera no hemos tenido ninguna asignatura enfocada a los diferentes tipos de trastornos que puede tener cualquier persona ni a patologías de este tipo hasta este último curso. La única asignatura en la que hemos estudiado diferentes tipos de trastornos ha sido la asignatura llamada “psicopatología”. Esta asignatura se trata de una asignatura optativa del último curso de la carrera, la cual escogí porque me llamaba

mucho la atención y me parecen unos contenidos muy importantes ya que muchos de los usuarios con lo que podemos trabajar en un futuro pueden padecer alguno de estos trastornos.

Entre todos los trastornos que existen, se encuentran los trastornos de conducta alimentaria (TCA). A mi parecer estos trastornos se encuentran a la orden del día actualmente, ya que cada día podemos encontrar nuevas noticias y casos de adolescentes que sufren algún tipo de TCA. Es por esto, que me parece muy interesante ahondar en este tema un poco más para darle más importancia de la que se le está dando en la sociedad.

He decidido centrarme en varias cosas a lo largo del documento. Por un lado, he querido enfocar estos trastornos a los jóvenes y adolescentes, concretamente a edades entre 13 y 25 años. Considero que se trata de las edades en las que más pueden encontrarse casos de TCA en la actualidad, ya que se trata de personas más vulnerables. Por otro lado, existen varios tipos de TCA, pero en este caso voy a encaminarme concretamente en la bulimia nerviosa y la anorexia, ya que la mayoría de los casos de jóvenes y adolescentes que padecen algún TCA suelen ser sobre todo alguno de estos dos. Y, por último, he querido enlazar estos TCA con las redes sociales haciendo ver la gran relación que mantienen estos dos factores y la gran influencia que tiene el uno el en otro.

Las redes sociales están a la orden del día, en su gran mayoría por personas jóvenes. Personalmente las redes sociales son una de mis vías de entretenimiento actual y me gustan mucho, pero soy consciente de que estas conllevan un peligro muy grande si no las usas de manera adecuada. Esto, en mi opinión, es uno de los grandes inconvenientes de estas herramientas, ya que muchas de las personas que hacen uso de las redes sociales acaban perjudicando a aquellas más vulnerables, mayormente a aquellas más jóvenes. Este uso indebido muchas veces está enfocado al incentivo de estereotipos por parte de personas con muchos seguidores, y a la difusión de remedios no profesionales para lograr esos estereotipos de cuerpos perfectos y delgados. Al ser una persona que hace uso de redes sociales diariamente, veo día tras día cómo esta problemática aumenta y cómo se trata de “vender” a la sociedad un tipo de físico perfecto e inalcanzable, que lo único que puede conseguir son problemas psicológicos graves para muchos usuarios.

Además, considero que en esta problemática sobre todo se ven afectadas las mujeres ya que desde pequeñas se las obliga a ser guapas y delgadas. Me parece muy importante

tener en cuenta este aspecto, ya que en mi propia experiencia personal de pequeña he vivido mucho estas críticas y comentarios del estilo “estás muy delgada”, “debes engordar un poco más”, “estás en los huesos”, etc. Siempre hacían alusión a mi físico sin ni siquiera yo poder hacer nada para remediarlo ya que mi alimentación era correcta y llevaba una vida saludable y esto podía haberme llevado a desarrollar algún TCA. Por suerte no fue así, pero fue una época que me generó muchos complejos y, por otro lado, son muchas las mujeres que debido a este trato sí que han desarrollado algún tipo de TCA.

Otro de los motivos que me han incentivado a enfocar mi Trabajo de Fin de Grado en la bulimia y la anorexia, es que, además de ser consciente de todos los casos de TCA que observo en las noticias día a día, en mi propio entorno conozco a personas muy cercanas que sufren algún tipo de TCA. Teniéndolo tan de cerca, puedo observar día a día como estas personas lo pasan mal, como van evolucionando con ayuda profesional, cómo tienen recaídas, etc., y es por ello por lo que también me ha impulsado a indagar un poco más en este tema tan amplio.

He querido enfocar mi Trabajo de Fin de Grado en la Facultad de Educación de Palencia, concretamente en el Grado de Educación Social, ya que me parece muy interesante saber qué grado de conocimiento tienen los alumnos de esta carrera acerca de la relación que tienen los TCA y las redes sociales en la actualidad. De esta manera podré ver la diferencia de conocimientos entre unos cursos u otros, entre diferentes edades e incluso entre diferentes géneros.

A continuación, voy a mostrar dos competencias generales y cuatro competencias específicas del Grado de Educación Social con las que personalmente creo que existe una vinculación con mi trabajo de fin de grado:

- G10. Reconocimiento y respeto a la diversidad y multiculturalidad:

Capacidad de comprender y aceptar la diversidad social y cultural como un componente enriquecedor personal y colectivo con el fin de desarrollar la convivencia entre las personas sin incurrir en distinciones de sexo, edad, religión, etnia, condición social y política.

Elementos: Tener información sobre las condiciones del contexto social, económico y político, a nivel próximo y remoto. Desarrollar un espíritu de respeto a los demás, que permita ver las diferentes opiniones como una oportunidad de enriquecimiento de las

propuestas individuales. Trabajar para garantizar las condiciones que aseguren una vida digna a los grupos sociales más desfavorecidos. Participar crítica y activamente buscando soluciones concretas y comprometiéndose realmente. Defender, los Derechos individuales, la Integridad física y ver las diferentes posturas como una oportunidad de enriquecimiento de las propuestas personales.

Reconocer la existencia de grupos minoritarios, valorar sus contribuciones y respetar sus derechos. Vivir la libertad responsablemente, asegurándose de no invadir los derechos y la libertad de los demás.

- G19. Habilidades interpersonales:

Capacidad de relacionarse positivamente con otras personas a través de una escucha empática y de la expresión clara y asertiva de lo que se piensa y/o siente, por medios verbales y no verbales.

Elementos: Capacidad de escucha, comunicación verbal y no verbal, capacidad para tratar de forma adecuada con gente de orígenes y trayectorias muy diferentes.

- E11. Mediar en situaciones de riesgo y conflicto.
- E36. Incorporar los recursos sociales, institucionales, personales y materiales disponibles para llevar a cabo el trabajo en un determinado ámbito de acción.
- E40. Utilizar y evaluar las nuevas tecnologías con fines formativos.
- E41. Mostrar una actitud empática, respetuosa, solidaria y de confianza hacia los sujetos e instituciones de educación social.

4. MARCO TEÓRICO.

4.1. Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA).

Los trastornos de la conducta alimentaria se tratan de trastornos mentales relacionados con la ingesta de alimentos y al control del propio peso. Esta ingesta y este control va a provocar tanto problemas físicos como problemas psicosociales, produciendo una inquietud por la autoimagen (Sánchez, 2012). Dos de los trastornos de la conducta alimentaria más comunes son la bulimia y la anorexia nerviosa, que son en los que me voy a centrar a lo largo del documento.

4.1.1. Anorexia nerviosa.

○ Definición:

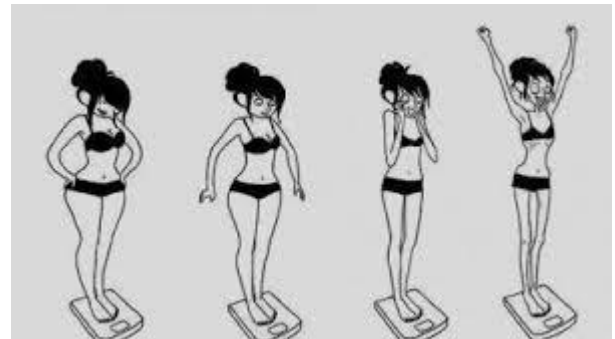
La anorexia nerviosa se trata de un tipo de trastorno de la conducta alimentaria que consiste en la pérdida de peso de manera voluntaria y que provoca alteraciones orgánicas. Esta ansia de querer perder peso de manera obsesiva viene dada por el continuo miedo a ganar peso, aun teniendo un peso normal, y de esa manera alterar la propia imagen corporal (Lambruschini, 2002). Este se trata de un trastorno psiquiátrico caracterizado por mantener un peso bajo no saludable de manera forzada y conseguida a través de métodos extremos como un ejercicio físico excesivo, comportamientos purgativos o limitación en la ingesta de alimentos (Calvo & Gaimón, 2020).

Imagen 1: *Chica con anorexia.*



Fuente: Depositphotos (s.f.).

Imagen 2: *Chica bajando de peso.*



Fuente: Twitter (2014).

Además, existen dos subtipos de anorexia nerviosa, por un lado, la anorexia restrictiva; y, por otro lado, la anorexia compulsiva/purgativa:

- **Anorexia restrictiva:** En este subtipo, las propias personas son las que controlan y reducen su peso a través de la actividad física y control del consumo de alimentos sin necesidad de utilizar métodos purgativos como, por ejemplo, los vómitos (Calvo & Gaimón, 2020).
- **Anorexia compulsiva/purgativa:** En este caso, las personas que lo sufren suelen darse atracones de comida y acto seguido utilizan

métodos purgativos como vómitos o laxantes para poder controlar su peso (Calvo & Gaimón, 2020).

○ Etiología:

En la etiología de este tipo de trastorno, se considera que tiene una serie de factores que fomentan la anorexia nerviosa. Estos factores pueden estar formados por elementos genéticos, metabólicos, socioculturales, de personalidad, etc. Además, las personas que sufren de este trastorno, aunque consigan perder peso, ellas se siguen viendo gordas, teniendo así una autoimagen distorsionada de sí mismas. Esta actitud fomenta los hábitos de seguir evitando la comida, seguir utilizando métodos purgativos o realizando actividades física de forma excesiva (Calvo & Gaimón, 2020)..

Estas personas no suelen ser conscientes de que tienen una enfermedad, ya que están muy centradas en su físico y en como seguir perdiendo peso. Frecuentemente esto se suele dar sobre todo en mujeres adolescentes de entre 14 y 18 años y perjudica al 1% de la población (Calvo & Gaimón, 2020).

○ Características principales:

Según Asensio (2014), existen una serie de características principales acerca de la anorexia nerviosa, y son las siguientes:

- Emaciación (adelgazamiento anómalo).
- Oposición para tener un peso saludable.
- Desear una delgadez extrema, llegando a tener un peso por debajo del 85% del recomendado.
- Percepción distorsionada de la propia imagen corporal, es decir, piensan que tienen más peso del que realmente tienen, incluso llegando a pensar que tienen obesidad.
- No admiten que tienen una enfermedad.
- Amenorrea, es decir, las mujeres sufren la ausencia de uno o más periodos menstruales.
- Disminución de alimentación, comen muy pocas cantidades de ciertos alimentos.

- Alta probabilidad de fases o periodos de pequeños atracones mientras mantienen dietas estrictas con abuso de vómitos autoprovocados.

Tabla 1. <i>Criterios diagnósticos de Anorexia Nerviosa.</i>
A. Restricción de la ingesta de alimentos con relación a las necesidades que pueda presentar la persona, lo cual genera un peso corporal significativamente inferior a lo mínimo esperado, con relación a su edad, sexo, el curso de desarrollo y salud física.
B. Miedo a aumentar de peso o muestra de conductas que interfieren con la ganancia del peso, incluso con un peso significativamente bajo.
C. Alteración de la imagen corporal, incluyendo el propio peso y constitución corporal, o ausencia de reconocimiento de la gravedad del peso corporal bajo actual.

Fuente: Elaboración propia a partir de DSM-5.

4.1.2. Bulimia nerviosa.

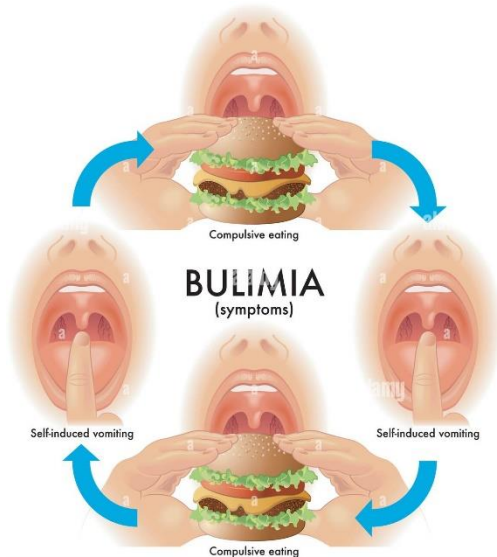
- Definición:

La bulimia nerviosa se trata de un trastorno de la conducta alimentaria que consiste en sucesos centrados en una serie de atracones de manera incontrolada. Estos sucesos están caracterizados por la ingesta de una cantidad bastante grande de alimento en un periodo corto de tiempo y, además, las personas que sufren de este trastorno suelen llevar a cabo estos atracones en secreto. Este es considerado un trastorno oculto por que se vive con sentimientos de vergüenza y culpa (Gómez et al., 2008).

Los métodos que suelen utilizar para contrarrestar esta sobreingesta de alimentos son los vómitos autoinducidos, otras conductas de purga e hiperactividad física. En el caso de este trastorno no siempre se producen modificaciones en cuanto al peso y, además, el peso de la persona no influye en estas conductas, es decir, puede ser una persona de peso normal, peso bajo o sobrepeso (Gómez et al., 2008).

Por otro lado, el concepto bulimia tiene un significado literal, concretamente *hambre muy grande*, utilizado para representar una de las características más significativas de este trastorno: el consumo de grandes cantidades de comida (Ibanez, 2017).

Imagen 3: Ciclo del atracón por Bulimia nerviosa.



Fuente: Alamy (s.f.).

Imagen 4: Atracón y vómito.



Fuente: Pngwing (s.f.)

Además, según Lambruschini (2002), al igual que la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa consta de dos tipos, por un lado, la bulimia purgativa; y, por otro lado, la bulimia no purgativa:

- **Bulimia purgativa:** Este subtipo consiste en que la persona afectada por este trastorno utiliza métodos de purga, es decir, provocarse el vómito o hacer uso de laxantes o medicamentos de este mismo estilo.
- **Bulimia no purgativa:** En este caso, la persona que padece de este subtipo va a tener conductas enfocadas en ayunos o ejercicios físicos excesivos.
- Etiología:

En cuanto a la etiología de la bulimia nerviosa actualmente no se han definido de manera clara las causas que llevan a provocar este trastorno. Sin embargo, consta de una serie de

factores que pueden influir en las causas de este tipo de trastorno de la conducta alimentaria, es decir, existen un tipo de situaciones o condiciones que fomentan que estas personas sean más sensibles a la aparición de la bulimia nerviosa (Manual DSM-5 de la asociación americana de psiquiatría, 2014). Algunos de estos factores son:

- **Temperamentales:** Hace referencia a las preocupaciones que tiene la persona afectada con relación a su peso, a la baja autoestima y a otro tipo de trastornos como la depresión o la ansiedad social y la ansiedad generalizada (Manual DSM-5 de la asociación americana de psiquiatría, 2014).
- **Ambientales:** Asimilar un ideal de cuerpo delgado, con el que te lleve a fomentar una preocupación extrema por el peso, o, incluso, por haber sufrido abusos físicos o sexuales en la infancia, lo que llevará a un incremento de las posibilidades de desarrollar este tipo de TCA (Manual DSM-5 de la asociación americana de psiquiatría, 2014).
- **Biológicos:** Existe una mayor probabilidad de padecer este tipo de TCA en mujeres jóvenes, en personas que han tenido sobrepeso u obesidad durante la infancia y/o adolescencia (López, 2017).
- **Personales:** Se caracteriza por problemas o conductas personales como inseguridades, ser una persona introvertida, perfeccionista, con problemas de autoestima y/o autonomía, estrés, etc. (López, 2017).
- **Familiares:** Estar rodeado de un entorno familiar en el que fomentan la preocupación por el peso, en el que se siguen dietas no contrastadas por un profesional, donde existe una falta de comunicación dentro del núcleo familiar o en el que es considerado como un ambiente familiar desestructurado, etc. (López, 2017).
- **Socioculturales:** El hecho de vivir en un ambiente social en el que la cultura de este esté ligada a la delgadez, difundiendo sobre todo por la juventud y asociándola al éxito, de manera que, al tratarse de un colectivo más vulnerable a este tipo de influencias, hay más posibilidades de que se desarrolle este tipo de trastornos (López, 2017).

○ Características principales:

Según Asensio (2014), hay una serie de características principales sobre la bulimia nerviosa, y son las siguientes:

- Las personas que sufren de bulimia nerviosa suelen tener normopeso (cuando una persona se encuentra dentro de los parámetros considerados óptimos) o sobrepeso.
- Suelen negar que padecen esta enfermedad.
- Se pierde el control de la cantidad de comida ingerida y se forma una necesidad incontrolable de comer.
- Después de las comidas nunca se llenan.
- Son selectivos con la clase de comida que ingieren en los atracones para después vomitarla.
- En los atracones, las calorías que se consumen superan de 3 al 27% a las calorías que se consumen en una comida normal.
- Sensación de vergüenza o culpa tras los atracones.
- Se crean rutinas cíclicas de atracones y purga.
- Los atracones duran desde 15 minutos o, pasando a casos extremos, se pueden alargar a varias horas.
- Recopilan alimentos en distintos lugares de la casa.
- Están insatisfechos con sus cuerpos, tienen pánico a coger peso y se obsesionan con estar perdiendo peso constantemente

Tabla 2. Criterios diagnósticos de Bulimia Nerviosa.

A. Episodios recurrentes de atracones, el cual se encuentra caracterizado por:

1. La ingesta de una cantidad amplia de alimentos, la cual sobrepasa significativamente a lo que la mayoría de las personas podría consumir dentro de un tiempo determinado.
2. Sensación de falta de control durante la etapa de ingesta.

B. Conductas que buscan compensar de manera inapropiada el atracón, de modo que se evite el aumento de peso. Esto puede ser a través de la purga, uso de laxantes, ayuno o ejercicio intenso.

C. Los atracones y comportamientos compensatorios inapropiados se realizan como mínimo, una vez a la semana durante tres meses.

D. La persona se autoevalúa en base a la constitución y peso corporal.

E. La alteración no se muestra exclusivamente durante los episodios de anorexia nerviosa.

Fuente: Elaboración propia a partir de DSM-V

4.2. Bulimia y anorexia nerviosa en mujeres.

La bulimia y la anorexia nerviosa se consideran dos patologías muy presentes en el campo de la salud física y mental y un cuadro de gran relevancia social. Concretamente la bulimia nerviosa tiene una prevalencia del 2-3% y la anorexia nerviosa del 0,7% hablando a nivel mundial (Camino De Menchaca, 2021).

Como he mencionado con anterioridad, tanto la bulimia nerviosa como la anorexia nerviosa son más frecuentes y tienen una mayor vulnerabilidad en mujeres y, sobre todo, en mujeres jóvenes, llegando así a afectar en su calidad de vida y en el contexto familiar. Además, actualmente, los TCA ocupan el tercer puesto en las enfermedades crónicas dentro de la población femenina adolescente, teniendo así una tasa de mortalidad de entre un 6% y un 12% (Camino De Menchaca, 2021).

Uno de los factores que es más propenso a generar algún TCA en mujeres jóvenes es el círculo familiar. En este contexto, al tratarse de un entorno tan cercano, va a afectar al desarrollo emocional y a la salud mental. Es por eso por lo que se considera muy importante el apoyo de la familia, para evitar que este tipo de riesgos relacionados con la conducta alimentaria aparezcan en las mujeres, y, si este tipo de apoyos no existen, pueden aumentar las posibilidades de que se desarrolle la bulimia y/o anorexia nerviosa (Camino De Menchaca, 2021).

Otro de los factores que fomentan el hecho de padecer un TCA en mujeres más que en hombres, en este caso bulimia y anorexia nerviosa, es el factor social. Actualmente en nuestra sociedad las mujeres sufren una mayor penalización social ante un sobrepeso, es por esto por lo que las adolescentes tienen una preocupación extrema por su cuerpo y por su imagen. Este tipo de preocupación genera un deseo excesivo por adelgazar y terminan por ocultar su físico constantemente e incluso cambiando sus hábitos alimenticios (Constenla, 2004).

La incidencia de sufrir un TCA siempre es mayor en mujeres (90%) que en hombres (10%). Esta incidencia se debe sobre todo a que, al parecer los hombres no se preocupan tanto por el peso, sino que tienen mucho más interés por la figura y el tono muscular de su cuerpo, por ello estos tienden más a padecer bulimia nerviosa o una dependencia por la actividad física antes que anorexia nerviosa. Además, en nuestra sociedad, que un hombre padezca de una patología relacionada con un TCA supone una amenaza para su identidad masculina, por lo que estos no llegan a perjudicar a su salud mental como a una mujer a la que sí que afecta a su desarrollo emocional debido a los cánones establecidos por la sociedad (Perspectiva de género en TCA, 2020).

Este tipo de cánones se han ido creando a lo largo de la historia ya que, desde pequeñas, se les ha ido inculcado que el éxito en una mujer está asociado a tener un cuerpo determinado, es decir, un cuerpo ajustado a lo que la sociedad les exige. Es por esto por lo que la aprobación externa del resto de personas pasa a ser otro factor de riesgo para el desarrollo de un TCA. Además, estos riesgos se incrementan cuando la mayoría de estas exigencias físicas están asociadas a un perfeccionismo irreal e inalcanzable, que termina por convertirse en un ciclo de dietas o ejercicios físicos excesivos y que, finalmente, derivan en un TCA (Centro de Psicoterapia Vínculo, 2020).

En vista de estos cánones construidos en la sociedad a lo largo de la historia (el cuerpo delgado es igual a éxito y el cuerpo obeso significa fracaso), muchas mujeres están insatisfechas con su imagen corporal, por lo que recurren a dietas restrictivas, y, aunque son los hombres los que tienen más historias de sobrepeso, siguen siendo las mujeres las que de manera más usual recurren a este tipo de dietas, siendo así, por un lado, un 8,4% de los hombres que hacen este tipo de dietas, y, por otro lado, un 48,1% de las mujeres que acuden a ellas (Perspectiva de género en TCA, 2020).

Estos índices en mujeres son más frecuentes en mujeres jóvenes de a partir de unos 12 años, que es cuando más suelen sufrir una insatisfacción corporal. A estas edades se genera una vulnerabilidad mucho mayor y la menstruación tiene mucho que ver con esta (Perspectiva de género en TCA, 2020).

Un claro ejemplo para ver que los cánones establecidos por la sociedad afectan en mayor medida a las mujeres es que, respecto a la orientación sexual y al rol de género, hay hombres homosexuales que han asumido un rol de género femenino y por ello tienen una mayor insatisfacción con sus cuerpos en comparación con aquellos hombres que son heterosexuales (Perspectiva de género en TCA, 2020).

4.3. Influencia de las redes sociales en la anorexia y la bulimia nerviosa.

Actualmente el uso de las redes sociales y los medios de comunicación están a la orden del día, sobre todo para los más jóvenes. El empleo de estas tecnologías también se ha convertido en uno de los riesgos que fomentan los TCA, ya que cuanto más tiempo pasan los jóvenes en las redes sociales, más probable es que se desarrolle en un joven la bulimia o la anorexia nerviosa.

Uno de los motivos por los que los jóvenes tienen mayor posibilidad de desarrollar un TCA a partir del uso de las redes sociales, es debido a que estos, por las edades que rondan, son mucho más influenciados por todo lo que ven o leen por internet. Además, el acceso a estos recursos es muy fácil y rápido, por lo que alcanzan a todo tipo de información, gran parte de ella falsa y perjudicial para la salud mental de todos estos jóvenes. La credibilidad que tiene toda esta información que adquieren es tan grande que termina afectando al desarrollo de la persona (Sánchez, 2012).

Los jóvenes que se encuentran en pleno proceso de desarrollo personal y social están en un momento de su vida en el que buscan su propia identidad, su imagen personal y su autoconcepto. Uno de los sitios más concurridos donde van a realizar esta búsqueda va a ser, efectivamente, en las redes sociales, donde muy probablemente no van a encontrar respuestas positivas para su desarrollo personal y emocional (Sánchez, 2012).

Uno de los propósitos que buscan los jóvenes en las redes sociales es conseguir la aceptación del resto de usuarios que navegan por la red. Esta aceptación va a estar ligada tanto a halagos como a críticas de otras personas, incluso personas que no conocen de nada, pero su opinión les preocupa tanto o incluso más que la de cualquier persona de su

entorno. Estas críticas muchas veces van acompañadas de comentarios ofensivos con mofas acerca de los cuerpos de estos adolescentes, lo que claramente puede acabar derivando en un TCA (Sánchez, 2012).

Dentro del mundo de las redes sociales existen los denominados *influencers*, de los cuales la mayoría se trata de artistas, modelos, actrices, etc., y son precisamente los contenidos de estas personas, con miles o incluso millones de seguidores, los que muestran cuerpos ideales, delgados, sin celulitis y sin marcas, en definitiva, cuerpos perfectos e inalcanzables repletos de filtros y retoques estéticos. Este tipo de cuerpos la mayoría de las veces son cuerpos irreales, ya que se tratan de fotos editadas y retocadas con filtros y Photoshop. Esta información que transmiten a través de fotos o vídeos incitan, sobre todo a mujeres adolescentes, a tener la necesidad de perder peso e intentar moldear sus cuerpos para parecerse a estos modelos de cuerpos que ven en las *influencers*, modelos, actrices, etc., generando así algún tipo de TCA (Sánchez, 2012).

A día de hoy en nuestra sociedad el 90% de los jóvenes entre 16 y 24 años utilizan las redes sociales, sobre todo Facebook (siendo esta la primera red social con más interacciones) e Instagram (siendo esta la segunda con más interacciones). Ambas redes sociales se tratan de plataformas en las que se pueden publicar imágenes y vídeos, en las que puedes escribir un texto o un título. A su vez, si haces uso de una cuenta en cualquiera de estas dos plataformas puedes realizar interacciones con otros usuarios como, por ejemplo, seguir su cuenta, realizar comentarios en sus publicaciones, mantener una conversación en un chat en privado o dar *likes* a las fotos y vídeos que publican (García Puertas, 2020).

En 2018 se realizó un estudio en el que se analizó el contenido de las publicaciones que los usuarios publicaban y, como resultado, descubrieron cuáles fueron las ocho categorías más divulgadas: comida, *selfies* (autorretratos), amigos, deporte, memes (elementos como fotos o vídeos que se difunden por internet con un fin humorístico), gadgets, moda y mascotas. Si se observan las palabras identificadas, se ve que el contenido más compartido engloba a los alimentos, los cánones de belleza y el ejercicio físico entre otros (García Puertas, 2020).

Por lo general, tanto internet como las redes sociales se han convertido en una fuente principal de información sanitaria, la cual muchas veces no se sabe si es información verídica o no. El gran problema viene cuando esta información es *fake* (falsa), ya que es

muy difícil de identificar y suelen fomentar comportamientos poco saludables y, además, intentan promoverlos por Internet haciendo creer que son comportamientos sanos y correctos para cualquier persona (García Puertas, 2020). Este tipo de comportamientos que se difunden incitan, por un lado, a llevar tipos de dietas muy concretos para una gran variedad de personas y cuerpos, los cuales deberían recetarse por un nutricionista experto o un profesional preparado para ello, ya que cada persona tiene un cuerpo distinto y necesita una dieta distinta; por otro lado, también incitan a realizar ejercicios físicos compulsivos y excesivos que, al igual que con las dietas, también deberían ser ideados por un experto en este campo de manera personal.

Toda esta información *fake* termina por afectar a la salud mental de las personas que acuden a estas webs, llegando a recurrir a la purga, ingesta de laxantes y otro tipo de conductas que derivan al TCA, por el hecho de no llegar nunca a tener una aceptación de su imagen corporal, teniendo pánico a engordar y llegando a obsesionarse con la alimentación y el ejercicio (García Puertas, 2020).

Por último, existen sitios concretos en Internet en los que su principal objetivo es hacer apología de contenido que se va a basar en apoyar comportamientos y conductas, sin ningún tipo de filtro, empleadas cuando se tiene un TCA. Este tipo de conductas hacen referencia a prácticas alimenticias, incitando a la purga, a la ingestión de laxantes, etc., e incluso haciendo elogio a comportamientos autodestructivos y suicidas (García Puertas, 2020).

4.4. Relación bulimia y anorexia nerviosa con la pandemia.

Durante la pandemia del Covid-19 (coronavirus), sobre todo durante la cuarentena, hubo un claro incremento de los casos de depresión y ansiedad en la sociedad, algo que en parte se podía esperar que pasara, pero lo que no se esperaba es que hubiera un crecimiento masivo de casos de TCA en todo el país. Uno de los grandes motivos por los que, profesionales de este campo, han deducido que tenga mucho que ver con este incremento, es el exceso de uso de las redes sociales, ya que al haber estado encerrados en casa este ha sido uno de los mayores entretenimientos que ha tenido la población en sus hogares. Además, se ha tratado de casos con gravedad y que afectaban sobre todo a jóvenes de entre 16 y 18 años (García, 2021).

Durante los meses de cuarentena muchas personas, sobre todo chicas, han realizado búsquedas de perfiles en las redes sociales para tomar ejemplo de sus alimentaciones o ejercicios físicos. Estas búsquedas han provocado una serie de obsesiones que han derivado en un incremento de los diagnósticos por TCA (García, 2021).

Otro de los motivos por los que ha existido este repunte es porque, tal y como he explicado con anterioridad, sobre todo la bulimia, se trata de un trastorno que, la gente que lo sufre tiende a tener las conductas que se desarrollan en este trastorno de manera que nadie los vea, por lo que, al pasar mucho más tiempo con las familias, estas han podido ver estos comportamientos de purga, vómitos, ingesta de laxantes, etc., y así detectar que la persona afectada sufre de un TCA (García, 2021).

Este gran problema deriva de que, durante la cuarentena, la principal distracción que se tenía eran las tecnologías y las redes sociales, era difícil encontrar otro tipo de actividades que no requiriesen una conexión a Internet. Es por esto por lo que las adolescentes se centraron en aprovechar para centrar la atención en sí mismas y sus cuerpos, realizando hábitos para “mejorar” sus cuerpos siguiendo consejos de personas que encontraban por Internet, llegando a compararse con estas personas, lo que ha hecho que lleguen a desestabilizarse emocionalmente (García, 2021).

En las siguientes gráficas podemos observar el incremento de diferentes problemas psicológicos durante el año 2020, año en el que comenzó la pandemia, y con ella el confinamiento debido al COVID-19. Estos resultados fueron analizados y presentados por la Fundación ANAR (organización sin ánimo de lucro centrada en niños/as y adolescentes en riesgo), donde se puede observar el porcentaje de casos de TCA que se manifestaron durante cuatro etapas (Asociación TCA Aragón, 2021).

Estas etapas se dividen en: Etapa I. Confinamiento estricto; Etapa II. Primeras salidas; Etapa III. Nueva normalidad; Etapa IV. Vuelta al cole (Asociación TCA Aragón, 2021).

Gráfico 1: Del 14 de marzo al 26 de abril.



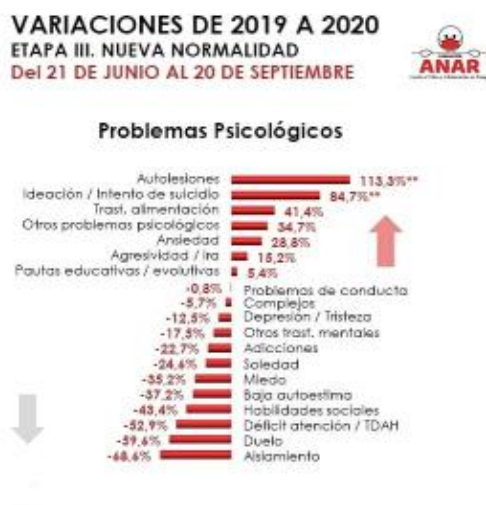
Fuente: Tca Aragón (2021).

Gráfico 2: Del 27 de abril al 20 de junio.



Fuente: Tca Aragón (2021).

Gráfico 3: Del 21 de junio al 20 de septiembre.



Fuente: Tca Aragón (2021).

Gráfico 4: Del 21 de septiembre al 31 de diciembre.



Fuente: Tca Aragón (2021).

5. INVESTIGACIÓN.

5.1. Metodología de la investigación.

Para poder realizar la investigación de cara a los objetivos propuestos que quiero conseguir con esta, considero que la mejor manera de hacerla va a ser llevando a cabo un análisis a través de un cuestionario. En este caso, este cuestionario va a ser exclusivo para los alumnos y alumnas del Grado de Educación Social de la Facultad de Educación de Palencia (UVa). Este va a estar enfocado en averiguar cuánto saben estos alumnos y alumnas acerca de los TCA, qué relación creen que tienen estos trastornos con las redes sociales y la pandemia del Covid-19, y, por último, para que expresen voluntariamente si alguna vez han tenido alguna conducta en relación a los TCA o, en su defecto, si conocen o han conocido algún caso de forma cercana que lo haya sufrido.

La realización de un cuestionario nos va a permitir llevar a cabo una recogida de datos durante una investigación, y así, poder hacer un análisis y conocer un suceso, un problema o un hecho y contrastarlo estadísticamente con los resultados obtenidos en este cuestionario. Con este tipo de instrumento se van a poder obtener datos cuantitativos y cualitativos, con los que posteriormente podremos tratar y realizar un análisis estadístico en base a un tipo de población concreta de personas realizando una serie de preguntas de forma estructurada (Meneses & Rodríguez, 2011). Según Aigner (2005), la técnica del diseño de cuestionarios no se trata de una ciencia exacta, por lo que se basa en una técnica social para obtener información de manera generalizable para un tipo de población. Además, esta es de muy buena utilidad para comprobar algún tipo de hipótesis concreta para la investigación que se esté llevando a cabo.

Por otro lado, tal y como nos afirma Muñoz (2003), en los cuestionarios puede haber diferentes tipos de preguntas. Estos tipos son los siguientes:

- Preguntas cerradas y abiertas:
 - *Cerradas:* Las preguntas de este tipo se tratan de cuestiones en las que se dan una serie de opciones concretas para responder, las cuales tendrás que marcar haciendo una cruz, rodeándolas, subrayándolas, etc. En este caso las respuestas podrán ser de opciones afirmativas y negativas, es decir, en las que podrás responder sí o no; o podrán ser a elegir entre un abanico de diferentes opciones.

- *Abiertas*: Estas cuestiones van a buscar una respuesta libre en la que se tendrá que escribir lo que el encuestado considere oportuno en base a la pregunta lanzada.
- Preguntas de hecho y de opinión:
 - *De hecho*: Ante estas preguntas, se va a solicitar un tipo de información que sólo la persona que esté respondiendo al cuestionario va a saber la respuesta, es decir, van a ser preguntas personales como por ejemplo la edad o el género del encuestado.
 - *De opinión*: La intención de las preguntas de opinión va a ser exteriorizar las creencias, las preferencias y las estimaciones de la persona encuestada.
- Preguntas directas e indirectas: Para las preguntas de hecho y de opinión hay que tener en cuenta que existe la posibilidad de que el encuestado quiera ocultar cierta información personal o que no quiera mostrar sus ideales y exponer su imagen. Esta variante puede afectar en los resultados del cuestionario a realizar, por lo que para ello existen las preguntas directas e indirectas. La diferencia entre preguntas directas e indirectas va a ser la estructura de estas mismas:
 - *Directas*: Van a comenzar con una palabra interrogativa (Qué, cómo, cuándo, dónde, etc.).
 - *Indirectas*: No van a empezar con una palabra interrogativa y, en algunas ocasiones, pueden ir incluso sin signos interrogativos.
- Según su función en el cuestionario:
 - *Preguntas filtro*: Estas se van a realizar de manera previa a otra pregunta, en la que dependiendo de la respuesta a esta deberás responder a la siguiente o no.
 - *Preguntas de control*: Van a pretender confirmar y garantizar la veracidad de las respuestas del sujeto.
 - *Preguntas de comprobación de la consistencia*: Se trata de una serie de preguntas muy parecidas entre ellas, pero formuladas de distinta manera, en la que se estudiara la coherencia entre estas.
 - *Preguntas de introducción*: Suelen ser preguntas utilizadas al comienzo del cuestionario con la intención de enganchar o motivar a la persona encuestada para contestar al resto de preguntas.

- *Preguntas muelle o colchón:* Estas van a ser preguntas difíciles o muy bruscas, pero que van a estar formuladas de una manera que camufle esta rudeza y el sujeto no se sienta intimidado a la hora de contestar.
- *Preguntas batería:* Son un conjunto de preguntas que funcionan todas en un mismo bloque ya que se complementan las unas a las otras, empezando por temas más generales y terminando con temas más concretos.

La organización del contenido de este cuestionario va a estar dividido en cinco secciones. Con la primera tratamos de saber a cuántos hombres, a cuántas mujeres y a qué edades hemos logrado llegar lanzando esta encuesta a esta comunidad universitaria concreta. En segundo lugar, se llevan a cabo seis preguntas que tendrán que ver con los conocimientos previos generales acerca de los TCA y su actualidad. En tercer lugar, se realizan una serie de seis preguntas centradas en la relación que pueden tener este tipo de trastornos con las redes sociales y como afectan estas a las personas encuestadas. En cuarto lugar, se lanzan catorce preguntas enfocadas de manera más personal a los alumnos y alumnas que estás respondiendo a esta encuesta, de manera que podamos ver si alguno de ellos ha tenido alguna conducta propia de un TCA. Por último, en quinto lugar, se propone una última pregunta libre en la que las personas encuestadas pueden contar alguna experiencia cercana que hayan tenido relacionada con algún tipo de TCA, ya sea por ellos mismos o por alguna persona de su entorno.

A la hora de la difusión de esta encuesta, dado que está dirigida única y exclusivamente a los alumnos del Grado de Educación Social de la Facultad de Educación de Palencia, utilicé la aplicación de Whatsapp para llegar a todo el alumnado. Para ello, por un lado, envié la encuesta a través de un chat de grupo en el que participan todos los alumnos de la clase de 4º de Educación Social y, por otro lado, me puse en contacto con los delegados del resto de cursos para que me ayudaran a difundirla por los chats de grupo de los cursos de 1º, 2º y 3º de este grado. Considero que esta herramienta a día de hoy es muy eficaz, ya que se trata de mensajes instantáneos y es muy útil gracias a la fluidez y rapidez para su divulgación, dado que en un rango muy corto de tiempo la encuesta llegó a todos los cursos del Grado.

5.2. Análisis de los resultados del cuestionario.

El cuestionario que se ha realizado se distribuyó a todas aquellas personas que cursan 1º, 2º, 3º y 4º del Grado de Educación Social de la Facultad de Educación de la ciudad de

Palencia. Una vez lanzado el cuestionario participaron un total de 50 personas, de las cuales 41 (82%) fueron mujeres, 8 (16%) fueron hombres y una persona (2%) decidió no especificar su género. Las edades de las personas encuestadas que oscilaba entre 19 y 26 años fueron 45 (90%); y entre los 27 o más años fueron un total de 5 personas (10%).

Para tener una noción general acerca de los conocimientos que estas personas tenían, decidí lanzar la pregunta de si sabían de que se trataban los trastornos de conducta alimentaria y, en el caso de que sí que supieran de qué se trataban, que redactaran aquello que creían que era. Como resultado a estas cuestiones se obtuvo un total de 46 (92%) personas que consideraban que sí que sabían de que se trataban estos trastornos y, por otro lado, hubo 4 (8%) personas que no sabían qué son los TCA. De aquellas 46 personas que marcaron que sí que sabían de que se trataban los TCA, 41 desarrollaron qué es lo que sabían y, en líneas generales, sus respuestas se englobaron en tres tipos de respuestas. Uno de estos tipos se resumió en que se trataba de problemas relacionados con la alimentación; el segundo tipo se englobaba a que son problemas tanto mentales como físicos y que las personas que lo sufren toman medidas extremas para mejorar su aspecto con el que no están contentos; por último, el tercer tipo, fueron respuestas en relación a que son problemas relacionados con la alimentación y con una percepción distorsionada de la imagen física, teniendo en cuenta los estereotipos marcados por la sociedad.

Siguiendo en la línea de las preguntas enfocadas en averiguar qué conocimientos previos tienen los encuestados acerca de los TCA, la siguiente pregunta que se hizo fue sobre qué tipos de TCA conocían. Ante los resultados de esta pregunta pude ver que los más nombrados fueron la anorexia nerviosa (44 veces), la bulimia nerviosa (47 veces), el trastorno por atracón (19 veces) y la pica (8 veces). El resto de los trastornos los nombraron entre una y cuatro veces: trastorno por evitación/restricción de la ingesta de alimentos, trastorno de rumiación, la vigorexia, trastorno dismórfico corporal, la ortorexia, la drunkorexia y el trastorno de la conducta alimentaria no especificado (TCANE). Además, hubo tres personas que no tenían conocimientos acerca de ningún tipo de TCA.

A continuación, se realizaron dos preguntas más enfocadas a las creencias de los encuestados en cuanto a la relación que tienen los TCA con la actualidad. Una de estas preguntas estaba enfocada a que, si creen que los TCA se dan más en mujeres o en

hombres, a lo que 49 (98%) personas marcaron que son las mujeres las más afectadas, y una persona (2%) marcó que son los hombres los más afectados por estos trastornos.

La segunda pregunta en relación con la actualidad se enlazó con la cuarentena causada por el Covid-19, preguntando si creen que esta ha hecho que los casos de TCA hayan incrementado considerablemente. Como resultado obtuve que 39 (78%) personas creen que sí que ha afectado, y 11 (22%) que no. Aquellas personas que respondieron que sí, debían desarrollar por qué pensaban así, a lo que hubo tres tipos de respuestas diferentes: el hecho de estar encerrados ha producido ansiedad y en muchas personas esto ha derivado en diferentes TCA; estuvimos mucho tiempo parados sin apenas poder mover nuestros cuerpos, lo que causó que mucha gente engordara y finalmente derivara en un TCA; el uso de las redes sociales durante la cuarentena incrementó considerablemente y es por ello por lo que nos comparábamos mucho más con los cuerpos expuestos en Internet por otras personas; por último, en el periodo de cuarentena hubo una falta de atención psicológica, por lo que las personas con algún tipo de TCA no podían ser atendidas correctamente.

El siguiente bloque de preguntas lanzadas para los encuestados estaba enfocado a la relación de los trastornos de conducta alimentaria con las redes sociales, por lo que la primera pregunta se trataba de conocer a través de que medio han conocido los sujetos más información acerca de los TCA (Redes sociales, TV, centros escolares, universidad, prensa, Internet o en ninguna), teniendo la opción de poder marcar más de una opción si lo veían necesario.

El cuestionario que se ha realizado se distribuyó a todas aquellas personas que cursan 1º, 2º, 3º y 4º del Grado de Educación Social de la Facultad de Educación de la ciudad de Palencia. Una vez lanzado el cuestionario participaron un total de 50 personas, de las cuales 41 (82%) fueron mujeres, 8 (16%) fueron hombres y una persona (2%) decidió no especificar su género. Las edades de las personas encuestadas que oscilaba entre 19 y 26 años fueron 45 (90%); y entre los 27 o más años fueron un total de 5 personas (10%).

Para tener una noción general acerca de los conocimientos que estas personas tenían, decidí lanzar la pregunta de si sabían de que se trataban los trastornos de conducta alimentaria y, en el caso de que sí que supieran de qué se trataban, que redactaran aquello que creían que era. Como resultado a estas cuestiones se obtuvo un total de 46 (92%) personas que consideraban que sí que sabían de que se trataban estos trastornos y, por

otro lado, hubo 4 (8%) personas que no sabían qué son los TCA. De aquellas 46 personas que marcaron que sí que sabían de que se trataban los TCA, 41 desarrollaron qué es lo que sabían y, en líneas generales, sus respuestas se englobaron en tres tipos de respuestas. Uno de estos tipos se resumió en que se trataba de problemas relacionados con la alimentación; el segundo tipo se englobaba a que son problemas tanto mentales como físicos y que las personas que lo sufren toman medidas extremas para mejorar su aspecto con el que no están contentos; por último, el tercer tipo, fueron respuestas en relación a que son problemas relacionados con la alimentación y con una percepción distorsionada de la imagen física, teniendo en cuenta los estereotipos marcados por la sociedad.

Siguiendo en la línea de las preguntas enfocadas en averiguar qué conocimientos previos tienen los encuestados acerca de los TCA, la siguiente pregunta que se hizo fue sobre qué tipos de TCA conocían. Ante los resultados de esta pregunta pude ver que los más nombrados fueron la anorexia nerviosa (44 veces), la bulimia nerviosa (47 veces), el trastorno por atracón (19 veces) y la pica (8 veces). El resto de los trastornos los nombraron entre una y cuatro veces: trastorno por evitación/restricción de la ingesta de alimentos, trastorno de rumiación, la vigorexia, trastorno dismórfico corporal, la ortorexia, la drunkorexia y el trastorno de la conducta alimentaria no especificado (TCANE). Además, hubo tres personas que no tenían conocimientos acerca de ningún tipo de TCA.

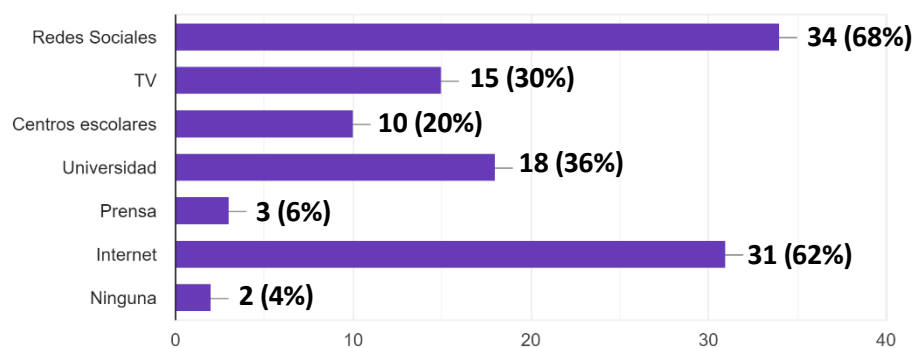
A continuación, se realizaron dos preguntas más enfocadas a las creencias de los encuestados en cuanto a la relación que tienen los TCA con la actualidad. Una de estas preguntas estaba enfocada a que si creen que los TCA se dan más en mujeres o en hombres, a lo que 49 (98%) personas marcaron que son las mujeres las más afectadas, y una persona (2%) marcó que son los hombres los más afectados por estos trastornos.

La segunda pregunta en relación con la actualidad se enlazó con la cuarentena causada por el Covid-19, preguntando si creen que esta ha hecho que los casos de TCA hayan incrementado considerablemente. Como resultado obtuve que 39 (78%) personas creen que sí que ha afectado, y 11 (22%) que no. Aquellas personas que respondieron que sí, debían desarrollar por qué pensaban así, a lo que hubo tres tipos de respuestas diferentes: el hecho de estar encerrados ha producido ansiedad y en muchas personas esto ha derivado en diferentes TCA; estuvimos mucho tiempo parados sin apenas poder mover nuestros cuerpos, lo que causó que mucha gente engordara y finalmente derivara en un

TCA; el uso de las redes sociales durante la cuarentena incrementó considerablemente y es por ello por lo que nos comparábamos mucho más con los cuerpos expuestos en Internet por otras personas; por último, en el periodo de cuarentena hubo una falta de atención psicológica, por lo que las personas con algún tipo de TCA no podían ser atendidas correctamente.

El siguiente bloque de preguntas lanzadas para los encuestados estaba enfocado a la relación de los trastornos de conducta alimentaria con las redes sociales, por lo que la primera pregunta se trataba de conocer a través de que medio han conocido los sujetos más información acerca de los TCA (Redes sociales, TV, centros escolares, universidad, prensa, Internet o en ninguna), teniendo la opción de poder marcar más de una opción si lo veían necesario.

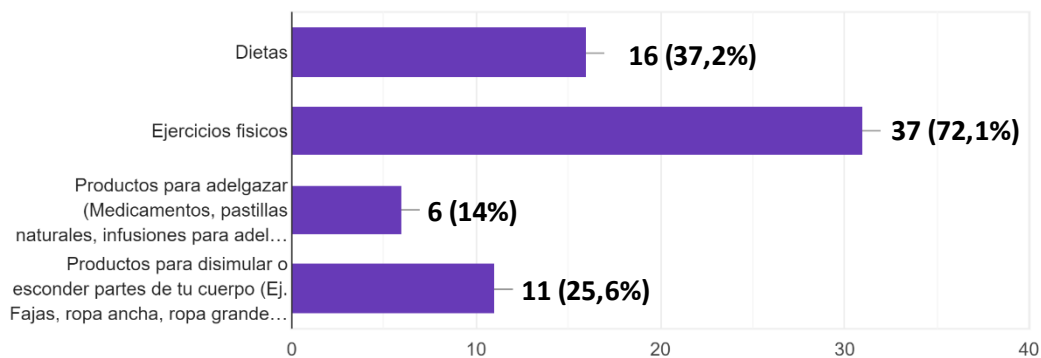
Gráfico 5: ¿A través de que medio has conocido más información acerca de los TCA?



Fuente: Elaboración propia.

La siguiente pregunta se enfocó en indagar si las personas encuestadas seguían o habían seguido alguna vez consejos de personas no profesionales, como pueden ser *influencers* o páginas de Internet no oficiales, para perder peso o esconder su cuerpo y, además, si lo habían hecho debían especificar qué clase de consejos habían seguido (dietas, ejercicios físicos, productos para adelgazar o productos para disimular o esconder partes de su cuerpo). De las 50 respuestas obtenidas, 14 (28%) marcaron que sí y 36 (72%) marcaron que no. En cuanto a la clase de consejos que estos habían seguido obtuve los siguientes resultados y, teniendo en cuenta que muchas de las personas que dijeron que no, aun así, también marcaron tipos de consejos que finalmente sí que habían seguido.

Gráfico 6: ¿Qué tipos de consejos has seguido?



Fuente: Elaboración propia.

Para aquellas personas que hacen uso de redes sociales como Instagram, Facebook, Twitter, Snapchat, etc., se formuló la pregunta de si alguno de ellos había hecho uso alguna vez de aplicaciones como Photoshop para editar y compartir en redes alguna foto de su cara o de su cuerpo. Ante esta pregunta, 15 personas (30%) afirmaron que sí que la habían utilizado, y 35 personas (70%) no lo habían hecho.

Por último, se hizo en este bloque de preguntas dos últimas cuestiones en relación con las creencias que tenían los sujetos acerca de si piensan que las redes sociales tienen que ver con el incremento de la aparición de TCA en la sociedad y si es que sí, porque lo piensan así. Con una mayoría casi absoluta de 49 (98%) personas, la respuesta a la pregunta fue que sí, mientras que una única persona (2%) creía que las redes sociales no guardaban relación con el incremento de este tipo de trastornos. Con respecto al desarrollo de las respuestas, las razones que dieron los encuestados de por qué las redes sociales influyen en el incremento de los TCA se resumieron en diferentes tipos: en las redes sociales se fomentan los estándares y cánones de belleza establecidos en la sociedad intentando seguir aquellos cuerpos normativos expuestos en Internet, en las redes sociales se crean visiones distorsionadas mostrando cuerpos irreales retocados estéticamente o con aplicaciones con ese fin y, por último, se da lugar a la comparación de físicos entre las personas que no cumplen con estos cuerpos normativos e irreales y las que sí lo cumplen.

El siguiente bloque de preguntas fue enfocado de manera más íntima y personal a los sujetos, haciendo referencia a situaciones de su vida o de su entorno. Es por esto por lo que en la primera pregunta de este bloque se hacía referencia a su entorno, haciéndome

saber si alguna vez han conocido a alguna persona con algún tipo de trastorno de la conducta alimentaria y, si es así, de qué tipo se trataba. Para mí sorpresa, fueron muchas las personas que sí conocían o habían conocido a alguna persona con TCA, siendo así 39 (78%) personas que dijeron que sí, y 11 (22%) que dijeron que no. En cuanto a los tipos de TCA que tenían o tienen estas personas a las que los sujetos conocen o han conocido son con una gran mayoría la anorexia nerviosa (26 personas), seguido de la bulimia nerviosa (24 personas) y una única persona con el trastorno por atracón.

Dado que, a mi parecer, es muy común que se hagan comentarios acerca del estado físico de las personas, me pareció importante realizar la pregunta de que si a alguna de las personas encuestadas les han hecho comentarios del tipo: "Has engordado", "Te veo más delgada/o", "Deberías comer menos/más", "Deberías hacer más ejercicio"; etc., a lo que 49 de las personas encuestadas afirmaron que en algún momento se los habían hecho y una persona nunca había recibido este tipo de comentarios.

Además, enlazado con esta pregunta, quise saber si a las personas que sí les habían hecho este tipo de comentarios les había afectado de forma negativa o si estos habían condicionado su forma de vida y de qué manera. Por un lado, ha habido varias personas a las que, aunque les hayan hecho este tipo de comentarios, a ellos no les ha afectado debido a que igualmente están contentos con su cuerpo y tienen una autoestima alta, por lo que han ignorado a las personas que les decían ese tipo de cosas. Por otro lado, ha habido personas que afirman que sí que les ha afectado estos comentarios negativamente, pero con el tiempo han aprendido a gestionarlo para que no les afecte tanto. Por último, a la gran mayoría de las personas sí que les ha afectado de manera negativa y, además, les ha llegado a condicionar su vida tomando medidas extremas para adelgazar o engordar, bajándoles la autoestima en gran medida e incluso creando complejos y miedos.

A continuación, siguiendo la línea de este mismo bloque de preguntas enfocadas de manera íntima a la vida personal de los sujetos, podremos ver los resultados de diez cuestiones con respuestas de afirmación (Sí) o negación (No) que se llevaron a cabo en el propio cuestionario:

<i>Tabla 3. Preguntas.</i>		
Cuestiones propuestas.	Sí	No
¿Has cambiado algún hábito de tu vida diaria porque sentías o sientes que tu cuerpo no encaja en la sociedad?	22 (44%)	28 (56%)
¿Te sientes condicionada/o por la sociedad a la hora de vestir con un tipo de ropa u otra?	34 (68%)	16 (32%)
¿Alguna vez te sientes o te has sentido culpable después de comer?	32 (64%)	18 (36%)
¿Te sientes a disgusto con tu figura corporal?	25 (50%)	25 (50%)
¿La comida te sirve para aliviar momentos de ansiedad, aburrimiento, tristeza, etc.?	43 (86%)	7 (14%)
¿Alguna vez utilizas métodos para perder peso, como pueden ser diuréticos, laxantes, o productos para adelgazar, etc.?	6 (12%)	44 (88%)
¿Alguna vez te has autolesionado o has llegado a tener ideas o intentos de suicidio?	11 (22%)	39 (78%)
Si piensas que has comido demasiado, ¿te sientes obligado/a a compensarlo con ejercicio?	15 (30%)	35 (70%)
¿Alguna vez has intentado o has llegado a vomitar después de comer de manera intencionada?	14 (28%)	36 (72%)
¿Crees que si fueras más delgado/a obtendrías más éxito y/o felicidad?	21 (42%)	29 (58%)
Fuente: Elaboración propia.		

Por último, a modo de cierre y conclusión a este cuestionario, decidí lanzar una última pregunta totalmente libre de contestar en la que los encuestados podían contar alguna experiencia que hayan tenido con ellos mismos o con alguna persona de su entorno relacionada con los TCA. Ante esta pregunta obtuve 9 respuestas en las que ha habido personas que han manifestado que ellos/as mismos/as han sufrido algún tipo de TCA o simplemente han tenido algún comportamiento relacionado con ellos. Asimismo, alguna persona ha expresado que ha tenido amigos/as o que conocían casos cercanos de personas que también han sufrido alguno de estos trastornos o incluso que han recibido comentarios y comportamientos de personas externas que les hacían sentir mal por su propio físico.

5.3. Conclusiones de los resultados del cuestionario.

A modo de conclusión, este cuestionario ha llegado mayoritariamente a mujeres de entre 19 y 26 años. De manera general, la mayoría de los encuestados sí que saben de qué se trata un trastorno de la conducta alimentaria y son capaces de dar una pequeña definición base de lo que pueden ser estos trastornos, algo que en cierto modo me esperaba debido a que se trata de un tema que en el Grado de Educación Social está muy presente, sobre todo para aquellas personas que cursan la optativa llamada “Psicopatología”, ya que los TCA se estudian en gran profundidad a lo largo del temario impartido.

Como era de esperar, aunque hubo algunas personas que nombraron tipos de TCA menos sonados, la gran mayoría citó sobre todo la anorexia y la bulimia nerviosa. En mi opinión esto se debe a que estos dos tipos son los que, por lo general, más escuchamos en los medios de comunicación o en los que más se suele hacer hincapié, dado que son los más comunes en nuestra sociedad actual.

Asimismo, muchas de las personas encuestadas relacionaron el incremento de los casos de TCA durante la pandemia con las redes sociales, tal y como realmente es, ya que durante este periodo de tiempo hubo un exceso de uso de las tecnologías y de las redes sociales, sobre todo por parte de los jóvenes. Esto perjudicó a la población en gran medida incrementando así el número de casos de personas diagnosticadas con algún tipo de TCA, algo de lo que a día de hoy la sociedad es consciente y es por esto por lo que, a mi parecer, se asocia este incremento con las redes.

Prácticamente todos los encuestados encontraban una relación entre las redes sociales y los TCA, ya que creen que en este tipo de medio se fomentan aquellos estándares de

belleza impuestos por la sociedad, es decir, el hecho de estar delgado y tener una buena figura. Estos cánones de belleza provocan que todo el mundo en redes muestre este tipo de cuerpos normativos y mayoritariamente irreales por el uso de aplicaciones como Photoshop. Asimismo, va a desencadenar que, aquellas personas que no tienen este tipo de cuerpos aceptados por la sociedad comiencen a tener visiones distorsionadas de sus físicos, se comparen constantemente con cuerpos “perfectos” e inalcanzables, tengan complejos y miedos, su autoestima disminuya y no estén contentos con sus cuerpos, etc., y todo para poder encajar en estos patrones de belleza.

Siguiendo esta línea, muchas personas de esta comunidad universitaria alguna vez han seguido consejos de personas no profesionales, como por ejemplo dietas y ejercicios físicos en su mayoría. Este tipo de consejos nutritivos o de prácticas deportivas son muy comunes en redes ya que muchas personas, no profesionales, publican sus dietas o ejercicios personales adaptados a sus vidas y cuerpos en sus perfiles y, muchas otras personas, comienzan a realizarlas también.

Por otro lado, gran parte de las personas encuestadas conocen o han conocido a alguien que haya padecido un TCA y, además, ellos mismos han llegado a recibir comentarios externos acerca de su estado físico, algo que ha terminado afectando a su autoestima llegando incluso a cambiar hábitos de sus vidas para no volver a recibir ese tipo de críticas ofensivas. Estos comentarios suscitan a que las personas que los reciben se sientan condicionados a la hora de vestir, se sientan culpables cada vez que comen, no se sientan a gusto con su figura corporal, utilicen métodos no saludables para perder o ganar peso, lleguen a autolesionarse, etc.

Dos comentarios a destacar en este cuestionario que han aportado dos personas diferentes en relación al daño que han causado ciertas críticas en sus vidas, son sin duda los que más me han impactado personalmente y son: “Me han afectado de forma bastante negativa, el hecho de no querer mi cuerpo, intentar dietas milagro para conseguir adelgazar, envolverme el cuerpo con plástico film para sudar y perder grasa, pensar que no era lo suficiente para nadie y que mi cuerpo representaba lo que yo era” y “Cuando era más pequeña sí que me afecta porque venía de mi propia familia, por lo que mi madre me ponía a dieta y me daba un líquido adelgazante”.

5.4. Propuesta de intervención en base a los resultados obtenidos del cuestionario.

Tras la realización y lanzamiento de este cuestionario y el análisis de los resultados, he visto necesario realizar una intervención llamativa y atractiva para esta comunidad universitaria, de modo que llame la atención de estas personas lo máximo posible, utilizando los métodos y herramientas que más se utilizan en nuestra actual sociedad: tecnología, Internet y redes sociales. Además, dado que en los resultados del cuestionario hemos podido ver que las redes sociales son donde más se ha llegado a encontrar información acerca de los TCA, me parece una buena opción para la difusión de esta propuesta.

Con esta intervención, por un lado, se va a procurar concienciar e informar adecuadamente a esta parte de la población acerca de los TCA y lo que estos provocan y, por otro lado, se aspira a poder ayudar y apoyar a aquellas personas que padezcan de algún tipo de TCA o que tengan alguna clase de conducta/habito que finalmente pueda derivar en alguno de estos trastornos.

5.4.1. Objetivos de la propuesta.

Esta intervención va a focalizarse en una serie de objetivos para la realización de estas propuestas sugeridas, ya que, va a ser importante tener una serie de metas para el desarrollo de estas:

- Exponer comportamientos y comentarios inapropiados que se suelen hacer acerca del físico de las personas.
- Incrementar la difusión de información acerca de la bulimia y anorexia nerviosa.
- Dar visibilidad a los TCA.
- Conseguir que las personas que sufren de algún TCA se sientan comprendidas y apoyadas.

5.4.2. Intervención.

Como he comentado anteriormente, esta propuesta de intervención voy a realizarla a través de las redes sociales, concretamente voy a hacer uso de una de las redes sociales más utilizada actualmente: Instagram.

Para llevarlo a cabo, por un lado, voy a hacer un post de Instagram, es decir, una publicación que se utiliza para lanzar información o una idea de manera permanente en tu propio perfil de esta aplicación. Por otro lado, voy a llevar a cabo un reel, o lo que en otras palabras podemos definir como un video compuesto por varios clips (pequeños cortes de videos) con una duración total de unos 15 segundos, en los que puedes utilizar herramientas muy creativas para la realización de estos.

Para la difusión de estos contenidos entre los alumnos y alumnas de la Facultad de Educación de Palencia, he decido ponerme en contacto con la cuenta de “@mas_social_Fed_Palencia” para que, una vez tenga el post y el *reel* preparados, poder publicarlos en esta cuenta. Esta se creó a raíz de un proyecto llamado “más social” en el que están involucrados tanto profesores como alumnos del grado de Educación Social de Palencia. En este proyecto se trata de intentar llevar las bases teóricas que se imparten en la carrera a la práctica. Es por esto por lo que puede ser un buen punto de difusión, ya que llegará a la comunidad de futuros educadores sociales de Palencia con mayor facilidad.

○ *Post:*

1º Post: Carteles informativos.



Fuente: elaboración propia.

Este post va a estar compuesto por tres imágenes las cuales van a tratarse de una portada para introducir las siguientes dos imágenes que van a ser dos carteles en los que quiero reflejar las diferencias que existen entre bulimia nerviosa y anorexia nerviosa, ya que siempre hay mucha confusión entre un trastorno y otro. Con ello también vamos a dar a conocer los diferentes tipos que se pueden presentar en cada trastorno y lo que cada uno conlleva.

En la primera imagen se realiza una introducción muy breve y visual de lo que se va a estar hablando en las siguientes dos imágenes que se han publicado en este post.

Anorexia nerviosa

¿QUÉ ES?

Trastorno de la conducta alimentaria que consiste en un miedo constante a ganar peso que va a provocar una obsesión por perder peso.

TIPS

Anorexia restrictiva:

Control del peso a través de la actividad física y el control del consumo de alimentos de manera excesiva.

Anorexia

compulsiva / purgativa:

Se utiliza el método del atracón de comida y acto seguido el vómito o el uso de laxantes.

Bulimia nerviosa

¿QUÉ ES?

Trastorno de la conducta alimentaria que consiste en la práctica de atracones de manera incontrolada y se suelen llevar en secreto.

TIPS

Bulimia purgativa:

Tras la práctica del atracón se utilizan métodos de purga como la provocación del vómito o el uso de laxantes o similares.

Bulimia no purgativa:

Para compensar los atracones, va a recurrir a métodos como el ayuno o a ejercicios físicos excesivos.

Fuente: elaboración propia.

En la segunda imagen, es decir, el primer cartel, podremos ver una pequeña descripción de qué es la bulimia nerviosa y cuántos tipos existen de este trastorno. En cuanto al segundo cartel, estará compuesto por una descripción de qué es la anorexia nerviosa y, a continuación, veremos los tipos que hay.

Estos dos carteles tendrán una estética llamativa y de forma que quede un cartel con descripciones breves y visuales. Esto va a ser importante para poder captar la atención de los usuarios de una forma más eficaz.

2º Post: Imágenes.

Este segundo *post* va a estar formado por dos imágenes, esta vez van a tratarse de dos fotos de mí misma representando diferentes actos propios de la bulimia y de la anorexia nerviosa.

En la primera imagen voy a estar representando uno de los actos purgativos más comunes: el vómito. Se trata de una imagen impactante en la que se representa el sufrimiento de una persona



Fuente: elaboración propia.

en frente de un inodoro a punto de enfrentarse a este acto propio de muchos TCA.

En cuanto a la segunda imagen, se representa otro acto muy típico en algunos tipos de TCA que es el hecho de llevar un control del peso y de las medidas corporales. Es por esto por lo que la imagen representa la angustia que produce realizar este acto y no obtener los resultados buscados por la persona que padece TCA.

Ambas fotos van a tener un filtro de blanco y negro para que estas tengan un toque más impactante y se represente lo duros que pueden llegar a ser estos actos para estas personas.

Además, con este *post* también se pretende que aquellas personas que se sientan representadas con este tipo de actos y sepan que no están solas y que existe una solución para este tipo de trastornos.

○ *Reel:*

Este *reel* va a estar compuesto por una serie de clips en los que se van a representar diferentes situaciones, las cuales van a tratarse de una serie de conversaciones entre dos personas. Estos pequeños diálogos van a estar formados por dos personas en los que una de ellas va a decirle a la otra comentarios acerca de su físico como, por ejemplo: “Estás muy delgada”, “Deberías comer más”, “A ver si ganas algo de peso en las piernas, que las tienes muy delgadas”, “¡Se te notan los huesos!” o “Con unos kilos de más estarías ideal”.

Una vez representado cada dialogo se mostrará una foto en el propio video de cómo se sienta la otra persona en su casa una vez que le han dicho este tipo de comentarios, transmitiendo a través de estas imágenes el sufrimiento que esto supone para muchas personas. Estas palabras para algunos hombres y mujeres acarrearán una serie de pensamientos y machaques psicológicos que terminan por derivar en algún tipo de TCA, sobre todo en bulimia o anorexia nerviosa. Es por esto por lo que quiero reflejar el gran daño que pueden hacer este tipo de críticas en muchos individuos y concienciar a la población de que estos no se deben hacer.

6. CONCLUSIONES.

En nuestra actual sociedad existe un uso excesivo de las tecnologías, pero, sobre todo, de las redes sociales. Estas son utilizadas especialmente por personas jóvenes y adolescentes, en los cuales su influencia acarrea muchas repercusiones, en particular con esa búsqueda de cuerpos y físicos irreales e inalcanzables que se muestran a través de estos medios.

El culto al cuerpo, muy influido por las redes sociales y sus *influencers*, derivan en los jóvenes causando comparaciones, obsesión por los cánones de belleza establecidos en la sociedad, provocan visiones distorsionadas de sus propios físicos, ocasionan ansiedad, condicionan su autoestima, etc. Todas estas causas y muchas otras acaban derivando muchas veces en algún trastorno de la conducta alimentaria, como por ejemplo pueden ser los dos más comunes: la anorexia y la bulimia nerviosa.

Como hemos podido observar en el cuestionario realizado, el 28% de las personas encuestadas sí que han seguido alguna vez consejos vía Internet (dietas, ejercicios físicos, productos para adelgazar, productor para disimular u ocultar tu cuerpo, etc.) de fuentes no oficiales acerca de cómo perder peso. Con esto podemos confirmar que, a día de hoy,

tanto las redes sociales como Internet se han convertido en una fuente principal de información sanitaria, la cual no siempre es verídica. Además, en muchos de los casos, impulsan a los usuarios a poner en práctica muchos de estos consejos generalizados para toda una población y que deberían estar especializados y modificados para cada persona dependiendo de su propio físico.

Dado que la delgadez forma parte de estos cuerpos normativos impuestos en la sociedad, los TCA afectan mayormente a las mujeres por el hecho de que socialmente se las exige estar delgadas. Sin embargo, los hombres no se ven tan afectados por la bulimia o la anorexia nerviosa porque para ellos no hay tanta exigencia social a estar delgados, sino más bien a ser fuertes y grandes. A pesar de esta diferencia entre los hombres y las mujeres, sí que es cierto que, según avanzan los tiempos, cada vez son más hombres los que se empiezan a ver afectados por este tipo de trastornos. Además, gracias al cuestionario realizado, se puede ver que un 42% de las personas que participaron, afirman que existe una relación entre la delgadez y el hecho de obtener éxito en la vida, ya que estar delgado se asocia a la felicidad y a ser aceptado por la sociedad.

En esta transformación que está teniendo la sociedad actual ha tenido mucho que ver la cuarentena y la pandemia ocurrida dos años atrás debido al Covid-19. Durante ese parón que tuvo la sociedad en el año 2020, incrementó el uso de las tecnologías y con ello aumentó la identificación de casos de TCA. Este crecimiento de los casos de TCA, tal y como nos comentaban las personas encuestadas, se ha podido deber a que la población estuvo mucho tiempo sin poder salir de casa, lo cual causó que hubiese un mayor uso de las redes sociales. Es por esto por lo que, debido a este tiempo invertido en esta clase de medios de comunicación, han aumentado las comparaciones de cuerpos, la ansiedad, la realización de hábitos no saludables, los complejos, los miedos, etc.

A raíz del cuestionario planteado a los universitarios de la Facultad de Educación de Palencia, al 98% de las personas que respondieron a este cuestionario alguna vez les han hecho algún comentario acerca de su físico. Este tipo de comportamientos son muy comunes en nuestra sociedad de hoy en día y, por lo general, no suelen tener una buena repercusión en las personas que los reciben, puesto que crean inseguridades y una gran insatisfacción por su cuerpo. Estos comentarios afectan a la autoestima de las personas e tratan de poner solución a sus físicos en base a las críticas recibidas intentando adelgazar o engordar (dependiendo del comentario realizado) a través de cualquier medio y de

forma obsesiva. Usualmente, estos medios suelen tratarse de hábitos no saludables (vómitos, ingesta de laxantes, atracones, ejercicio físico excesivo, medicamentos, etc.) y, en muchos de los casos, derivan en alguna clase de TCA.

En cuanto a la función de la Educación Social en este ámbito concreto, se trata de una profesión con gran importancia tanto para los usuarios que sufren de algún tipo de trastorno de la conducta alimentaria, como para todas aquellas personas que no lo padecen y que, además, no son conscientes de lo que conlleva un TCA. Un educador social va a tener las capacidades y las herramientas necesarias para proporcionar apoyo emocional, promover el crecimiento personal, detectar las necesidades socioeducativas de aquellas personas que lo necesitan, etc. Además, van a ser capaces de proporcionar la información necesaria en base a estos trastornos para así realizar una concienciación en la población sobre ellos.

Para concluir, es necesario aclarar que, aunque las redes sociales y los TCA guarden una estrecha relación, esto no quiere decir que si los jóvenes las utilizan vayan a padecer alguno de estos trastornos obligatoriamente, sino que un mal uso de estas puede incentivar su aparición. Esto se trata de un factor de riesgo que sí que puede provocar que un alto porcentaje de la población tenga probabilidades de padecer algún TCA debido a que se generen problemas relacionados con la imagen corporal y los cánones de belleza establecidos en la sociedad y en redes.

Asimismo, llegados a este punto, somos conscientes de que las redes sociales pueden llegar a tener repercusiones muy negativas en relación con los TCA, pero, también debemos saber que, si a estas se las da un buen uso, también pueden influir de forma positiva en los usuarios que las utilizan. Existen campañas e *influencers* en las diferentes redes sociales existentes que se dedican a dar visibilidad a los TCA a través de publicaciones como las planteadas en la propuesta de intervención desarrollada anteriormente. Con este tipo de publicaciones se promueven movimientos a favor de la eliminación de conceptos como “cuerpos normativos” manifestando así que los cánones de belleza no existen y que todos los cuerpos son normales y bonitos tal y como son.

7. BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA.

- Aignerren, M. (2005). El cuestionario. *La sociología en sus escenarios*, (11).
- Alamy. (s.f.). Recuperado el 13 de mayo de 2022, de <https://www.alamy.es/foto-bulimia-125306833.html?pv=1&stamp=2&imageid=99C791D7-31D1-4C07-9C4E->
- American Psychiatry Association. (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5)*, 5ª Ed. Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Asensio Aller, M. (2014). Anorexia y Bulimia: problemas de la sociedad desarrollada.
- Asociación TCA Aragón. (18 de julio de 2021). TCA y los estragos de la pandemia. TCA Aragón. Recuperado el 19 de mayo de 2022 de <https://www.tca-aragon.org/2021/07/18/tca-y-los-estragos-de-la-pandemia/>
- Camino De Menchaca, M. D. C. (2021). Funcionamiento familiar y desarrollo de la bulimia y anorexia nerviosa en mujeres jóvenes y adolescentes.
- Centro de Psicoterapia Vínculo. (5 de junio de 2020). Trastornos de la Conducta Alimentaria y Género. Recuperado el 17 de mayo de 2022 de <https://www.vinculopsicoterapia.com/tca-y-genero/>
- Constenla, T. (26 de marzo de 2004). El 90% de las personas que padecen anorexia son mujeres. El País. Recuperado el 17 de mayo de 2022 de https://elpais.com/diario/2004/03/26/andalucia/1080256945_850215.html
- Depositphotos (s.f.). Recuperado el 13 de mayo de 2022, de <https://sp.depositphotos.com/59877951/stock-illustration-illustration-of-girl-with-anorexia.html>
- García Puertas, D. (2020). Influencia del uso de Instagram sobre la conducta alimentaria y trastornos emocionales. Revisión sistemática. *Revista Española de Comunicación en Salud*, 11(2).
- García, M. (3 de enero de 2021). La pandemia del Covid dispara los casos de anorexia y bulimia. Redacción Médica. Recuperado el 18 de mayo de 2022 de <https://www.redaccionmedica.com/secciones/psiquiatria/covid-pandemia-dispara-casos-anorexia-bulimia--7162>
- Gómez, J. A., Gaité, L., Gómez, E., Carral, L., Herrero, S., & Vazquez-Barquero, J. L. (2008). Guía de Prevención de los Trastornos de la Conducta Alimentaria y el Sobrepeso. *Lima: Ferrer*, 39-90.

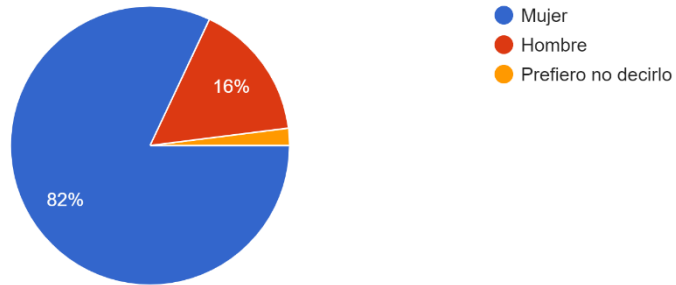
- Lambruschini-Ferri N. & Leis-Trabazo R. Asociación Española de Pediatría. *Trastornos de la conducta alimentaria. Protocolos diagnósticos y terapéuticos de gastroenterología, hepatología y nutrición en pediatría AEP*; 2002. pp. 361-374.
- López de Ocáriz, A. (7 de agosto de 2017). Bulimia. Cinfasalud. Recuperado el 18 de noviembre de 2021 de <https://cinfasalud.cinfa.com/p/bulimia/>
- Manual de Trastornos Alimenticios de Cruz Roja Juventud. Consultado el 28 de marzo de 2022.
- Meneses, J., & Rodríguez-Gómez, D. (2011). El cuestionario y la entrevista.
- Muñoz, T. G. (2003). El cuestionario como instrumento de investigación/evaluación. *Centro Universitario Santa Ana*, 1-30.
- Nebot Ibañez, S. (2017). *Análisis de las variables clínicas y sociodemográficas de los pacientes diagnosticados de un trastorno de la conducta alimentaria que buscan ayuda y su remisión a diferentes dispositivos sanitarios*. (Doctoral dissertation, Universitat Jaume I).
- Orduña, D. C, & Agustin, O. G. (2020). *Trastorno de la Conducta Alimentaria (TCA). Propuesta de intervención preventiva para docentes*.
- Parillo Perez, P., & Troncoso Quispe, M. G. (2019). Influencia de la red social Instagram en la percepción de la imagen corporal en adolescentes.
- Perspectiva de género en TCA. (12 de enero de 2012). Instituto Tomás Pascual Sanz. Recuperado el 17 de mayo de 2022 de <https://www.institutotomaspascualsanz.com/perspectiva-de-genero-en-tca/>
- Pngwing (s.f.). Recuperado el 13 de mayo de 2022, de <https://www.pngwing.com/en/free-png-mevam>
- Reguilón Prieto, C. (2021). Comunicación y redes sociales: estrategia comunicativa de Carlos Ríos y el movimiento realfooding en Instagram y TikTok.
- Sánchez, Z. B. L. (2012). La familia y las redes sociales en los trastornos alimenticios en adolescentes de la época contemporánea. *In Crescendo*, 3(2), 307-320.
- Tca Aragón. (2021). Recuperado el 18 de mayo de 2022, de <https://www.tca-aragon.org/2021/07/18/tca-y-los-estragos-de-la-pandemia/>
- Twitter. (2014). Recuperado el 13 de mayo de 2022, de <https://twitter.com/incredulas/status/500447036547022848?lang=pt>

8. ANEXOS.

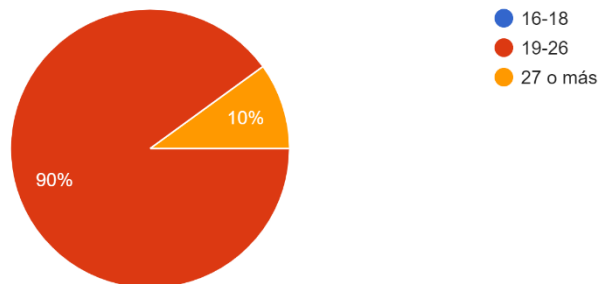
8.1. Cuestionario.

○ 1º Sección:

Género
50 respuestas

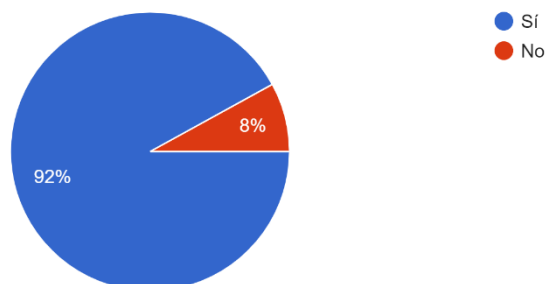


Edad
50 respuestas



○ 2º Sección:

¿Sabes qué es un Trastorno de Conducta Alimentaria (TCA)?
50 respuestas



Si en la anterior pregunta respondiste que sí, ¿qué sabes acerca de los TCA?

41 respuestas

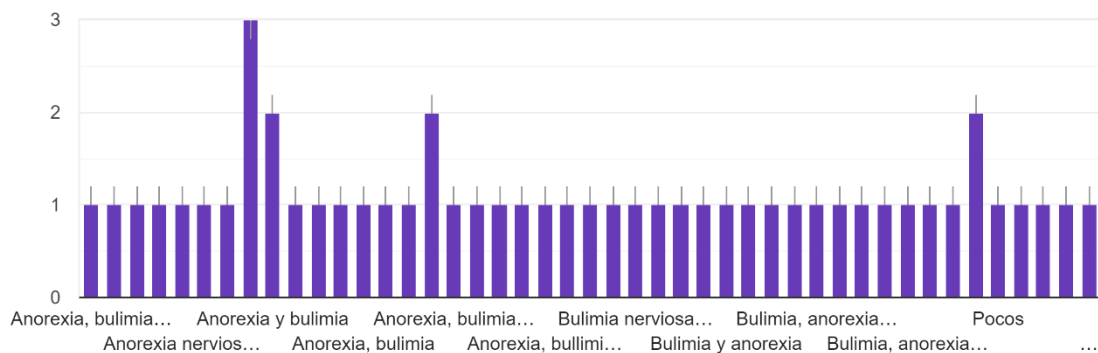
- Trastorno que lleva a las personas que lo padecen a adoptar conductas poco saludables con su cuerpo ya que es a este al que ven “mal”, en comparación cómo querrían verse, aunque es una distorsión de la realidad
- Existen muchos tipos de trastornos de conducta alimentarias, en numerosas ocasiones, y en mi opinión, en casi todas, se da debido a la sociedad gordofóbica llena de prejuicios.
- Comer de manera no adecuada para conseguir un modelo de cuerpo específico
- Realmente sé muy poco. No me atrevo a decir nada concreto.
- Trastornos que provocan desorden en las conductas alimenticias y que provocan trastornos físicos y psicológicos en las personas que los padecen, bajando su autoestima y autoconcepto de su cuerpo y de su yo personal
- Es un trastorno que juega a nivel físico y mental, sobre todo mental
- Son trastornos de la conducta alimenticia que no siempre tiene que ir relacionados a dejar de comer o vomitar
- Los trastornos de la conducta alimentaria como su propio nombre indica son transitorios psicológicos que afectan en la conducta alimentaria de la persona pudiendo tener consecuencias muy graves pues no se lleva una buena alimentación y puede afectar en el desarrollo o causar desnutrición, además el vomito reiterado puede ocasionar grandes lesiones también en el sistema digestivo.
- Alteración de la percepción corporal, preocupación por los alimentos ingeridos, miedo extremo a aumentar de peso, trucos y restricciones para controlar el peso
- Trastorno de la conducta alimentaria
- Poco
- Trastornos de la conducta alimentaria
- Es un trastorno que se produce por presentar cambios en la alimentación y en las formas de alimentarnos por una visión errónea de nuestro cuerpo
- Son trastornos psicológicos relacionados con alteraciones de la conducta alimentaria. La persona muestra preocupación por el peso, la imagen corporal, la comida, el deporte, etc.
- Son trastornos asociados a la conducta alimentaria

- Que son trastornos psicológicos que provocan una perfección alterada del cuerpo y un comportamiento anómalo en los procesos de alimentación de las personas que los sufren
- Trastornos de conducta alimentaria, que afectan en distintos áreas de la vida de las personas y no solo de salud
- Son trastornos en cuanto a la comida
- Es una enfermedad mental relacionada con la alimentación
- Es un trastorno en en que provoca desórdenes cerebrales y se manifiesta con conductas insanas alimenticias
- Trastornos alimenticios por culpa de la falsa imagen ligado a una baja autoestima
- Trastorno alimentarios que suelen estar asociados una errónea percepción de la realidad de tu cuerpo y que surgen por querer alcanzar ciertos estereotipos que marca la sociedad
- es un trastorno que sufren, en su mayoría mujeres, relacionado con la alimentación
- Es un trastorno que hace que no te sientas agusto con tu físico según los canones de belleza establecidos en la sociedad, lo cual te lleva a impulsos de autodestrucción alimentaria.
- Los trastornos de conducta alimentaria afectan a las personas que lo sufren tanto con su relación con la comida como en su salud mental.
- son problemas alimenticios
- Son trastornos provocados por el hecho de alimentarse en sí, la comida, la relación con la imagen etc
- Es un trastorno mental en el que la persona genera una relación poco saludable con la comida tanto porque deja de comer o todo lo contrario atracones...
- Son trastornos de la conducta alimentaria
- Trastorno de conducta alimentaria como puede ser la anorexia o la bulimia
- Es un trastorno mental que se caracteriza por alteraciones en las comidas que se hagan
- Se que son procesos por los que pasa una persona que no se siente agusto con su cuerpo y toma medidas extremas para "mejorar su aspecto"
- Que son problemas en la conducta alimenticia
- Son un problema que afecta a la alimentación y por lo tanto a la salud física y psicológica de la persona que padece este tipo de trastorno

- Son una serie de trastornos psicológicos relacionados con la alimentación y su conducta
- Son problemas relacionados con la alimentación y pueden ser muy perjudiciales
- Es un problema de conducta que interfiere en el consumo de alimentos alterando la rutina normativa. Este puede consistir en la privación de los mismos, la sobre ingesta continuada, la sobreingesta momentánea, etc
- Son trastornos alimenticios que afectan a tu visión sobre tu cuerpo o sobre lo que piensas que va a suceder cuanto comes poco o demasiado.
- Que van asociados a otros trastornos (ansiedad, depresión...) y se relacionan con una alimentación inadecuada.
- Son trastornos de la conducta alimentaria, anorexia bulimia trastorno por atracón...
- Es un trastorno de conducta alimentaria. Hay distintos trastornos, anorexia nerviosa, bulimia neeviosa, trastorno por atracón... Lo suelen padecer las mujeres pero también hay hombres que lo padecen.

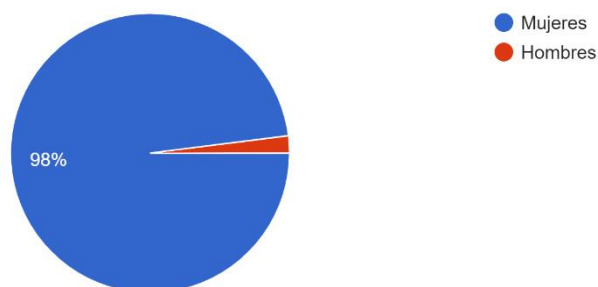
¿Qué tipos de TCA conoces?

50 respuestas



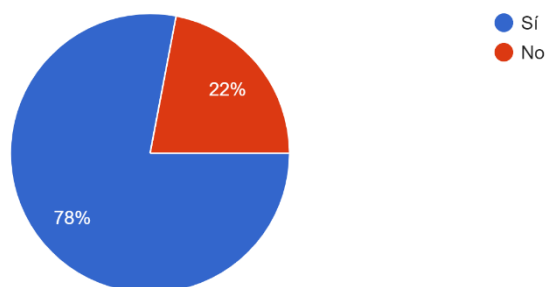
¿Crees que los TCA se dan más en mujeres o en hombres?

50 respuestas



¿Crees que la cuarentena, causada por el Covid-19, ha hecho que los casos de TCA incrementen considerablemente?

50 respuestas



Si en la anterior pregunta respondiste que si, ¿por qué lo crees?

36 respuestas

- La pandemia ha causado mucha ansiedad en la población, muchos de ellos jóvenes, y en mi opinión hay una gran correlación entre ello.
- Porque se ven mas encerrados en casa y el control que tienen sobre las comidas es mayor y la vision de su cuerpo y del encierro les hace tener algun desorden psicologico a mayores
- Porque tenemos más tiempo para analizarnos
- Al estar tanto tiempo aislados creo que por lo general la autoestima de las personas ha podido decaer durante esos meses y crear más inseguridades, ademas de con la ayuda de las rrss en las cuales se muestra una pequeña parte de la realidad y mayormente la “perfección” y felicidad.

- Porque la situación en sí ha sido muy estresante, muy fuerte a nivel mental, y al igual que se han desarrollado otros problemas de salud mental, pues está puede ser una más, además de que la salud se relaciona con una alimentación y ejercicio, y salud es lo que hacía falta.
- Estar más tiempo en casa y tener más tiempo para pensar
- Redes sociales
- Porque al estar encerrados en casa todos los problemas mentales se agravaron
- Porque durante la pandemia no podíamos salir y pasábamos mucho tiempo en las redes sociales y, por tanto, veíamos cosas que si posteriormente no las analizamos..Nos puede influir a nuestro pensamiento
- Bulimia , anorexia
- Por haber estado encerrados en casa, por un aumento de la ansiedad, más contacto con las redes sociales, etc. Todo eso puede influir en la aparición o desarrollo de los TCA
- mucho bombardeo de imágenes online, no seguimiento de la terapia con los recursos
- Porque muchos problemas de ansiedad y depresión acabaron derivando en ello
- Por estar más tiempo en casa sin actividad física y por el peso de las redes sociales durante la cuarentena
- Porque teníamos más tiempo para pensar y a nivel psicológico afecta en mayor medida estar en casa, incluso comíamos más sin tener una rutina diaria activa lo que hacía preocuparnos más por nuestro cuerpo o peso
- Considero que ha incrementado debido a las redes sociales y su mayor influencia en los estereotipos sobre el cuerpo ideal
- Porque yo como no podía salir me generaba ansiedad y comía por comer supongo que personas con otros trastornos o en situaciones difíciles les ocurriera lo mismo y pudiera desencadenar en algo más grave.
- Más tiempo en redes sociales y aumento de la falsa imagen de belleza
- porque nuestro entretenimiento eran las redes sociales y por ende comparábamos nuestros cuerpos con el resto de personas de las RRSS. además se dio mucha importancia a la realización de ejercicio para bajar peso (no para mejorar la salud).
- Mucho tiempo sin salir produce ansiedad
- Debido al confinamiento

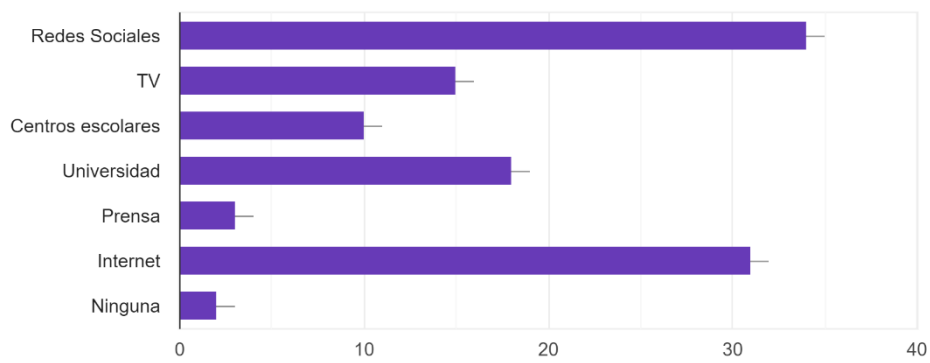
- La gente ha estado mucho tiempo sin expinerse, y la gran mayoría a dejado de hacer deporte o actividades físicas, lo cual al volver a exponer sus cuerpos a la sociedad ha podido influir todo ese tiempo.
- Creo que esto se debe principalmente a que durante este periodo de tiempo se hizo un uso quizás excesivo de las redes sociales lo que hace que aumenten este tipo de casos, ya que hay personas que sin especialización de ningún tipo hablan sobre los cuerpos de otras personas y sobre lo que deberíamos o no comer.
- Además durante este tiempo no hubo una atención psicológica adecuada para aquellas personas que de manera general sufren trastornos y en especial para aquellas que sufren TCA.
- Debido a que hay demasiada influencia
- Porque la crisis sanitaria ha afectado en todas las esferas de la vida
- En primer lugar por las redes que han hecho mucho daño ya que se dio una imagen de que había que cuidarse hacer ejercicio ya que al no salir de casa íbamos a engordar
- Por el tema de la redes sociales y el realfooding
- Porque las personas hemos estado encerradas y no teníamos más cosas que hacer, he tenido casos muy cercanos que decían que al fin tendrían tiempo para ponerse en forma y terminaron con TCA
- Hemos estado más expuestos a las redes sociales en las que se venden cánones de belleza en ocasiones incompatibles con estar sano
- Al estar encerrados/as y pasar más tiempo con nosotros/as mismos/as, ha hecho que nos observemos más. También tener más tiempo libre y disponibilidad para ver redes sociales, los ha promovido.
- Por no poder salir y agobiarse más
- Porque al estar encerradas, las personas sobrepensan las cosas más de lo común. Además, la ansiedad por estar encerrados puede hacer que incrementen las conductas alimenticias alteradas
- El estar encerrado en casa te puede causar crisis de ansiedad y depresión, entre otras empezar a verte de forma negativa y a estar a disgusto con tu cuerpo, lo que te puede llegar a causar TCA
- Por qué son muchas horas pensando en ti misma

- Porque han aumentado otros trastornos desencadenantes del TCA como la ansiedad
- Por el aumento del uso de las redes sociales que visualizan cuerpos normativos, por la ansiedad y el estres causados ...

○ **3º Sección:**

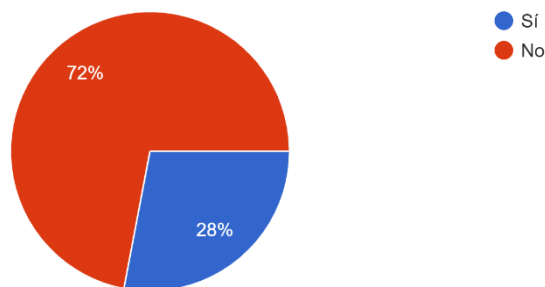
¿A través de que medio has conocido más información acerca de los TCA?

50 respuestas



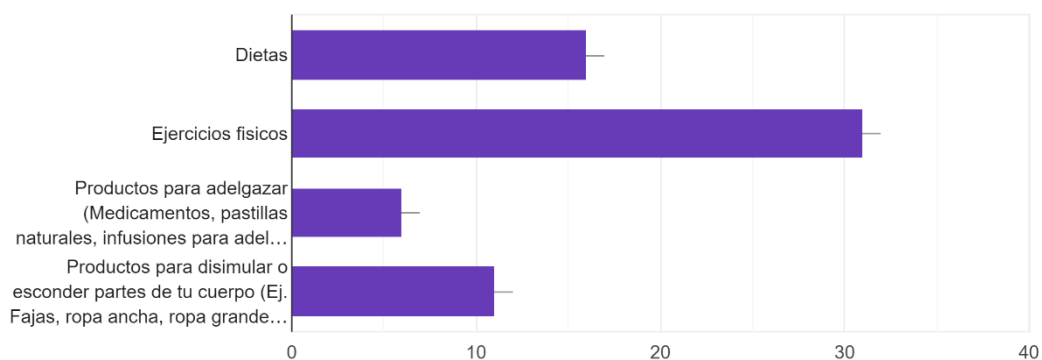
¿Sigues consejos de personas no profesionales como influencers o paginas de Internet no oficiales para perder peso o esconder tu cuerpo?

50 respuestas



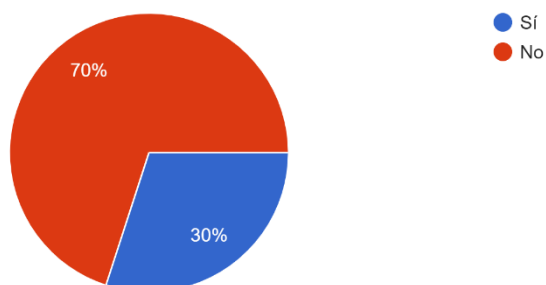
¿Qué tipos de consejos has seguido?

43 respuestas



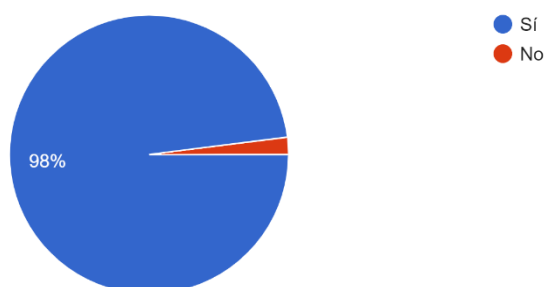
Si tienes redes sociales (Instagram, Facebook, Twitter, Snapchat, etc.), ¿alguna vez has compartido una foto de tu cara o de tu cuerpo que tuviese re...es con algún tipo de aplicación como "photoshop"?

50 respuestas



¿Crees que las redes sociales incrementan la aparición de TCA en la sociedad?

50 respuestas



Si en la anterior pregunta respondiste que sí, ¿por qué lo crees?

47 respuestas

- Me parece algo obvio, las influencers muestran algo que no es la realidad. Por suerte, últimamente hay un gran movimiento por parte de influencers que realizan todo lo contrario, lo llamado bodypositive como es el caso de @croquetamente___
- Porque la mayoría de influencers tienen un cuerpo muy normativo que encaja perfectamente en los estándares de belleza
- Las redes sociales son un mundo paralelo de perfección en el que todas las personas nos vemos reflejadas y nos comparamos con las imágenes que vemos. Muchas veces sin pararnos a pensar que los cuerpos de esas imágenes pueden no ser reales 100% y nos surge la necesidad de querer parecernos a ese prototipo de cuerpos para encajar mejor en la sociedad.
- Porque crean visiones distorsionadas de cuerpos perfectos y si no sigues esos estándares no encajas en la sociedad actual
- Porque ves cuerpos que te gustaría tener
- Porque las redes sociales promulgan una constante comparación y competición por ver y enseñar quien es mejor
- Como he dicho antes, las rrss muestran una muy pequeña parte de la realidad. Se muestran cuerpos que a veces pueden llegar a ser hasta biológicamente imposibles, estos son los que establecen los cánones de belleza en la sociedad y a los que las personas aspiran a lograr.
- Promueven una imagen corporal irreal y para nada generalizada
- Porque en las redes sociales aparece solo lo bonito, y como lo bonito solo se piensa que son los cuerpos altos, delgados, tonificados, musculosos
- Porque nos comparamos má
- Por querer conseguir el físico "perfecto"
- Porque la mayoría de cuerpos que se exponen en las RRSS no son verdaderos...
- Porque como he mencionado antes, las redes sociales nos venden a veces una imagen que no es real, muchas influencers se retocan el cuerpo en las fotos y eso es algo que no sabemos, y aspiramos a tener el cuerpo perfecto que se nos muestra
- Por la imagen

- Ves personas que puedes tomar de referente en muchos aspectos, incluyendo así la imagen corporal, queriéndote parecer a ellas, siguiendo dietas, haciendo ciertos ejercicios, llevando muchas cosas al extremo,, incluso mensajes o comentarios que lees como si estar delgada debería ser lo normal y una persona que no tiene ese “cuerpo” ya no pudiese ser aceptada por la sociedad.
- Dinero
- Por que solo se muestra lo bonito y esto crea muchas inseguridades a quien toman esto como referencia
- Porque se muestra una realidad distorsionada a la que se quiere acceder por otras personas. Como no es real el resto de personas por mucho que quieran tampoco van a poder llegar a esos cánones.
- Porque se crean conceptos y cuerpos ideales cuando no es la realidad
- Porque se muestra únicamente un tipo de cuerpo que no es el verdadero en nuestra sociedad
- La contaste muestra de cuerpos y fotos perfectas. Nunca se ven imperfecciones, se normaliza una visión de los cuerpos que no es la real
- Porque las redes sociales es una falsa realidad de cuerpos estupendos y que todo el mundo debe tener ese cuerpo para estar bien, sobre todo las mujeres que según los dualismo somos solo cuerpos
- Por qué la mayoría de la gente idealiza ese cuerpo perfecto que aparece en redes sociales, y las personas más jóvenes por lo general quieren llegar a esos estándares aunque pongan en riesgo siluetas salud
- Porque solo se suele mostrar las partes bonitas o los cuerpos definidos creando una sensación de belleza que es irreal
- Porque solo se muestra lo bonito y lo perfecto en las redes sociales. Se modifican fotos y ocultan las imperfecciones de las personas por lo que hace que nuestra autoestima disminuya y nos sintamos feos o inferiores al resto
- Porque en las RRSS nos comparamos constantemente.
- El culto al cuerpo y a la imagen bella es el standard
- Si porque no se muestra la realidad y es muy influenciable
- Las redes sociales dan visibilidad pero tambien existe una falta de privacidad, un aumento de las problemáticas y una perdida de control en cuanto a las

interacciones, donde el anonimato se usa generalmente para dañar emocionalmente a otras personas.

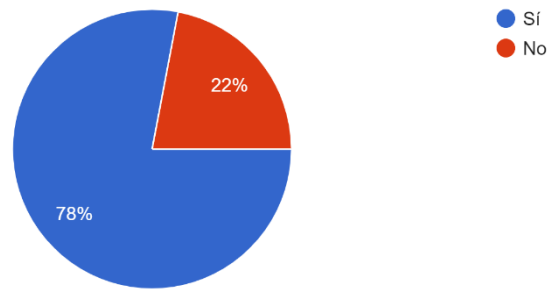
- Al final estamos expuestos a que cualquier persona que nos sigue en las redes sociales pueda opinar de las fotos que subimos, y esto hace que nos cuestionemos nuestro físico. Además, de que hay personas que dan consejos sobre nutrición que no deberían dar debido a que no poseen ningún título y que no saben como pueden afectar sus palabras a las personas que les siguen.
- Porque debido a tanta influencia de tener que verse bien se ha llegado al punto de que es una norma u obligación el ser delgada y solo así serás aceptada
- Porque fomentan un modelo de cuerpo ideal irrealista
- Porque se da una imagen de cuerpos que son imposibles de alcanzar, y la gente se obsesiona con estos cuerpos
- En las redes sociales se enseña lo que se quiere y al final la gente engaña en la manera de expresar lo que tiene
- Porque en redes sociales se vende una imagen idílica del cuerpo lo que fomentan la comparación y la envidia
- Pues nos encontramos constantemente viviendo situaciones similares a los camaleones, intentando adaptarnos a situaciones, momento, grupos..intentamos seguir lo que parece ser que es aceptado o válido socialmente, con la intención de poder sentir parte un grupo con ciertos ideales o características y sobre todo por los mandatos de cuerpo perfecto establecidos (90,60,90)
- Porque muestran cuerpos "perfectos" y eso hace que las personas con baja autoestima se sientan insuficientes consigo mismos
- Porque venden cánones de belleza en ocasiones imposibles
- Por qué muestran cuerpos perfectos que realmente no existen si no hay una operación o algún medio, o simplemente no existen porque tienen muchos retoques con Photoshop
- Las redes sociales muestran personas irreales y cánones de belleza inalcanzables.
- Porque puedes parecer otra persona totalmente distinta para encajar en la sociedad
- Porque normalizan un prototipo de cuerpo, normalmente muy delgado o definido, al que la gente intenta semejarse.
- Por las fotos retocadas y la idea del "cuerpo perfecto"
- Por la imagen de la perfección corporal que se da en las redes sociales

- Por la idealización constante que se fomenta en ese tipo de plataformas
- Por los estándares de belleza inalcanzables
- Porque visualizan cuerpos normativos, retocados y casi imposibles de alcanzar.

○ **4º Sección:**

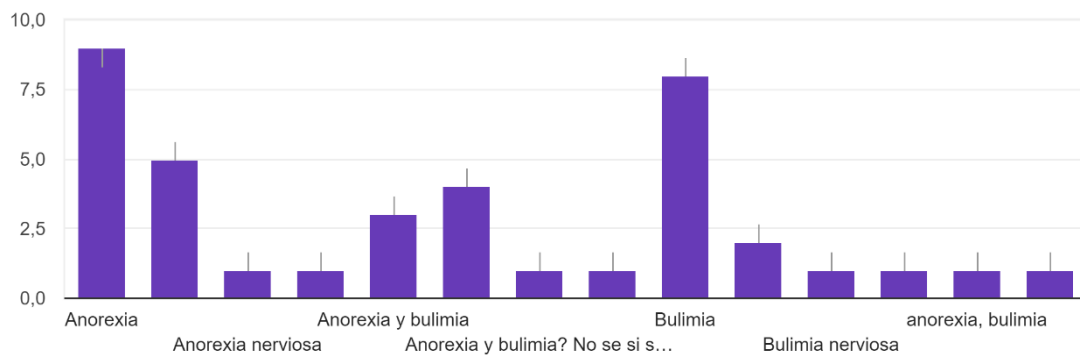
¿Conoces o has conocido a alguna persona con algún tipo de TCA?

50 respuestas



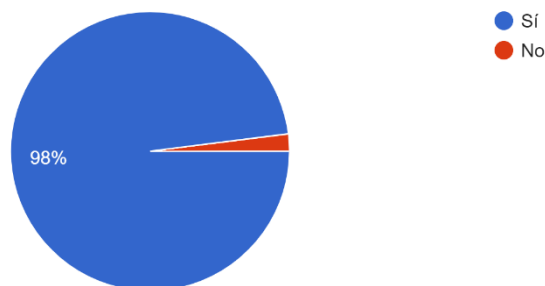
Si en la anterior pregunta respondiste que sí, ¿de qué tipo de TCA se trataba?

39 respuestas



¿Alguna vez te han hecho algún comentario acerca de tu estado físico? (Ej. "Has engordado", "Te veo más delgada/o", "Deberías comer menos/más", "Deberías hacer más ejercicio"; etc.)

50 respuestas



Si en la anterior respuesta respondiste que sí, ¿estos comentarios te han afectado de manera negativa o han condicionado tu forma de vida? ¿De qué manera?

46 respuestas

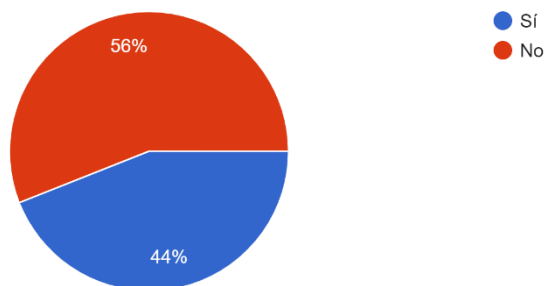
- No
- Paso del tema
- Si, me han bajado la autoestima
- De manera negativa, adelgazando mas o comiendo mas dependiendo del comentario o sintiendome culpable por ello
- No de manera negativa pero sabes que las personas de tu alrededor son conscientes de tus cambios
- Si, este tipo de comentarios siempre me han afectado mucho, con el tiempo he aprendido a que no me afecten tanto
- Si
- Me han afectado de manera negativa y me han condicionado. De no poder ir a la piscina, de dejar de comer cuando me lo dicen mientras como, me provoca estar ya todo el día pensando en el comentario que me han hecho y me produce malestar mental.
- Me afectaron negativamente
- Si, causándome complejos y miedos
- Te condicionan, intentar disimular tu físico
- En algunas ocasiones sí que me ha afectado, puesto que aunque soy una persona con un cuerpo "normativo" (aceptado por la sociedad, a pesar de que todos los

- cuerpos deben serlo), las personas me han hecho comentarios como “parece que no comes nada” “madre mía que delgada estás” “te vas a poner mala”
- No porque no me importan los comentarios de la gente
 - Si
 - Algunas veces si me han condicionado, otras no tanto. Pero cuando lo han hecho, me he preocupado de más por mi aspecto y mi peso durante un tiempo
 - Quizás
 - Sí, desde pequeña había familiares que comentaban lo poco que comía de forma despectiva... Estos siempre me han marcado
 - Algo sí, no mostrando mi cuerpo con otros que estén mejor, etc
 - De manera negativa.
 - Me han afectado de manera negativa
 - Negativa, me dijeron que había engordado, mientras que seguía delgada igualmente.
 - Me han afectado de forma bastante negativa, el hecho de no querer mi cuerpo intentar dietas milagro para conseguir adelgazar, envolverme el cuerpo con plástico film para sudar y perder grasa , pensar que no era lo suficiente para nadie y que mi cuerpo representaba lo que yo era
 - Si, me han afectado de manera negativa y han condicionado mi autoestima
 - Negativa
 - Si eran respecto a adelgazar afectaban positivamente, si eran del caso contrario me afectaban mucho negativamente llegando a producir hábitos no saludables
 - Si, miedo a que los demás puedan juzgarme
 - Me han afectado viendo un defecto en mi que a lo mejor antes ni había visto
 - Pues condicionado la forma de vida tampoco, depende de quien les reciba me los tomo de una manera u otra, si es tu entorno pues te lo dicen porque te quieren ver bien, además partimos de la base que hay una confianza saludable, por otro lado una misma o uno mismo ya sabe cómo está y si es verdad que venga de la parte de quién venga no es agradable y hay que saber tener un cierto autocontrol emocional para poder canalizarlo y gestionarlo de una manera positiva.
 - Me han afectado de manera negativa y han condicionado mi conducta alimentaria en varias ocasiones

- Pues me hacían sentirme mal no a una nivel grave pero si cierta molestia emocional, pero desde hace un tiempo que cada vez me siento más segura con mi cuerpo y para mí eso es la belleza.
- Si que te afectan, pero no he cambiado mi vida, sigo llevando los mismos hábitos
- He empezado a hacer deporte para bajar de peso
- Si que la han condicionado y si que me han afectado
- Negativa
- En algún momento concreto han podido molestarme un poco, pero no han condicionado ni mi desarrollo ni mi forma de vida.
- Sí he recibido comentarios así en el pasado, y me afectaron de forma negativa, haciendome sentir mal con mi cuerpo, y no aceptandome tal y como soy, llegando incluso a no querer mostrar mi cuerpo.
- No me han afectado porque para mi no es un problema mi cuerpo
- Me han afectado emocionalmente aunque de manera leve, pero solo cuando me lo decian amigos cercanos como un comentario con buenas intenciones.
- Cuando era más pequeña si que me afecta pq venía de mi propia familia, por lo que mi madre me ponía a dieta y me daba un líquido adelgazante, pero con el paso de los años he intentado que no me afecten tanto estos comentarios, por salud mental, sin embargo es algo en lo que sigo esforzándome
- No la han condicionado
- Me han afectado de manera negativa y han influido en mi vida, haciendo que esconda mi cuerpo, lo fustigue a ejercicio y tenga ansiedad por privarme de comida
- De manera negativa por lo que me dio ataques de ansiedad y subí aún más de peso
- No han condicionado
- Si porque al final que te llamen gorda o que te recuerden que has engordado te genera ansiedad y no ayuda en absoluto, solo baja la autoestima

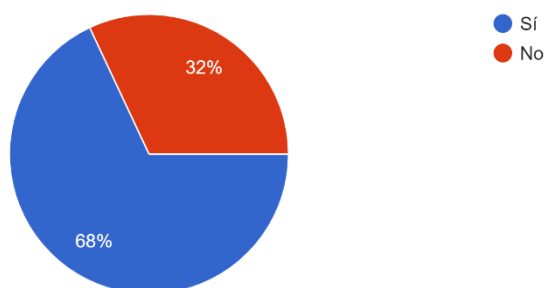
¿Has cambiado algún hábito de tu vida diaria por que sentías o sientes que tu cuerpo no encaja en la sociedad?

50 respuestas



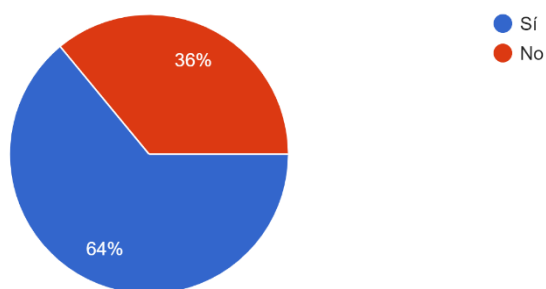
¿Te sientes condicionada/o por la sociedad a la hora de vestir con un tipo de ropa u otra?

50 respuestas



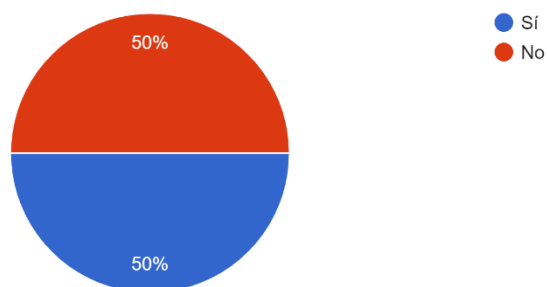
¿Alguna vez te sientes o te has sentido culpable después de comer?

50 respuestas



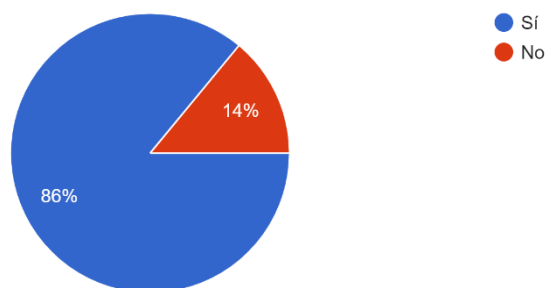
¿Te sientes a disgusto con tu figura corporal?

50 respuestas



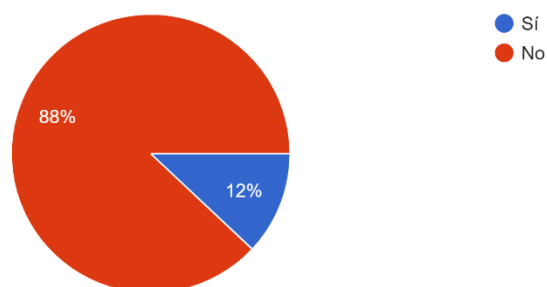
¿La comida te sirve para aliviar momentos de ansiedad, aburrimiento, tristeza, etc.?

50 respuestas



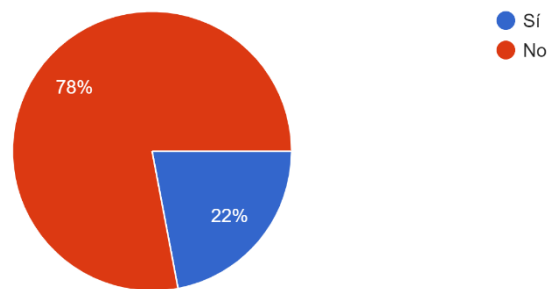
¿Alguna vez utilizas métodos para perder peso, como pueden ser diuréticos, laxantes, o productos para adelgazar, etc.?

50 respuestas



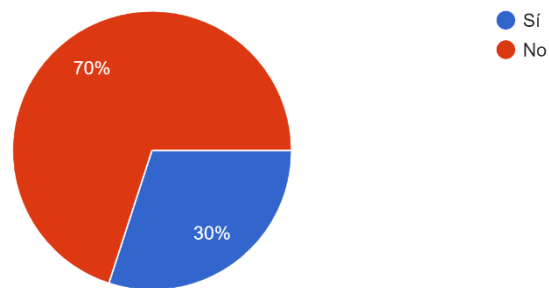
¿Alguna vez te has autolesionado o has llegado a tener ideas o intentos de suicidio?

50 respuestas



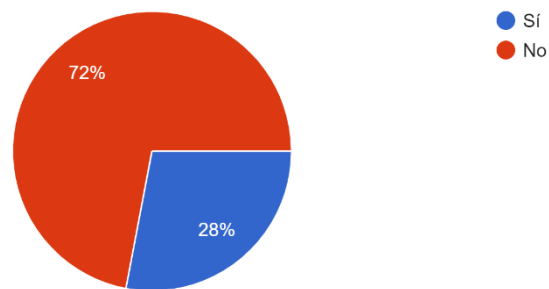
Si piensas que has comido demasiado, ¿te sientes obligado/a a compensarlo con ejercicio?

50 respuestas



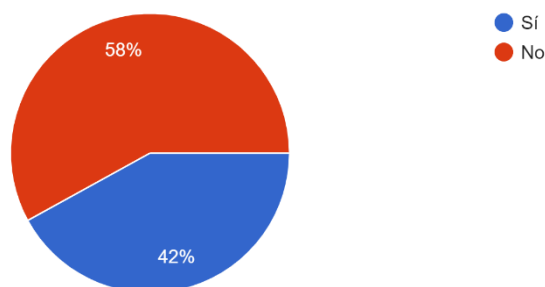
¿Alguna vez has intentado o has llegado a vomitar después de comer de manera intencionada?

50 respuestas



¿Crees que si fueras más delgado/a obtendrías más éxito y/o felicidad?

50 respuestas



○ **5º Sección:**

Si has tenido alguna experiencia cercana o tuya propia con algún tipo de TCA puedes compartirla a continuación:

11 respuestas

- Si la he tenido, no he sido consciente
- Una amiga que tuvo anorexia ya que se sentía inferior por su físico
- No me han diagnosticado nunca ningún TCA, pero si es cierto que opino que tengo un problema con la comida o lo tenía, desde muy pequeña el hecho de estar siempre a dieta lograba que me levantara por las noches a comer todo lo que habría en casa hasta empacharme
- He tenido personas cercanas (más de tres) y creo que por una temporada sufrí algún tipo de TCA
- Pues resulta que conocí a una chica que después de sufrir anorexia, se hizo vegetariana comía polvos y delante de su pareja no comía porque a él le daba asco su comida, era muy triste la verdad ella físicamente era pálida, pelo débil y uñas rotas así que no se llegó a recuperar por completo.
- En la adolescencia me negaba a comer para no engordar, ahora me doy cuenta de que es una estupidez
- No
- Conozco a una chica (no es mi amiga) que sus amigas le hacían sentir mal por su peso, lo que la llevó a hacer dietas sumamente estrictas y contabilizar los

carbohidratos y todo eso, ahora está más delgada, pero sigue obsesionada con contabilizar todo

- Sentir impotencia por no saber como ayudar ni encontrar una solución
- Cuando era pequeña se me comparaba con una chica de complexión muy delgada, lo que hizo que tuviese episodios de bulimia. Crecer con este complejo a derivado en una baja autoestima en la actualidad
- He tenido alguna amiga con TCA y con ayuda consiguió ir poco a poco mejorando y queriéndose mas a si misma