



Universidad de Valladolid

Trabajo Fin de Grado

Redes Sociales, Publicidad y Trastornos de la Conducta Alimentaria en adolescentes.

Autoras.

Nekane Esteban Hernández y Leyre Mateo Félez

Dirigido por:

Pilar San Pablo Moreno

Facultad de Ciencias Sociales y Jurídicas de la Comunicación

UVa- Segovia

Junio 2023

Índice

1. Conceptualización y contexto	Página 8
1.1 Definición de Trastorno de la Conducta Alimentaria (TCA)	Página 9
1.2 Definición de Anorexia Nerviosa (AN)	Página 10
1.3 Definición de Bulimia Nerviosa (BN)	Página 11
1.4 Redes sociales (RR.SS) y el desarrollo de TCA	Página 11
2. Justificación	Página 13
3. Objetivos	Página 16
3.1 ¿Qué pretendemos conseguir con este trabajo?	Página 16
3.2 ¿Para qué lo hacemos?	Página 16
3.3 ¿Cómo nos gustaría desarrollarlo y qué herramientas vamos a usar?	Página 16
4. Estudio sobre Instagram y Tik Tok	Página 17
4.1 Perfiles Instagram	Página 17
4.1.1 Body Positive	Página 17
4.1.2 Body Negative.....	Página 19
4.2 Perfiles Tik Tok	Página 21
4.2.1 Body Positive.....	Página 21
4.2.2 Body Negative	Página 23
5. Análisis de las redes sociales escogidas	Página 24

6. Marco teórico	Página 32
6.1 Aproximación a la enfermedad	Página 32
6.2 Evolución de la (AN) Anorexia Nerviosa y (BN) Bulimia Nerviosa desde la Edad Media	Página 36
6.3 Factor pronóstico de los Trastornos de la Conducta Alimentaria	Página 38
6.4 Redes Sociales y Trastornos de la Conducta Alimentaria.....	Página 40
6.5 Factores de riesgo	Página 42
6.5.1 Factores individuales	Página 43
6.5.2 Factores biológicos, genéticos y/o endocrinos	Página 44
6.5.3 Factores socioculturales	Página 45
6.5.4 Factores familiares	Página 46
6.5.5 Factores psicológicos	Página 46
6.6 Prevención de la enfermedad	Página 47
6.7 Identificación de los grupos de riesgo	Página 47
6.8 Prevención en edad escolar	Página 48
6.9 Medios y comunicación	Página 48
6.10 Los expertos opinan de las Redes Sociales actuales	Página 49
7. Entrevista personal. Planteamiento metodológico y desarrollo	Página 50
7.1 Planteamiento y desarrollo	Página 50
7.2 Conclusiones	Página 53
8. Parte creativa	Página 55
8.1 Página web	Página 55

9. Bibliografía	Página 56
10. Memoria individual	Página 63
10.1 Leyre Mateo Félez	Página 63
10.2 Nekane Esteban Hernández	Página 67
11. Anexos	Página 71
11.1 Comentarios en las diferentes redes sociales	Página 71
11.1.1 Lorena Durán	Página 71
11.1.2 Ingrid Macher	Página 73
11.1.3 AquiSandra	Página 74
11.1.4 Ingrid Macher	Página 77
11.2 Transcripciones de las respuestas de los usuarios	Página 79

Resumen

En el presente trabajo se hablará sobre los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA). Son enfermedades mentales que afectan en la ingesta de alimentos. Quienes las padecen sufren distorsiones en el acto de comer que se tornan en perjuicios, a veces muy graves, para su salud física.

En nuestra sociedad, son más frecuentes en mujeres pues su imagen corporal se ve más influida por los diferentes medios de comunicación y redes sociales, que la presentan muy idealizada y casi perfecta. Internet puede favorecer la aparición de estos trastornos y, especialmente las redes sociales, a través de la difusión de imágenes que muestran un ideal de belleza basado en la delgadez.

El objetivo de este trabajo es investigar sobre la anorexia y la bulimia, dos de los trastornos más comunes que se han visto fomentados por la aparición de figuras como las *influencers* y estudiaremos el fenómeno en redes sociales como *Instagram* y *Tik Tok*.

Palabras clave: Trastornos de la Conducta Alimentaria, Anorexia Nerviosa, Bulimia Nerviosa, Adolescencia, Redes Sociales, Influencers.

Summary:

In this work we will talk about the TCA, these are the acronyms for Eating Disorders. They are mental illnesses that affect food intake, this causes the sufferer to suffer distortions in the act of eating, this is detrimental to their physical health.

These are more frequent in women, due to a society with an idealized body image. Stimulated by the different media and social networks in recent years. The latter can favor the appearance of these disorders, through the dissemination of images showing an ideal of beauty bordering on perfection and based on thinness.

The aim of this work is to investigate two of the most common disorders promoted by the appearance of figures such as influencers in social networks like Instagram and Tik Tok.

Key Words: Eating Disorders, Anorexia nervosa, Bulimia nervosa, adolescence, social networks, influencers

1. Contextualización y concepto

Actualmente, las redes sociales son el referente de muchos jóvenes, en ellas pasan la gran parte de su tiempo y comparten los detalles de su vida. Esto *a priori*, no es algo negativo, pero la sobreexposición de estas puede generar falsos ideales de belleza, basados en una perfección inexistente. El deseo de obtener esa perfección mostrada puede desencadenar una frustración si no se logra, creando un cambio en la mentalidad del usuario.

La gran mayoría de *influencers* que se encuentran hoy en día en plataformas digitales, muestran su vida de una forma irreal y poco común, creando unas expectativas de vida inalcanzables. Aunque también existe una minoría que muestra su día a día de una forma natural y normalizando determinadas situaciones o problemas cotidianos.

Con el inicio de la Covid-19, el tiempo de exposición en las redes sociales se ha incrementado considerablemente debido a tener que estar mucho en casa y al desarrollo de otras formas de trabajar.

La responsable del Grupo de trabajo de Endocrinología y Nutrición de SEMG, Guadalupe Blay, afirma que el perfil de la persona que sufre anorexia es una adolescente. “Antes era un trastorno que se daba entre los 14 y los 24 años, pero ahora ya hay niñas de 11 años” (Veiga., s/f. p.1)

Actualmente, en nuestro país, la incidencia de casos de TCA entre los 12 y los 21 años oscila entre el 4,1 y 4,5%. Las mujeres jóvenes son más vulnerables a la hora de padecer algún TCA (Ojeda-Martín et al., 2021).

En España, expertos calculan que los Trastornos de Conducta Alimentaria aumentarán un 15% en los próximos 12 años (Izquierdo, 2022).

Varias asociaciones relacionadas con el ámbito sanitario en España, han elaborado diferentes estadísticas para poner cifras a un trastorno cada vez más común. (Real, 2022)

En Europa, la situación es más leve que en España, las mujeres que padecen anorexia nerviosa es de un 1-4%, la de la bulimia nerviosa es del 1-2% y la del

trastorno por atracón del 1-4%, mientras que en los hombres la situación está más controlada y la prevalencia de los TCA equivale a un 0,3-07%.

Europa es el continente que menos casos registra de TCA. (Arija et, al. 2022).

1.1. Definición de Trastorno de la Conducta Alimentaria (TCA)

A día de hoy, uno de los principales problemas de salud mental en población joven son los trastornos de la conducta alimentaria. Estos son un problema de salud pública, dada su gravedad. (Escolar-Llamazares et. al, 2017)¹²

Los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) son enfermedades mentales graves, la persona afectada muestra habitualmente una preocupación excesiva en relación al peso, la imagen corporal y la alimentación. Muchos factores intervienen en la aparición de esta enfermedad, no suele tener una única causa.

Estos trastornos afectan a millones de personas en el mundo, principalmente a adolescentes y mujeres jóvenes.

Pueden aparecer a cualquier edad, aunque lo más frecuente es en la adolescencia, debido a que es la etapa de mayor riesgo. La principal incidencia se produce entre los 12 y los 18 años, pero cada vez nos encontramos con casos que tienen una edad de inicio más baja, en torno a los 8 o 9 años. (Associació contra l'anorèxia i Bulímia. 2019 p.1).

En la etapa de la adolescencia es cuando aumentan este tipo de enfermedades, se estima que 1 de cada 250 jóvenes puede padecer algún tipo de TCA. En el caso de la anorexia, es más común que comience entre los 15 y 18 años; la bulimia, sin embargo, tiende a aparecer en personas de más de 16 años. Según la Dra. Concha Sánchez Pina, médico en atención primaria, "un exceso de autocontrol, miedo a la maduración o la autoestima baja son varios de los motivos que influyen en el desarrollo de los TCA". Los pediatras de Atención Primaria recalcan que la genética está muy relacionada con los TCA, ya que la simple existencia de un miembro con un TCA aumenta entre 2 y 20 veces el riesgo de padecerlo. (Instituto Tomás Pascual Sanz., 2014. p.1).

En el portal online Levanta la Cabeza, habla sobre cómo las redes sociales están trayendo de vuelta la delgadez extrema de los años 90.

Esto se debe a la presión social para adelgazar, las redes sociales, la necesidad de ser aceptado y la preocupación por una estética delgada, podrían ser factores que explicarían esta mayor vulnerabilidad fisiológica a presentar un TCA de las mujeres jóvenes. (Rivera., 2022. p.1).

1.2 Definición de Anorexia Nerviosa (AN)

Se conoce como AN a la restricción de ingesta energética, esto conduce a un peso corporal bajo en relación a la edad, el sexo, el desarrollo y la salud física. A esto se le suma el miedo a ganar peso o a engordar, que puede ir unido a comportamientos que impiden el aumento de peso, incluso con un peso significativamente bajo, debido a una alteración en la forma en que uno mismo percibe su propio peso o cuerpo.

Las principales características son las siguientes:

- Distorsión de la imagen corporal.
- Malnutrición.
- Alteraciones digestivas.
- Falta de calcio.
- Alteraciones bioquímicas en sangre.

Esta alteración tiene una serie de complicaciones médicas y riesgos físicos para la persona que la padece, al tener una desnutrición severa, puede desencadenar en alteraciones digestivas, problemas de corazón causado por la malnutrición, también diversos cambios endocrinos u hormonales y falta de calcio en los huesos. (Díez, s/f., p.1)

1.3 Definición de Bulimia nerviosa (BN)

Esta enfermedad consiste en episodios recurrentes de atracones, estos se caracterizan, por una “ingestión, en un periodo determinado, de una cantidad de alimentos que es claramente superior a la que la mayoría de las personas ingerían en un período similar en circunstancias parecidas”. (Arango et al.,2014. p.345)

Seguidos a estos atracones, se llevan a cabo comportamientos compensatorios para evitar el aumento de peso, como el vómito auto-provocado, además de dar un uso incorrecto de laxantes, diuréticos u otros medicamentos. (Associació Contra l’anorexia i la bulimia, 2019)

Así como la anorexia, la bulimia también tiene determinadas características, y son las siguientes:

- Preocuparse por la forma del cuerpo y el peso.
- Vivir con miedo de aumentar de peso.
- Repetir episodios de comer cantidades excesivas de alimentos de una sola vez.
- Sentir una pérdida de control durante el atracón, como si no pudieras dejar de comer o no pudieras controlar lo que comes.
- Forzar el vómito o hacer demasiado ejercicio para no aumentar de peso después de un atracón. (Mayo Clinic, 2018)

1.4 Redes sociales (RR.SS) y el desarrollo de TCA

Una red social es una plataforma que se encuentra en el medio *online*, es decir, Internet. Esta permite interactuar, compartir intereses y aficiones. Se puede acceder abriendo una página propia, llamada perfil, en este se encuentra la información que cada persona quiera mostrar. Este tipo de plataformas proporciona a los usuarios comunicación y conexión con otros.

Esto es algo positivo, pero como todo también tiene sus riesgos, ya que compartir fotos, datos, videos y contenido de todo tipo, puede ser considerado como un peligro,

debido que al tener una cuenta pública cualquier persona de todo el mundo puede acceder a esa información publicada, reduciendo considerablemente la privacidad.

El uso de las redes sociales por parte de aquellas personas que tienen problemas para aceptarse puede tener consecuencias negativas porque suelen hacer comparaciones sociales, lo que puede derivar en celos o depresión. (San Pablo et al., 2020)

Habitualmente, estamos acostumbrados a ver en las redes sociales la definición de la palabra “perfección”, lo que psicológicamente es devastador para esas personas que no consiguen aceptarse y se comparan a diario con esos usuarios de las RR.SS.

2. Justificación

Tras años usando las redes sociales, hemos ido observando una serie de comportamientos que son de vital interés para el desarrollo de este proyecto.

Cuando decidimos el tema a tratar en nuestro TFG, queríamos saber en profundidad cómo afectaba en la mente de los más jóvenes la presencia de *influencers* aparentemente perfectos.

La adolescencia es una de las épocas más críticas en la vida de una persona, empiezan a aparecer inseguridades, así como una preocupación por la imagen corporal; el problema aparece cuando estas preocupaciones se vuelven extremas y obsesivas, puede que se derive en trastornos alimentarios como la anorexia nerviosa o la bulimia nerviosa

Existen páginas web que se encargan de dar una visión realista del cuerpo, pero esto no cala entre los más jóvenes, ellos prefieren invertir su tiempo en las redes sociales, como *Instagram*, *Tik Tok* entre otras.

Respecto a las redes sociales y en concreto *instagram*, lo común, sobre todo con la llegada del buen tiempo, es ver a modelos e *influencers* mostrando su cuerpo. Este se encuentra dentro de los cánones de belleza actuales, que son inalcanzables.

El problema viene cuando las personas más jóvenes ven esto y quieren emularlos, sin importar las consecuencias de esto.

Las redes se llenan en esta época de ejercicios milagrosos, dietas perfectas para conseguir el cuerpo deseado, esto solo sirve para generar unas expectativas poco o nada reales que llegaran a ser frustrantes si no se logran. Esto puede generar una obsesión y se corre el riesgo de que se desemboque en conductas patológicas.

Lo mismo ocurre con la publicidad, antes era impensable ver cuerpos “no normativos” en televisión, ya que la mujer delgada y con curvas siempre ha estado en auge.

Hoy en día, en la publicidad, se pueden ver una amplia variedad de cuerpos, y modelos de personas, debido a que no hay estereotipos tan reducidos.

Desde que tenemos uso de razón, hemos vivido rodeadas de publicidad y de personas que se muestran perfectas. Es complicado para una persona joven, con las emociones y los complejos a flor de piel, ver cómo otras personas son alabadas por físicos “impecables”, y cualquier adolescente al observarse en el espejo y ver que no son así pueden aflorar los complejos y las inseguridades.

Por ello, en este TFG, se busca la relación entre los TCA, las redes sociales y la publicidad. Para llevar a cabo este punto, hemos seleccionado cuatro tipos de preguntas que vamos a llevar a cabo durante este proyecto, esto no quiere decir que durante el recorrido de este trabajo no se vayan añadiendo cuestiones interesantes a resolver.

¿Son las redes sociales las causantes del aumento de TCA?

En este punto del trabajo, no podemos afirmar tal cuestión, pero sí es verdad que el uso de filtros para mejorar aparentemente las facciones del rostro, sí pueden influir en que las personas se vean impedidas a alcanzar ese prototipo de belleza.

Sumándole a la presión en ciertas edades sobre la imagen corporal, además de la publicidad engañosa, podría ser condicionante sobre todo para mujeres en la etapa de la adolescencia, que se considera un grupo especialmente vulnerable (Muñoz, 2019).

¿Cómo se puede valorar la incidencia que tienen los *influencers* en estos trastornos?

Los *influencers*, se ganan la confianza y la amistad de sus seguidores creando contenidos visuales, muchos de ellos no tienen nada que ver con el físico, pero muchos otros sí, mostrando su apariencia física como la clave de la felicidad y esos son los que más calan entre los jóvenes.

Al mismo tiempo, los menores se identifican con los papeles e ideales demostrados por estos, creando una relación de dependencia entre los *influencers* y sus seguidores (García, 2020).

¿Qué podrían aportar estos *influencers* para paliar el aumento de casos de TCA en adolescentes?

Es complicado aportar una solución firme a esta cuestión, pero si es verdad que hay determinados puntos que podrían implementar en sus redes sociales.

Lo primero de todo es dejar claro que la perfección ni física, ni de ningún tipo existe, que aceptarse es importante para poder avanzar en el día a día.

No dar recetas, ni ejercicios milagrosos, y menos sin ser un personal cualificado en nutrición y deporte.

Dejar claro que la salud es importante, pero además de la física, también está la mental, por ello es importante evitar poner demasiado énfasis en el peso y la figura.

3.Objetivos

3.1 ¿Qué pretendemos conseguir con este trabajo?

Nuestro **objetivo principal** a la hora de realizar este trabajo, es conocer la relación que los adolescentes establecen con su cuerpo a través de las RR.SS.

Como **objetivos secundarios** y, para entender mejor esa relación, pensamos investigar si *Instagram* condiciona la autoimagen y también si los TCA están relacionados con la imagen que dan los *influencers* en esa red social. Nos interesa identificar el comportamiento que tienen actualmente los/as jóvenes con su propia imagen, si está mediado por las redes y si tiene que ver con su imagen corporal o con otros centros de interés.

3.2 ¿Para qué lo hacemos?

Consideramos que es un tema actual y de gran relevancia social en los tiempos que vivimos, del cual la sociedad tiene un gran desconocimiento y debería ser tratado con la importancia y el cuidado que requiere.

Hacer un trabajo exhaustivo de investigación podría ser muy beneficioso para informar a la gente sobre una realidad en la que vivimos.

3.3 ¿Cómo nos gustaría desarrollarlo y qué herramientas vamos a usar?

Después de una larga reflexión, llegamos a la conclusión de que nuestro trabajo tenía que ser de forma argumentativa. Para el desarrollo del TFG nos vamos a centrar en un ámbito concreto, en nuestro caso es la influencia de las “Redes Sociales y la publicidad en los Trastorno de la Conducta Alimentaria”. En cuanto a las herramientas que vamos a emplear, es importante para complementar nuestro estudio, buscar la opinión de expertos en las áreas más relacionadas con los temas tratados.

Por un lado, el ámbito de la salud física y los trastornos del comportamiento alimentario, y por otro las relaciones de la propia imagen con trastornos psicológicos”.

4. Estudio sobre *Instagram* y *Tik Tok*

Para el desarrollo de este punto hemos decidido escoger un total de tres cuentas, de *influencers*, esto se llevará a cabo en *Instagram* y en *Tik Tok*, debido a que estas son las dos RR.SS con más usuarios jóvenes que hay actualmente, además en las que más importancia se le da a lo físico.

El objetivo de esto es analizar cómo han cambiado las conductas que tienen los seguidores cuando ven en plataformas digitales cuerpos no normativos. Además, comprobar cómo se comportan en redes sociales estos *influencers* respecto a su cuerpo, y cómo interactúan con los usuarios.

4.1. Perfiles Instagram.

4.1.1 Body positive. Lorena Durán:

En este grupo de *influencers* se encuentra Lorena, su contenido es principalmente de autorretratos, en diferentes viajes que ha ido realizando a lo largo del tiempo, así como diferentes publicaciones sobre desfiles de moda e incluso colaboraciones con marcas.

En sus *post* actuales, no existe el *hate* (odio) hacia ella, si no que ha creado una comunidad en la que todo el mundo comenta de forma buena y positiva, aunque se pueden encontrar comentarios negativos, pero a decir verdad, son una minoría. Si observamos la evolución en la cuenta de *instagram* de esta *influencer body positive*, podemos ver que, aunque el contenido sea muy parecido e incluso igual, los comentarios han cambiado drásticamente. En el análisis de estos comentarios se puede ver que en las publicaciones anteriores sí que había opiniones que incitaban al odio por su físico.

A continuación, mostraremos la comparación entre los comentarios actuales y los de hace un tiempo.

Comentarios actuales	Comentarios de hace tiempo
“Guapisima. Ojalá sigas triunfando porque te lo mereces, bonita. Mucha suerte“	“Ya me joderia llamarme curvy y hacer apología de la anorexia y bulimia, das asco. 55 kg es lo que pesa alguien delgado, no curvy. 45kg es anorexia y es una puta enfermedad. Dejad de engañar a la gente”
”Me encanta y sobre todo que seas tú quien nos represente fuera”	“Lo siento pero me parece super vulgar. Para australopithecus total”
“Por mucho Intimisimi que quieras. Lo importante es la percha, y menuda percha”	“A la mierda tu puto estilo y tu feo gordo y gordo y <i>fat</i> estómago. Perra.¿Quién te deja ser modelo, gorda?”
“Mamita. Que la perfección existe”	“Pero ella no es curvy, si solo es una chica delgada normal, ay señor”
“ <i>So beautiful</i> ”	“No has hecho deporte en tu vida”
“Guapisima”	“Me encanta que no estés tan delgada comolas otras modelos”
“Reina y soberana”	“¿Que no cierre la cremallera es normal?”
“El cuerpo perfecto. Espectacular”	“¿Esta mujer anda tan desnuda por arriba en la calle? A mi me suena a desesperación”
“Es la modelo más bella del mundo”	“Tu no pesas 55 kg con 1,75 es imposibles, estarías en los huesos”
“ <i>Beautiful</i> ”	“Veo que sigues con la dieta”

Tabla 1: análisis de comentarios. Fuente: Elaboración propia

4.1.2. *Body negative*. Ingrid Macher:

Ingrid es una *influencer* cuyo contenido se basa exclusivamente en ejercicios para conseguir un cuerpo tonificado y sin grasa. Aunque es muy querida por sus seguidores, y estos la apoyan con cada video y foto publicados. La manera de animar a los usuarios a practicar deporte y comer sano quizás no sean las más correctas, debido a que son frases muy contundentes las que comparte a sus seguidores. Además, publica recetas “milagro” para aplanar el abdomen o reafirmar las piernas.

Macher, tiene un libro publicado, este se titula “*De gordita a mamacita*”, incluye un plan completo de dieta y ejercicio.

Comentarios hechos por la influencer
“¿Quieres deshacerte de esos brazos fofos?”
“¿Estás listo para las nalgas más sexys, redondas y levantadas?”
“Dile adiós a esas grasas abdominales y di hola a los abdominales planos”
“Panza plana y encogida. Entrenamiento para deshacerte de esas grasas abdominales. Consigue el vientre plano y encogido que siempre has soñado”
“Increíble rutina para fortalecer tus glúteos y ponerlos firmes, fuertes y en perfecta forma”
“Rutina para perder peso, quemar tanta grasa como sea posible”
“Consigue la cifra que quieres con esta increíble rutina”
“Vamos a movernos y hacer desaparecer tus brazos flacidez con este increíble entrenamiento”
“Consigue el abdominal plano que siempre has soñado con esta increíble rutina ”
“Señoras, eliminemos los brazos flácidos”

Tabla 2: análisis de comentarios. Fuente: Elaboración propia

4.2. Perfiles Tik Tok.

4.2.1. *Body positive.* Aquí Sandra:

Sandra se muestra natural en todos sus videos, algo que admiran sus seguidores. Casi todos sus contenidos, son sobre viajes y anécdotas graciosas que le suceden en su día a día. A diferencia de hace varios años, a día de hoy, la gran mayoría de comentarios son positivos y admiran el contenido que sube, pero existe una pequeña minoría que no tiene ningún reparo en hacer comentarios hirientes.

En uno de sus últimos videos, habla sobre las operaciones estéticas desde un punto de vista responsable. Explica a todos sus seguidores que es muy importante saber el motivo por el cuál alguien se quiere someter a una operación estética. Tenemos que ser conscientes que, en muchos casos, la persona se opera por encajar en los estándares de belleza sociales y no por contentar su propia imagen.

Si analizamos la evolución que ha tenido el perfil de Sandra, podemos apreciar que, aunque el contenido sigue siendo muy similar, los comentarios de los usuarios en la red han cambiado de forma radical. Antes, la gente no tenía ningún tipo de cuidado, ni responsabilidad a la hora de hacer comentarios sobre el físico.

Comentarios actuales	Comentarios de hace tiempo
“Te amo por recordar esto a la gente. Eres magia”	“¿Soy yo o solo se la pasa comiendo?”
“Estas hermosa y te ves igual de bella sin maquillaje”	“¡Eras delgada! ¿Qué te ha pasado?”
“Me encanta esta mujer, es la felicidad en persona”	“Con el TCA que tienes solo te comes el mordisco del video”
“Eres tan sencilla y natural”	“Hoy vas decente y tapada”
“Esta pava me encanta, es preciosa, tiene una actitud clara y sincera, es un ejemplo a seguir”	“Yo llevo una 40 y soy la tercera parte de esta chica”
“Me alegro de que todo te vaya tan bien”	“Tu silueta ya dice que te gusta mucho estar mucho en el sillón
“Estoy en plena recaída del TCA y ver esto me calma”	“Pero tu haces deporte? No se nota nada”
“De verdad, me encanta cómo hablas, con tus videos se me han quitado los complejos con mi cuerpo, muchas gracias”	“A ver, delgada no estas, y una 38 no tenes. Está muy bien que te sientas genial, pero las cosas son como son”
“Eres bonita, no solo por fuera así no, lo más importante por dentro”	“El día que te veamos comer una zanahoria será para enmarcarlo”
“Eres una persona que da una vibra maravillosa”	“A ver, a ti no se te nota que comas muy sano todos los días”

Tabla 3: análisis de comentarios. Fuente: Elaboración propia

4.2.1. *Body negative*. Ingrid Macher:

Hemos decidido volver a analizar a Ingrid, ya que en *Tik Tok* no hay habitualmente tantas personas que titulan sus post como lo hace esta *influencer fitness*.

Comentarios negativos de la influencer
“En 2 minutos, descubre cómo perder el doble de peso en la mitad de tiempo”
“Jugo verde adelgazante”
“Baja de peso durmiendo”
“Controla tu apetito con este jugo energizante”
“¡Adelgaza! Sin esfuerzo”
“Adelgaza en días con esta bebida”
“Infusiones para adelgazar”
“21 jugos verdes adelgazantes“
“Adelgaza y olvidate de tu ansiedad“
“Si tuvieras un deseo, ¿cuál de estas opciones escogerías para el resto de tu vida?” 1. Nunca engordar
“La verdadera forma de consumir limón para que puedas adelgazar”

Tabla 4: análisis de comentarios Fuente: Elaboración propia.

5. Análisis de las redes escogidas

Instagram, es una red social, y su objetivo principal es publicar fotos o vídeos, habitualmente son del usuario de la cuenta. Esta te conecta a usuarios de todo el mundo, hasta aquí todo es muy positivo, pero el problema comienza cuando existen filtros que te suavizan las facciones del rostro, además de hacer que estés maquillada, aunque de verdad no sea así. Esta aplicación se convirtió poco a poco en un portal para mostrar constantemente la perfección de las usuarias, debido a que las *influencers* que usan esta aplicación, así lo hacen.

Tik Tok, al igual que *Instagram*, es una aplicación para publicar contenido, pero en este caso lo que más abunda son bailes, contenidos de interés, de belleza entre otros. De la misma manera, existen filtros para verte más perfecta frente a la cámara.

El mayor problema que existe en ambas aplicaciones, es la libertad de comentarios, en estas se pueden leer tanto opiniones positivas, como por otra parte que sean hirientes y ofensivas.

Respecto a *Instagram* las cuentas que hemos seleccionado tienen los siguientes puntos en común. Son mujeres jóvenes, con una edad comprendida entre los 20-30. Observaremos su comportamiento tanto en *Instagram*, como en *Tik Tok*, cuyo objetivo es ver si se centran en su imagen corporal, o si dedican este espacio en redes para subir otro contenido. Para esto, hemos creado una nueva cuenta con la que poder realizar un análisis más exhaustivo, y así no perdernos detalle de sus publicaciones.

Es el turno de las *influencers* de *Instagram*, para este punto hemos decidido escoger a tres chicas cuyas cuentas de esta red social estén verificadas y sobrepasen los 200 mil seguidores en *Instagram*. Además, entre estas tres, dos de ellas, fomentan un “*body positive*”, y la restante, un “*body negative*”, es decir, te generan inseguridades, debido a que siempre se muestran en un grado de perfección inalcanzable o por el tipo de contenidos que publican. Además de intentar comercializar esa perfección con productos inservibles y ejercicios milagrosos, que solo generan más inseguridad en los usuarios.

La primera es **Lorena Durán**, natural de Sevilla, es modelo de *Victoria Secret*. La marca de lencería siempre había destacado por sus modelos delgadas y esbeltas,

perfectas para una sociedad que creía que eso era lo ideal. La firma quiso cambiar esa idea y marcó el inicio de la era de la diversidad. (Martínez, 2022)

Durán en su *Instagram* se muestra como es, así como lo muestra en sus publicaciones, en las que habla de lo feliz que es y lo afortunada que se siente, esto siempre acompañado de una imagen, o un video. En este caso, aparece el protagonista acompañado de una frase “Brillando sin *highlighter*”, lo que significa que Lorena brilla sin necesidad de nada ni de nadie.



Imagen 1: Análisis de influencers. Fuente: Instagram Dianina XL

Dianina XL, es una *influencer* valenciana, que vivió en varios países y su contenido consistía en hablar de sus experiencias como extranjera en su canal de *YouTube*. Que posteriormente fue combinado para hacer una “labor social”, *actualmente* su contenido en sus redes se basa en mostrarse natural, así como probar diferentes productos habitualmente de belleza frente a la cámara. Bajo mi punto de vista fue una de las principales defensoras del *body positive* y de los cuerpos no normativos. Además, cuenta con un podcast llamado “G de Guapas”.-G de Wapas.

En sus redes se encarga de dar mensajes positivos, así como promover el que cada persona se vista como desee, independiente del cuerpo que posea, ella lo lleva al pie de la letra.



Imagen 2: Análisis de influencers. Fuente: Instagram Dianina XL

Por el lado contrario hay otras cuentas que no muestran de forma tan positiva el cuerpo natural, sino que pretenden moldearlo para que llegue a ser un cuerpo normativo y perfecto, para conseguir esa aceptación por parte de la sociedad actual.

Es el caso de **Ingrid Macher**, natural de Colombia, es una *influencer* cuyo contenido se basa en el deporte y la vida sana, esto no es negativo, ya que es importante mantener el cuerpo saludable independientemente del peso.

Pero Ingrid, a la hora de poner nombre a sus rutinas de entrenamiento, suele llamarlas como “¿Quieres lucir más delgada y joven?” o “Te adelgazo gratis”, esto es algo negativo, debido a que muchas jóvenes se pueden obsesionar con esta perfección. Incluso el *nickname* en su *instagram* es adelgaza.

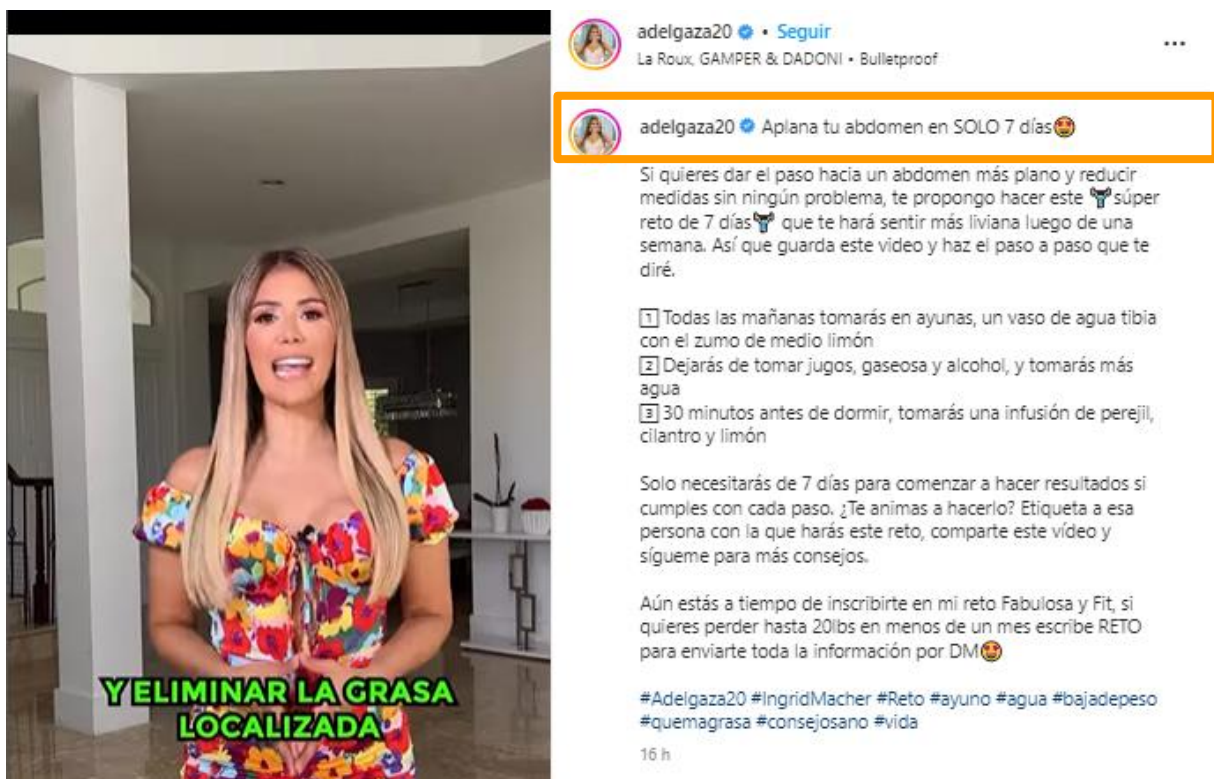


Imagen 3: Análisis de influencers. Fuente: Instagram Ingrid Macher

En el caso de Tik tok, hemos seguido la misma estrategia que en *instagram*, para llevar a cabo nuestro análisis, hemos seleccionado dos perfiles que fomenten los valores del “*body positive*” y uno que promueve los del “*body negative*”.

En primer lugar, comenzaremos con la *influencer* y Tiktok española **Aquí Sandrax**,. Sandra, comenzó su trayectoria en las RR.SS siendo una *influencer* de viajes y *lifestyle*. Su vida era algo peculiar, y eso era lo que llamaba la atención a la gran mayoría de *followers*. Nacida y criada en España, a sus 19 años de edad decidió hacer un voluntariado a los Estados Unidos y allí conoció a su actual marido. Mientras vivía en el país anglosajón, Sandra compartía videos en sus redes sobre cómo era su día a día en USA, estos videos captaron la atención de un gran número de seguidoras españolas, y en menos de un año la *influencer* consiguió que muchos videos de su cuenta se hicieran virales.



Imagen 4: Análisis de influencers. Fuente: Instagram Aquí Sandra

Más adelante, a medida en que sus videos iban obteniendo más visualizaciones, comenzó a recibir comentarios del estilo “No estás sana”, “No enseñes tu cuerpo, no es algo bonito de ver”, “No normalicen la gordura que no es sana”.

Al principio, Sandra no le daba demasiada importancia a ese tipo de comentarios negativos e hirientes sobre su físico, pero al ver que no solo le afectaba a ella, decidió tomar cartas sobre el asunto y optó por responder a esos comentarios con videos en traje de baño, en los que se mostraba muy segura de su cuerpo. Estos videos respuesta, se convirtieron en parte de su rutina y comenzó a compartir con más frecuencia videos en los que hablaba sobre lo orgullosa que se sentía de su físico. Uno de sus videos de “*body positive*” más virales tiene un total de 19,3 millones de visualizaciones y 2,5 millones de *likes*.

A día de hoy, Sandra es conocida por hablar con naturalidad sobre la belleza del cuerpo humano no normativo.

En segundo lugar, hemos optado por elegir uno de los perfiles the *body positive* más virales del país. El perfil se define como un medio de comunicación nativo digital enfocado a las mujeres *millenials* y de la generación Z.



Imagen 5: Análisis de influencers. Fuente: Freeda

El nombre seleccionado para esta plataforma hace referencia a la palabra *freedom*-libertad en inglés y a la conocida pintora pionera y luchadora por los derechos y la libertad de las mujeres Frida Kahlo, unos de los iconos feministas más virales de la historia.

La idea de **Freeda** surgió en Milán en 2017 y hace cuatro años llegó a España. Son doscientas cincuenta personas las que están detrás del perfil, y al igual que todo su contenido, el 75% por ciento del equipo son mujeres, frente al 25% que son hombres, y un 4% que no se identifica con ningún género.

La principal característica de Freeda es que para crear todos y cada uno de sus contenidos no se apoyan en ninguna web, son todos contenidos propios y los difunden a través de las redes sociales: *Facebook, Instagram, Youtube y Tik Tok*.

Cada uno de los videos que comparten en Tik tok intentan mostrar cuerpos diversos e imperfectos para fomentar a todos sus seguidores valores de *body positive*. El perfil tiene varias secciones muy virales, pero una de sus más conocidas es la de “*Crush on*”, en esta sección hacen entrevistas a mujeres anónimas.

El *feedback* que recibe esta cuenta de parte de sus seguidores es más que positivo. La mayoría de comentarios que obtienen en sus videos son de mujeres empoderadas y agradecen que en el perfil se hablen de temas importantes que no tienen cabida en otro tipo de medios.

Existen muchas modas para perder peso sin hacer ejercicio, que se fomentan a través de las RR.SS. Este tipo de tendencias, pueden ser peligrosas debido a que las personas que las comparten, en la mayoría de los casos, son *influencers* y no nutricionistas.

Desde el conocido ayuno intermitente, a los zumos de espinacas o al agua con limón, estas son algunas de las recomendaciones alimentarias que promueven las *influencers* más famosas del territorio Tik tok.

Además de las peligrosas “dietas”, existen ciertas operaciones estéticas que cada vez están más a la orden del día, como son el aumento de labios, pómulos o pecho.

Se está volviendo algo muy habitual, grabar videos de estos procesos quirúrgicos y compartirlos en las redes sociales. En los videos se suele mostrar el antes y después, pero no se muestra el postoperatorio, los efectos secundarios, ni la parte dolorosa del proceso.

Bajo nuestro punto de vista, tras estar varios meses observando las diferentes cuentas que abundan en esta red social tan común entre los jóvenes, hemos llegado a la conclusión que una de las *influencers* que más fomenta estos valores negativos y dañinos es **Lola Lolita**.

Lola Lolita, es una *influencer* española que triunfa en las redes sociales. Su cuenta de *Tik Tok* es la que más seguidores tiene con un total de 9,2 millones. La gran mayoría de sus *followers* es gente joven y adolescente.

Con tan solo 20 años, Lola Lolita ha pasado por quirófano cuatro veces y no ha tenido ningún tipo de reparo en compartirlo con sus seguidores. Este tipo de actitudes son muy peligrosas, debido a que sus seguidores más jóvenes pueden pensar que cada vez que no se sientan conformes con alguna parte de su cuerpo, deben cambiarlo poniendo en riesgo su salud.



Imagen 6: Análisis de influencers. Fuente: Instagram Lola Lolita

6. Marco teórico

6.1 Aproximación a la enfermedad

Como dice La Guía de Práctica Clínica sobre Trastornos de la Conducta Alimentaria, “Los TCA constituyen un grupo de trastornos mentales caracterizados por una conducta alterada de la ingesta de alimentos, o por comportamientos relacionados con el control del peso. Esta perturbación ocasiona problemas físicos o psicológicos en el individuo”. (Arrufat et. al. 2009, p.47)

Los TCA suelen iniciarse en la adolescencia, aunque actualmente podemos observar una mayor frecuencia de inicios en la edad adulta. Afecta principalmente a la población femenina. Estos trastornos se clasifican en Anorexia Nerviosa o Bulimia Nerviosa. Además, las actuales clasificaciones de los TCA incluyen las anteriores y otras alteraciones menos específicas denominadas TCANE (Trastorno de la Conducta Alimentaria No Especificada).

Estos trastornos son de gran relevancia debido a sus implicaciones clínicas y a su importancia a nivel global.

Como es recogido en la quinta edición del “Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales”, American Psychiatric Association:

La anorexia nerviosa tiene como características principales un miedo intenso a aumentar de peso y una imagen corporal muy diferente a la real. Además, existe una negación a la hora de mantener el peso normal y se emplean medidas extremas para mantener un peso bajo, entre estas se encuentra la restricción de la ingesta energética, ya mencionada anteriormente, que lleva a tener un peso corporal significativamente bajo. (Celso et. al año 2009, p.338)

El desarrollo de síntomas emocionales o del comportamiento en respuesta a un factor de estrés que sea identificable se produce en los tres meses siguientes.

Por ello, para poder establecer el diagnóstico de estos síntomas, deben cumplirse durante al menos tres meses.

En las personas con este TCA, el funcionamiento cognitivo y emocional se ve notablemente alterado.

Se pueden distinguir dos subtipos de anorexia: el tipo restrictivo y el tipo de atracones/purgas. El *tipo restrictivo*, se caracteriza porque durante los últimos tres meses el individuo no ha tenido episodios recurrentes de atracones o purgas (es decir, vómito autoprovocado o utilización incorrecta de laxantes, diuréticos o enemas). La que la pérdida de peso es debida sobre todo a la dieta, el ayuno y/o el ejercicio excesivo.

Respecto al segundo, este corresponde a los *atracones/purgas*, durante los últimos tres meses, el individuo si ha tenido episodios recurrentes de atracones o purgas (es decir, vómito autoprovocado o utilización incorrecta de laxantes, diuréticos o enemas).

La bulimia nerviosa, por otro lado, contiene las siguientes tres características principales: episodios recurrentes de atracones, comportamientos compensatorios inapropiados, para deshacer o compensar los efectos de los atracones, y la existencia de una gran influencia del peso o la constitución corporal.

Los atracones y comportamientos compensatorios inapropiados deben ocurrir al menos una vez a la semana durante tres meses para establecer el diagnóstico.

Para el diagnóstico de este TCA, se necesita saber la frecuencia de los comportamientos compensatorios inapropiados. Existen cuatro rangos para medir la gravedad de la situación.

Tipo	Promedio de veces en la semana
Leve	Entre <u>1 y 3</u> episodios compensatorios por semana
Moderado	Entre <u>4 y 7</u> episodios compensatorios por semana
Grave	Entre <u>8 y 13</u> episodios compensatorios por semana
Extremo	<u>14</u> episodios compensatorios por semana

Tabla 5: El trastorno por atracón en el DSM-5 Fuente: Elaboración propia

Además, cabe señalar como la bulimia nerviosa y la anorexia, comparten conductas en relación a los atracones y purgas, aunque en el caso de la bulimia el peso se encuentra dentro de la normalidad; esto no ocurre en el caso de la anorexia de tipo con atracones o purgas.

El trastorno por atracón no es el punto principal de este proyecto, pero nos parece importante debido a que los dos TCA escogidos para el desarrollo de este TFG, tienen en común los atracones y las actividades compensatorias, como se ha explicado anteriormente.

Por ello, hemos decidido hablar de este nuevo TCA, muy común a día de hoy, pero diferente a los dos anteriores.

El trastorno por atracón se caracteriza por la aparición de episodios de ingesta compulsiva, estos tienen dos características esenciales, la ingesta en poco tiempo de una cantidad de comida excesiva, y la pérdida de control sobre esa ingesta. Existe malestar después de los atracones, pero no hay conducta compensatoria para evitar el aumento de peso, al contrario de la AN y la BN.

El trastorno por atracón está asociado con obesidad, y con una elevada comorbilidad tanto psiquiátrica como médica. (Palacios,2014).

Los episodios de atracón tienen los siguientes síntomas, aunque puede haber más aún por conocer. Principalmente, la ingesta es mucho más rápida de lo normal. Comer hasta sentirse desagradablemente lleno sería la segunda característica.

Como tercera, sería la ingestión de grandes cantidades de comida a pesar de no tener hambre. La penúltima, sería comer a solas para esconder su voracidad. Por último, sentirse a disgusto con uno mismo, depresión, o sentir una gran culpa después del atracón. (Sánchez, et, al.2002).

La psicóloga Beatriz Menéndez Félez, nos da su opinión sobre estos temas, debido a que está actualmente trabajando en el área de salud relacionado con los Trastornos de la Conducta Alimentaria.

Menéndez nos dice, que los TCA son multicausales, las redes sociales no son el único factor para llegar a desarrollar este trastorno. Tienen tres factores diferentes, están los factores predisponentes, estos son aquellos que ya de por si al tenerlos puedes tener más probabilidad de desarrollar un trastorno de la Conducta Alimentaria.

Tener problemas familiares, que uno de los progenitores tenga obesidad o incluso que se haya dado demasiada importancia al aspecto físico, son varios de los motivos por los cuáles es muy común que se desarrolle un TCA.

Los segundos factores son los precipitantes, estos son los que hacen que se desencadene el TCA, por ejemplo, que siempre te hayan hecho *bullying* en el colegio por tu aspecto físico, o una ruptura de pareja, que haya afectado de tal manera que se deje de comer.

Y por último, los mantenedores, son aquellos que hacen que se mantenga el problema a lo largo del tiempo.

Como dice la Revista Española de Nutrición Humana y Dietética: “La percepción de la imagen corporal es un factor psicológico/cognitivo que potencialmente conduce a prácticas alimentarias de riesgo, pudiendo ser un factor predisponente, precipitante y mantenedor” (Baladia, 2016: 162).

6.2 Evolución de la AN y BN desde la Edad Media

Las primeras descripciones de la AN son del siglo XVII. Cuando Richard Morton, un médico inglés, estableció el origen de este trastorno. A diferencia de otros estados de malnutrición, era una alteración del sistema nervioso, acompañada de tristeza y preocupaciones.

Morton, cobró importancia debido a que gracias a sus estudios se tiene la primera descripción médica reconocida. De lo que hoy en día se conoce como Anorexia nerviosa. (Hernandez, 2015)

Este artículo habla sobre el libro Patologías alimentarias en el siglo XXI, de Flavia Tomaello:

Se explica que desde que el hombre tiene conciencia de sí mismo, existen los trastornos. Se podría decir que llegaron a la vez que los humanos.

Los registros más antiguos sobre la anorexia, se encuentran en la religión, el objetivo era mostrar su devoción por medio de la restricción de determinados alimentos, a esta práctica se le atribuye el nombre de "santa anorexia".

Santa Catalina de Siena, es uno de esos modelos, murió con 25 kilos de peso tras varios años de ayuno.

En esta época había una relación entre la religión y la práctica de los ayunos. (Infoabe, 2017, p.1)

La principal diferencia entre la "santa anorexia" y la anorexia nerviosa está en la motivación que origina tal trastorno, aunque sus manifestaciones físicas sean las mismas. La "santa anorexia" se atribuye a un deseo pureza espiritual. En ningún caso, se busca un ideal de belleza físico, a diferencia de la anorexia actual. (Hernandez, 2015)

Este artículo trata sobre la santa anorexia, que significa, comer la nada de Dios:

La expresión "santa anorexia" supone un intento del profesor Rudolph M.Bell, de dar forma a todas las manifestaciones anteriores a la anorexia nerviosa. Son diferentes en diversos aspectos, pero conservan un denominador común en el terreno psicológico.

Los ayunos, vienen a formar parte de la influencia religiosa. Sin embargo, una expresión para casos similares existía ya en el siglo XVII. El médico Guillermo Hildano Fabricio, la había acuñado para dar nombre a la recopilación de los numerosos casos de inedia (ausencia de alimento), que él había recogido durante más de treinta años. A todos ellos, los denominó de forma genérica "inedia prodigiosa", y es que en todos se cumplía la misma peculiar condición. El no tomar alimento, quedaba compensado con la milagrosa posibilidad de que fuera el propio Dios quien asumiera el sustento y la vida. (Hinojosa, s/f, p.1)

En este artículo se encuentra la anorexia como problema médico, en el S. XIX y XX: Durante el siglo XIX, concretamente en el año 1859, Paul Briquet, describe la anorexia nerviosa como un subtipo de histeria. Tan solo un año después, en 1860, Louis Víctor Marcé, señalará que la aparición de esta, está relacionada con problemas digestivos.

Sin embargo, a pesar de que estas primeras definiciones eran incompletas y falsamente achacadas a la histeria, enfermedad tradicionalmente femenina.

P. Briquet hará una distinción, que posteriormente cobrará relevancia.

Briquet observó que algunas de sus pacientes se sentían asqueadas por los alimentos, otras tomaban como pretexto para su negativa a alimentarse razones físicas (no en un sentido estético, sino en forma de diversas dolencias) y aquellas que provocan la emesis.

A partir del siglo XX, la anorexia nerviosa será catalogada como una patología mental: específicamente, un desorden. (Hernández,s/f)

Como dice el Jefe de la Unidad de Psiquiatría Infanto-Juvenil, del hospital Ramón y Cajal: "La Bulimia es un trastorno menos conocido desde el punto de vista histórico, tal vez por la menor relevancia personal de sus afectadas y también porque su ocultación ha sido siempre más fácil. Las primeras referencias médicas datan de 1708." (Cabasés, s/f)

Respecto a la bulimia la especialista Flavia Tomaello:

Sostiene que la bulimia apareció en la época de los romanos, y lo hizo a través de las grandes fiestas, debido a que estas implicaban la ingesta compulsiva por jornadas enteras, donde para continuar era habitual y necesario el vómito. Claudia Octavia, la primera mujer de Nerón, murió de una enfermedad semejante a la anorexia. (Infoabe 2017. p.1).

6.3 Factor pronóstico de los TCA

Dentro de los diferentes Trastornos de la Alimentación, podemos encontrar factores de buen pronóstico, lo que significa que las características que tiene pueden favorecer a la hora de la recuperación o, por el contrario, de mal pronóstico, cuenta con factores que provocan una recaída en la enfermedad.

La “Guía de Práctica Clínica sobre Trastornos de la Conducta Alimentaria”, ha explicado la diferencia entre los factores de buen pronóstico, y de mal pronóstico, tanto en la Anorexia nerviosa, como en la Bulimia Nerviosa:

Anorexia Nerviosa

Los factores de buen pronóstico en la AN pueden ser los rasgos de personalidad algo histriónica, inicio en la adolescencia. En este caso, no sería exactamente de buen pronóstico, sino de mejor pronóstico, debido a que es mejor que se inicie en la adolescencia y no en la etapa adulta.

Factores de mal pronóstico, sería tener que lidiar con la AN y además con otros trastornos psiquiátricos, como pueden ser trastornos afectivos, trastornos de ansiedad o el abuso de sustancias. Además de la presencia de vómitos autoinducidos, atracones o abuso de laxantes, rasgos de personalidad obsesivo-compulsiva, ajuste social y duración de la enfermedad.

Bulimia Nerviosa

Factores de buen pronóstico, a menor tiempo en el inicio del tratamiento mejoran el pronóstico. Este factor se estima como el mejor indicador de buen pronóstico, más aún que el tipo y la duración de dicho tratamiento. Además, al igual que en la AN, se relaciona con el buen pronóstico, el comienzo de la enfermedad en la adolescencia y no en la edad adulta.

Dentro de los factores de mal pronóstico se encuentran, los antecedentes de trastornos por consumo de sustancias o el abuso de laxantes. Además del Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC), o presentar desde edad temprana un rechazo a la comida. (J.Arrufat et al., 2009. p.192)

En el estudio de Nutrición Hospitalaria Sobrepeso y obesidad como factor pronóstico de la desmotivación en el niño y el adolescente, leemos:

España se ha convertido en el cuarto país de la Unión Europea con mayor número de niños con sobrepeso y obesidad.

Este tipo de enfermedades están directamente relacionadas con aspectos de salud tanto físicos como psicológicos.

Este estudio resalta que la obesidad, constituye un factor pronóstico para la desmotivación en el adolescente. Los sujetos que padecen sobrepeso y obesidad tienen bajos estados motivacionales, evidenciándose una mayor frustración con dificultades para alcanzar las metas, situaciones que obligan a trazar intervenciones educativas en este sentido. (Aguilar et al., 2012. p.1)

6.4 Redes Sociales y Trastornos de la Conducta Alimentaria

Así como se analiza en el estudio de *“Anorexia and use of social networks in adolescents”*

Se estima que la anorexia entre jóvenes comienza aproximadamente entre los 10 y los 19 años de edad. Además, otro punto que trata es que la población con más riesgo de desarrollar un Trastorno de la alimentación son los adolescentes, mayoritariamente las mujeres, con un 80% de riesgo. Estas deciden someterse a dietas estrictas y a un control exhaustivo de lo que ingieren, evitando aumentar de peso. (Luccarini et al., 2021)

En el artículo, se muestran diversos estudios respecto al tema a tratar, encontraron una relación significativa entre el uso de estas redes con presencia de síntomas de Trastornos de la Conducta Alimentaria, la vigilancia corporal y la comparación con una persona idealizada. El hecho de subir a las redes sociales, fotografías editadas para conseguir aceptación social, se relaciona en mayor medida con otras patologías como ansiedad y depresión.

El objetivo principal de este estudio es integrar y probar el modelo sociocultural de los trastornos alimentarios. Esto se hizo con teorías que explican el impacto que tienen los diferentes medios de comunicación, en el desarrollo de estos TCA.

Mujeres jóvenes usuarias de redes sociales, que nunca habían recibido un diagnóstico de TCA, completaron preguntas que afirmaban que habían sufrido vigilancia corporal, comparaciones sociales, insatisfacción corporal, e incluso alguna patología alimentaria.

Las respuestas fueron similares entre los usuarios de las redes sociales. Estos demostraron una relación significativa entre las comparaciones ascendentes, es decir, (con alguien a quien consideramos superior en algún aspecto), y los resultados de trastornos alimentarios. (Ojeda et al., 2021)

La mayoría de los jóvenes usan las redes sociales para lograr cierta aprobación, tanto en su círculo, como fuera de él.

Todo ello, unido al uso de filtros de “belleza”, la presión por la imagen corporal, la publicidad engañosa y la sobreinformación nutricional. Conforman una serie de factores de riesgo que pueden desencadenar en TCA.

Cuando una persona está sufriendo un Trastorno de Conducta Alimentario, también es habitual desarrollar una hipersensibilidad a los estímulos externos, en ellos se incluyen tus amigos, amigos, entre otros.

Las redes sociales son un potenciador de esta hipersensibilidad, internet es una ventana a información infinita, lo cual es positivo, aunque también existen riesgos a tener en cuenta. La idealización del aspecto físico y no aceptar nuestros cuerpos, por diversos motivos, uno de los principales es que no es como los de las *influencers* que admiramos. (Saunders & Eaton, 2018)

Además, en las redes sociales existen casi 4 millones de publicaciones con *hashtags* (#) empleados por personas con TCA. Las etiquetas son #Ana (anorexia) y #Mía (bulimia). Aquí es donde comparten trucos o experiencias que ayudan a otros a adelgazar o hacer conductas propias de un TCA. Según la “Agencia de Calidad de Internet” (IQUA). Actualmente existen 5,8 millones de fotos publicadas en Instagram con la etiqueta #Anorexia. (Anónimo, 2022).

Así como se ve en el estudio realizado en la capital de Perú, donde se midió la influencia de la televisión, el cine y las revistas, mediante un cuestionario. Se pudo observar que, a mayor influencia de estos medios sobre el individuo y mayor acceso a la información, se presenta una mayor influencia de los medios de comunicación, existe una mayor probabilidad de riesgo de padecer un TCA. (Lazo Montoya et al., 2015)

Algunas investigaciones, llegan a afirmar que los medios de comunicación junto con el auge de las redes sociales, y los comentarios que se reciben dentro del hogar, sobre el cuerpo, la dieta y el peso de las adolescentes. Son las causas principales del origen de los Trastornos de la Alimentación. (Zevallos-Delzo et al., 2020)

Las redes sociales afectan en el sentido de que tenemos una comparación constante entre unas personas y otras, las *influencers* nos hacen recibir información de una vida perfecta, además, también de unos físicos poco reales. A esto se le suma la publicación de dietas milagrosas, o recetas adelgazantes, que prometen unos resultados magníficos en pocos días. Esto puede ser frustrante si no se logra alcanzar

En el desarrollo de un TCA no solo afectan los contenidos publicados en redes por las *influencers*, sino también las diferentes páginas en las que se pueden ver a

personas idealizando los TCAs. Entre ellos publican fotos del proceso, dietas milagrosas para conseguir esos objetivos de extrema delgadez. El mayor problema es la retroalimentación en estas páginas (Menéndez, 2023).

6.5 Factores de riesgo

Hay factores como los biológico-genéticos o de vulnerabilidad, así como las características psicológicas y aspectos socioculturales que facilitan o ayudan a la aparición de los trastornos de conducta alimentaria y a su desarrollo como enfermedad.

Es de gran necesidad explicar que cada vez son más frecuentes este tipo de trastornos en las sociedades occidentales. Suelen comenzar en la adolescencia ya que es donde las inseguridades y la vulnerabilidad se ven más afectadas.

En un estudio publicado en el *National Institute of Mental Health*, la AN es de un 0,9% en la población femenina mientras que la en la masculina equivale a un 0,3%, siendo mayor la prevalencia en mujeres jóvenes y adultas. (Pope et al., 2007)

Es por ello que es muy necesario indagar y entender las diferentes variables que influyen en el desarrollo de la enfermedad para poder entender su desarrollo y poder poner medios preventivos. Dentro de los factores de riesgo existen varios tipos como veremos a continuación.

6.5.1 Factores individuales

La *predisposición genética*, el riesgo de padecer un TCA es mayor si existe el antecedente de un familiar con un TCA. Sin embargo, a pesar de que existe una vulnerabilidad genética para el desarrollo de un TCA, no es un factor determinante, ya que como hemos explicado anteriormente, los Trastornos de la Alimentación tienen diferentes causas.

Ciertos rasgos de personalidad como un excesivo perfeccionismo, un alto grado de autoexigencia, el ser muy estricto con uno mismo, están muy relacionados con la aparición de TCA.

La baja autoestima, además de una personalidad con tendencia a la introversión y la inseguridad, incrementa la probabilidad de desarrollar un TCA. En las personas con riesgo de tener Trastornos de la Conducta Alimentaria, la autoestima está muy vinculada a la imagen corporal, y si esta no es la deseada, se suele presentar una autoestima baja.

La adolescencia es la etapa vital en la que existe un mayor riesgo de desarrollar un TCA. El diagnóstico de este puede darse en cualquier edad, pero en la mayoría de casos la enfermedad aparece durante esta edad.

El sexo femenino, de cada 10 casos de TCA, 9 son mujeres y 1 es un hombre, por lo que ser mujer implica mayor riesgo de padecer un TCA.

Se ha considerado *la obesidad* en la infancia y la adolescencia como un factor de riesgo para desarrollar un TCA.

6.5.2 Factores biológicos, genéticos y/o endocrinólogos

La familia sigue siendo durante gran parte de la vida un factor de gran impacto emocional y de influencia en la vida personal, proporciona afecto y apoyo, contribuye en el desarrollo de la autoestima de sus integrantes en todas las etapas de la vida. (Musito et al., 2001)

Son muchos los estudios que confirman que hay una mayor probabilidad de sufrir trastornos de la conducta alimentaria si ya lo ha experimentado algún miembro cercano de la familia. Muchos investigadores, mantienen que esto sucede por la incorrecta normalización de conductas en el hogar. Si un sujeto desde el inicio de sus días, ve a una persona de su entorno cercano vomitar tras ingerir algún alimento, ese sujeto normalizara dicha conducta y es muy posible que más adelante quiera repetirla.

Se podría decir que existe en ciertas personas una vulnerabilidad que predispone a la enfermedad. Habitualmente en la adolescencia, debido a que el organismo sufre diferentes cambios hormonales y cerebrales.

La dieta restrictiva actúa como un factor desencadenante en personas con esta predisposición genética. Esto genera un círculo vicioso, que se escapa de las manos del que es imposible salir sin recibir tratamiento específico. (Ponce de León, 2019)

6.5.3 Factores socioculturales

En cuanto a los factores socioculturales, podemos destacar que hay un gran número de componentes sociales y culturales que ayudan a padecer trastorno de la conducta alimentaria.

Entre los factores socioculturales, se encuentran las familias con sobreprotección a los hijos, familias muy exigentes, con normas muy rígidas e inflexibles. Padres que tienen una excesiva preocupación por el peso, en este caso los padres suelen ingerir alimentos con componentes calóricos muy bajos, además de seguir dietas rigurosas. Los padres que tienen profesiones que fomentan mucho la delgadez (bailarines, modelos...). Incluso los propios medios de comunicación que promueve culto a cuerpos irreales. En muchos casos, se busca que la mujer mantenga un cuerpo fino y delgado, mientras que el hombre se le exige un cuerpo robusto, ancho y musculado. (Fuentes et al., 2020)

Otra cuestión importante en la insatisfacción de la imagen corporal y TCA, son las burlas de familiares y amigos sobre el peso.

Se ha identificado un mayor riesgo de comportamientos inadecuados para controlar el peso y sobrepeso entre los niños, además de las dietas restrictivas, atracones y conductas extremas para pérdida de peso entre las niñas que han recibido provocaciones por su apariencia física, en comparación con sus compañeros. (Santana et al., 2012. p.7)

Esto genera que muchos adolescentes sientan una clara insatisfacción con su propia imagen y que quieran reducir peso de forma drástica y rápida para poder conseguir éxito y aceptación en la sociedad.

El ideal estético de belleza es difícil de conseguir para la mayoría de chicas y mujeres. Los medios de comunicación favorecen esta presión social asociando de manera reiterada la delgadez con el éxito personal y el rechazo y marginación de quien no cumple este canon de belleza.

Algunos deportes de competición, en los que la imagen física es indispensable para conseguir triunfar, pueden favorecer la aparición de TCA. También son grupo de riesgo todas aquellas personas relacionadas con el mundo de la moda, espectáculo y/o televisión/cine, ya que en estas profesiones a menudo se ejerce cierta presión en cuanto a tener una determinada imagen. (Hilker Salinas et al., 2014)

6.5.4 Factores familiares

Ambiente familiar desestructurado o sobreprotector. Las familias en las que no existe una estructura estable y segura o, por el contrario, aquellas en las que la comunicación y la dinámica familiar es excesivamente rígida, controladora y exigente pueden influir en el desarrollo de un TCA, sobre todo en personas con mayor vulnerabilidad individual.

Educación familiar. Aquellas familias en las que no se potencia la asertividad y la autoestima favorecen la aparición de dificultades personales que pueden conducir a un TCA. Así mismo, las familias que dan mucha importancia a la delgadez y al aspecto físico como medio para obtener éxito social se convierten en transmisoras de estos valores que inducen a buscar el ideal de belleza y delgadez.

6.5.5 Factores Psicológicos

Dentro de estos factores se encuentran determinadas variables psicológicas y personalidad que son consideradas como factores predisponentes o influyentes para el posterior desarrollo de los trastornos de la conducta alimentaria, así como también la puesta en práctica de determinados comportamientos de riesgo, como los atracones, vómitos o la práctica de ejercicio físico para la pérdida de peso. (Castrejón et al., 2020. p.1)

Entre los factores psicológicos, podemos encontrar los trastornos de personalidad, obsesivo-compulsivos, dificultades alimenticias y dietas muy restrictivas, excesiva preocupación y perfeccionismo por el cuerpo, aislamiento social, abusos sexuales o físicos durante la infancia o la depresión y la ansiedad. La baja autoestima es considerada un factor de riesgo básico para el desarrollo de un TCA (Sánchez. 2013)

Además, otros factores como el perfeccionismo, problemas de autoestima y autoconcepto, defectuosas habilidades de afrontamiento, y determinadas psicopatologías, como ansiedad, depresión, y trastornos obsesivos o compulsivos, han demostrado su relación con los TCA en mayor o menor medida (Castejón et al., 2020)

6.6. Prevención de la enfermedad

La experta de la Unidad de trastornos alimentarios (TCA) de la Clínica López Ibor, Estrella González, ha advertido que en consulta se han observado un aumento de casos desde la Pandemia, y sitúa los TCA entre las 3 enfermedades crónicas más frecuentes entre los adolescentes.

Una de las herramientas que hay para combatir este aumento descontrolado de casos de TCA es la prevención primaria.

A día de hoy, el propósito de la prevención primaria es el de reducir o eliminar los factores que incrementan la probabilidad de que se produzca un trastorno, al tiempo que aumentan las “capacidades” personales y el apoyo del entorno lo que a su vez disminuye las posibilidades de que ocurra dicho trastorno (Albee et al, 1986).

6.7. Identificación de los grupos de riesgo

Es muy importante identificar a las personas con alto riesgo de desarrollar un trastorno alimentario, para poder incidir en las etapas tempranas de la enfermedad y hacer una intervención temprana

Cuestionarios estandarizados para identificar casos de trastornos alimentarios.

Detección de jóvenes y adolescente con riesgo y los estudios longitudinales a largo plazo son fundamentales para una mejor comprensión de la naturaleza del problema y para poder elaborar programas de prevención.

6.8. Prevención en edad escolar

Para que la prevención primaria escolar sea eficaz es necesaria la colaboración con la red sanitaria.

Para conseguir que un programa psicoeducativo de resultados positivos, es muy recomendable educar a los alumnos fomentando un espíritu crítico respecto a la idea cultural de la delgadez, los mensajes publicitarios y los factores de riesgo de los trastornos alimentarios.

Es necesario que los programas de prevención se mantengan a largo plazo, buscando el modo de que sigan siendo atractivos y novedosos para los alumnos. También es importante hablar de la nutrición desde un contexto "natural" y que no parezca una lección más del temario.

En 1997, el Gobierno Vasco publicó el manual "Taller de Alimentación" que se impartía en la ESO como asignatura optativa. El equipo que construyó el temario, estaba compuesto por un médico nutricionista, una psicóloga, un psiquiatra y un profesor. Los temas que completaron el curso estaban relacionados con la autoestima, imagen corporal, nutrición, la presión del grupo, la publicidad. Al final del curso los alumnos habían mejorado su autoestima y conocían los riesgos que conllevaba llevar hábitos insanos alimentarios. Todos ellos eran más conscientes sobre lo que es una nutrición sana. (Soldado, 2006)

6.9. Medios y comunicación

Los medios de comunicación son un factor de gran importancia en la prevención de los TCA. Se sabe de su activa participación en la idealización de los cuerpos delgados en los últimos 30 años, dejando de fuera la diversidad de cuerpos femeninos que existen.

Es de vital importancia que estos mantengan una postura que transmita los valores sanos a nivel corporal y alimenticios.

Como dice el Código de Conducta Publicitaria, basado en el Código de Internacional de Prácticas Publicitarias de la Cámara Internacional de Comercio, “La publicidad evitará incitar a sus receptores, en especial a los adolescentes, a la adquisición de pautas que puedan resultar nocivos para su salud” Autocontrol (Diciembre, 1996)

Podemos apreciar una clara diferencia en el mundo de la publicidad con la marca Dove “Por una belleza real”. No solamente defiende la diversidad de los cuerpos, sino que además ha creado la Fundación Dove, destinada a ayudar a mujeres con baja autoestima para que puedan afrontar la belleza desde una nueva perspectiva.

Aunque las redes sociales son plataformas que de manera indirecta fomentan la delgadez y los cuerpos irreales, queremos recalcar que existen ciertos métodos para ayudar a personas que padecen TCAs. En el caso de *Instagram*, *Pinterest* y *Tik Tok*, apreciamos que contienen ciertas políticas para ayudar y proteger al usuario, ofreciendo atención y un número de ayuda para toda aquella persona que lo necesite.

6.10. Los expertos opinan de las Redes Sociales actuales

Tras el visionado del video en el que el médico psiquiatra, Marian Rojas Estapé, habla abiertamente sobre su opinión de *Tik Tok*, hemos sacado varios puntos en claro.

Actualmente, la lectura ha pasado a un segundo plano en los más jóvenes, debido a que prefieren una gratificación instantánea. Este es el caso de *Tik Tok*, ha hecho que se modifique el sistema de recompensa en el cerebro, ya que son videos cortos, personalizados según tus gustos y aficiones, van uno tras otro, esto genera dopamina, sustancia que produce placer.

El mayor problema que podemos ver en la utilización continua de aplicaciones como la mencionada anteriormente, es que no se aprenden a gestionar sentimientos como la rabia y la frustración, debido a que en el momento en el que no te guste un video se desliza y se cambia a otro video totalmente diferente. Además, Marian Rojas,

asegura que las redes sociales y *Tik Tok* distorsionan la realidad y fomentan la aparición de los TCA.

Como consejo dice que hay que aprender a esperar, que entre video y video debería haber 5 segundos. Uno pierde interés en lo que hay que esperar. (Marian Rojas)

7. Entrevista personal. Planteamiento metodológico y desarrollo

Para continuar con la investigación de nuestro TFG, hemos optado por implantar el método de investigación entrevista, que utilizaremos para analizar y captar opiniones y miradas diferentes sobre la enfermedad que estamos estudiando para este proyecto.

En nuestro caso, reuniremos a nuestro target, mujeres y hombres jóvenes que conozcan casos cercanos de TCA, que utilizan las redes sociales como modo de comunicación con *influencers* y/o que hayan sufrido un Trastorno de la Conducta Alimentaria ya sea Anorexia o Bulimia Nerviosa.

7.1 Planteamiento y desarrollo

Hemos hecho una selección de doce personas y todos ellos representan diferentes carreras y cursos de la Universidad de Valladolid. Hemos escogido este número ya que queremos saber la opinión de cada uno de los entrevistados, por ello han sido escogidos de forma minuciosa.

Para las entrevistas hemos contado con 6 varones y 6 mujeres, todos ellos estudiantes de la Universidad de Valladolid. Las edades de estos sujetos están comprendidas entre los 22 y los 27 años, siendo esta una muestra para saber la opinión de estos sobre el tema a tratar.

Calculamos que esta pequeña entrevista, ocupará un total de 10 minutos por persona, ya que consideramos que no debemos alargarlo demasiado, para evitar que los participantes puedan sentirse agobiados y conseguir un feedback completamente contrario al deseado.

En esta investigación, estaremos una de nosotras, ejerciendo la función de moderadora, para guiar a los entrevistados, y resolver dudas en caso de que sea necesario. Además, seremos las encargadas de reproducir las preguntas y compartirlas para que puedan responder. Realizaremos un total de doce preguntas, siendo el principal motivo que cada participante exprese sus ideas y opiniones.

Según Manuel Amezcua, para hacer una buena entrevista es necesario documentarse previamente sobre el informante y su contexto, elaborar un guión temático como recordatorio, también es importante programar la entrevista en la hora y lugar que el informante elija. Además, hay que entrenarse en los medios de grabación, motivar al informante y establecer una duración máxima de la sesión. Es de primera necesidad, mantener la ética en todo momento agradeciendo la participación. Transcribir las grabaciones lo antes posible y verificar el contenido de las transcripciones con el informante, son los últimos pasos que informa el director de la fundación Index. (Amezcua, 2015)

Para el desarrollo de la entrevista:

1. Definiremos cuáles son los puntos que nos interesa saber de nuestro *target* y cuál es la información más importante que queremos obtener de este método.
2. Para planear el diálogo, les explicaremos cuál es la visión general del tema, así como las reglas básicas del grupo, y quiénes somos. Comenzaremos con una pregunta genérica, que será la siguiente:

1. ¿Considera que conoce las redes sociales?

Después, realizaremos algunas preguntas específicas y de respuesta abierta:

2. En caso afirmativo, ¿qué opinión tiene al respecto?

3. ¿En qué momento publica fotografías en redes, cuando se siente bien consigo mismo o cuando se siente menos atractivo?

4. ¿Qué tipo de fotografías publica? ¿En grupo, solo, de la naturaleza?

5. ¿Qué contenido suele consumir? ¿En qué RR. SS?

6. ¿Sigue a algún influencer?, ¿Qué tipo de contenido publica?

7. Nombre a un/ una influencer, ¿cómo cree que afectará el contenido de este personaje público a una persona con TCA?

8. ¿Da importancia a las influencers que hablan abiertamente de los TCA?

9. ¿Considera que hay influencers que promueven los hábitos alimentarios insanos en *Instagram* o *Tik tok*?

10. ¿Se siente mal con su físico al ver cuerpos “perfectos” en redes sociales?

11. En caso afirmativo, ¿Siente la necesidad de conseguir ese cuerpo “ideal”?

12. ¿Cómo cree que deberían actuar las influencers respecto a este tema?

Con este método de investigación, nuestro objetivo principal es conocer aspectos a tener en cuenta para el desarrollo del Trabajo de Fin de Grado, consiguiendo así que se ajuste lo máximo posible a lo que buscamos.

Comenzaremos haciendo una pequeña presentación sobre nosotras, para crear un ambiente de confianza y que se sientan cómodos a la hora de responder.

Buenas tardes, muchas gracias por venir. Nosotras somos Nekane Esteban Hernández y Leyre Mateo Félez, somos estudiantes de cuarto de Publicidad y Relaciones Públicas.

Estamos enfocando nuestro trabajo de fin de grado sobre las redes sociales, la publicidad y cómo afectan ambas al desarrollo de los TCA, en específico en la anorexia y la bulimia nerviosa.

Dicho esto, hoy vamos a realizar unas preguntas, lo que queremos conseguir es saber vuestra opinión real sin sesgos.

7.2 Conclusiones

La mayoría de los entrevistados si usa las redes sociales, esta era una pregunta importante para el desarrollo de la entrevista, debido a que si el usuario no utiliza las RR. SS no podíamos seguir con el cuestionario.

Es fundamental saber la opinión que tienen sobre las diferentes redes sociales, concretamente Instagram y Tik Tok, ya que son las que estamos analizando. Todos los entrevistados publican fotos cuando mejor se sienten, debido a que es una forma de aprobación de los usuarios.

Todos los entrevistados publican fotografías en las que se ven bien, además de en momentos en los que se sienten bien con su físico. Esto nos lleva a afirmar que las redes se usan para mostrar solo las cosas positivas, además estas son una forma de sentir la aprobación del resto de los usuarios.

Ninguno de ellos publica en los momentos que está mal o que no se siente conforme con su físico.

La mayoría de los usuarios publica fotografías de viajes, con amigos y de vez en cuando solos, pero todos coinciden en que nunca han publicado una foto cuando se ven mal, e incluso algunos de ellos lo ven impensable.

La mayoría de ellos consume contenido relacionado con la moda, muchos las usan como fuente de inspiración a la hora de crear sus propios outfits. Otro tipo de contenido que consumen es el de deporte, a una parte de los encuestados les gusta ver a deportistas y los ejercicios que realizan. Todos utilizan Instagram y Tik Tok.

Unas de las *influencers* más repetidas han sido María Pombo y Violeta Mangriñan, se dice que ambas muestran una perfección inalcanzable.

Algunos de ellos no siguen a ningún *influencer*, ya que su contenido no les parece entretenido, pero los que sí que los siguen dicen que determinadas publicaciones si pueden afectar a las personas que sufren un TCA, esta pregunta va unida a si creen que hay *influencers* que promueven estos hábitos en las redes sociales, algunos encuestados creen que no o que por lo menos, no de forma consciente, pero están de acuerdo en que hay comportamientos que sí pueden favorecer la aparición de TCA. Un encuestado pone el ejemplo de una *influencer*, que habitualmente muestra su comida, y esta es una cantidad menor a la que debería ingerir. Esto puede ser peligroso, ya que hay usuarias muy jóvenes en las redes que quieren ser como ella. Todos los encuestados están de acuerdo con que es muy importante que las *influencers* hablen abiertamente de los Trastornos de la Conducta Alimentaria, además de otras enfermedades, debido a que estas tienen el poder de hacer que los más jóvenes comprendan el mensaje sin parecer intrusivo ni violento.

La mayoría de los usuarios actualmente no se sienten mal al ver cuerpos ideales en redes sociales, pero confiesan que cuando estaban en la adolescencia el físico era algo importante para ellos, y se sentían más inseguros al ver esa perfección.

Además, creen que es positivo y necesario que las *influencers* y personajes públicos hablen abiertamente sobre diferentes enfermedades entre ellas los TCAs. Comentan que deberían mostrarse más reales y hablar de temas de interés social.

Una gran parte de los usuarios afirman que los *influencers* deberían ser más naturales y admitir los cambios estéticos a los que se someten.

Muchos entrevistados se comparan con los cuerpos “ideales” que ven en redes.

8. Parte creativa

8.1 Página web

Para llevar a cabo esta parte, vimos una entrevista a la experta Marian Rojas. Empezamos a pensar qué soluciones podríamos implementar para ayudar a todos esos usuarios que padecen un TCA.

Hemos decidido crear una página web, este será un espacio seguro para poder expresar cómo te sientes dependiendo del momento en el que te encuentres, además de diferentes apartados como pautas dadas por una psicóloga o diferentes dietas para poder aumentar de peso de forma saludable, todas autorizadas por un nutricionista especializado.

Hemos decidido crear un logotipo que represente la evolución de una persona que sufre un TCA. En el logo se muestran dos manos en posiciones contrarias, lo que quiere representar la seguridad que queremos proporcionar en nuestra página web. Además, en el centro de las manos aparece el símbolo de la superación de la anorexia, punto muy importante ya que es nuestro objetivo.

Otra característica es que aparece el slogan “Te Acompañamos en el Camino”, las iniciales de cada palabra forman TCA, ya que queríamos que se entendiese, pero no fuese algo agresivo para el usuario. El color es violeta, desde un punto de vista psicológico, el color lila expresa delicadeza, sensibilidad estética y pensamiento mágico.

Queremos que nuestra web transmita energía, por ello los colores son vibrantes y fuertes. Nuestro objetivo es mandar fuerza y ayuda a todas aquellas personas que lo necesiten.

Enlace a la página web

<https://trabajotfg.wixsite.com/TeAcompañamosenelCamino>

9. Bibliografía

- Álava Reyes, (2022, 30 marzo). WEB. Mi obsesión era adelgazar, llegué a 36 kilos. Una revisión «al trastorno mentiroso» que es la anorexia – *Centro de Psicología Álava Reyes*. <https://www.alavareyes.com/2022/03/30/mi-obsesion-era-adelgazar-llegue-a-36-kilos-una-revision-al-trastorno-mentiroso-que-es-la-anorexia/>
- Amezcuca, M. (2015). La entrevista en profundidad en 10 pasos. *Index de Enfermería*, 24(4), 216. <https://doi.org/10.4321/s1132-12962015000300019>
- Anorexia nerviosa. Síntomas, diagnóstico y tratamiento. *Clínica Universidad de Navarra*. (s. f.). <https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/anorexia-nerviosa>
- Anorexia y bulimia nerviosa. (2019, 26 enero). Anorexia y Bulimia Nerviosa. <https://anorexiaybulimia.home.blog/>
- Antolín, M. (s. f.). Cómete el Mundo TCA - Guía de buenas prácticas en TCA para medios de comunicación. CometeelmundoTCA. <https://cometeelmundotca.es/index.php/blog/item/114-guia-de-buenas-practicas-para-medios-de-comunicacion-en-tca>
- Arija Val, V., Santi Cano, M. J., Novalbos Ruiz, J. P., Canals, J., & Rodríguez Martín, A. (2022). Characterization, epidemiology and trends of eating disorders. <https://doi.org/10.20960/nh.04173>
- Arrufat J.F (2009) *Guía de Práctica Clínica sobre Trastornos de la Conducta Alimentaria*. <https://drive.google.com/file/d/15yw4xf-2s4xVK9MLVLccX2aDmb-iQOoh/>
- Autocontrol Código de conducta publicitaria <https://www.grupocooperativocajamar.es/storage/documents/codigo-conducta-publicitaria-fa3f7.pdf>
- Baladia, E. B. (2016). Percepción de la imagen corporal como factor predisponente, precipitante y perpetuante en los trastornos de la conducta alimentaria. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*. <https://scielo.isciii.es/pdf/renhyd/v20n3/editorial.pdf> Bedmar, M. V. D. S. (2023, 4 enero). La influencia de las redes sociales como factor de riesgo en el desarrollo de la anorexia y la bulimia nerviosas durante la adolescencia | *Revista Tecnología, Ciencia y Educación*. <https://www.tecnologia-cienciaeducacion.com/index.php/TCE/article/view/743>
- Bernardo, D, Molly, H [G de wapas] (15 / 09 / 2022) El principio, los armadillos, la botella y bisbal <https://www.youtube.com/watch?v=krwEihgEbXI>

- Bulimia nerviosa - Síntomas y causas - Mayo Clinic. (2018, 20 noviembre). <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/bulimia/symptoms-causes/syc-20353615>
- Castejón, A.M (2020). *Vista de Diferencias de personalidad y en variables psicológicas relacionadas con el riesgo de trastornos de la conducta alimentaria*. <https://revistas.um.es/analesps/article/view/361951/274011>
- C. (2018, 24 septiembre). Factores de riesgo para sufrir un TCA. Citema. <https://www.citema.es/factores-de-riesgo-para-sufrir-un-tca/>
- Campo, A. S. D. del. (2022, 1 septiembre). ¿Influencers de TCAs? Testimonios en torno a la influencia de las redes sociales en la autoimagen. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/54828>
- Clínica, C. T. A. (2022, mayo 4). Los Trastornos Alimentarios y las redes sociales. Clínica <https://www.clinicacta.com/trastornos-alimentarios-y-redes-sociales/>
- Clínicas Love, (2/12/2022) Os perdisteis nuestro video de aumento de labios https://www.tiktok.com/@clinicas_love/video/7028136574416145669
- De Santana M L, P. (s. f.). *La epidemiología y los factores de riesgo de los trastornos alimentarios en la adolescencia: una revisión*. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112012000200008
- Diana, B [@dianinaxl] (10 / 08 / 2022). Pues ya estaría, Poneos lo que os dé la gana, mis bell@s. Nada más que añadir. Qué tengáis un día amazing. <https://www.instagram.com/reel/ChEn9szLXli/?igshid=YmMyMTA2M2Y=>
- Díez Suarez, A. D. (s. f.). Anorexia Nerviosa. Clínica Universitaria de Navarra. <https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/anorexia-nerviosa>
- Dsm-guia-consulta-manual-diagnostico-estadistico-trastornos-mentales.pdf. <https://www.dsm-guia-consulta-manual-diagnostico-estadistico-trastornos-mentales.pdf>
- Duran, L [@lmlorenaduran] (21 / 11 / 2022). Brillando sin highlighter <https://www.instagram.com/reel/CIPOWUFqDt8/?igshid=YmMyMTA2M2Y=>
- Eating Disorders. (s. f.-b). National Institute of Mental Health (NIMH). <https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/eating-disorders>
- Ec, R. (2022, 26 noviembre). ¿Quién es Lola Lolita y por qué es viral en Tik Tok? El Comercio Perú. <https://elcomercio.pe/viu/actitud-viu/lola-lolita-quien-es-lola-lolita-y-por-que-es-viral-en-tik-tok-nfluencer-famosas-espana-viral-tik-tok-tendencias-noticia-noticia/>

- Escolar-Llamazares, MC. E.-L., Martínez Martín, MA. M., González Alonso, MY. G., Medina Gómez, MB. M., Mercado Val, E. M. & Lara Ortega, F. L. (s. f.). Risk factors of eating disorders. ScienceDirect. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2007152317300198>
- Factores de riesgo para desarrollar un TCA. (s. f.-b). Clínic Barcelona. <https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/trastornos-de-la-conducta-alimentaria/factores-de-riesgo>
- Felix Gomes, Sandra (Aquí Sandrax) (2/06/2022) Le debes tanto a tu cuerpo que tienes que amarlo tal y como es <https://www.tiktok.com/@aquisandrax>
- Fernández Hernández, AM. F. (s. f.). Historia de la anorexia nerviosa. https://www.upo.es/cms1/export/sites/upo/moleqla/documentos/Numero20/De_stacado-2.pdf
- Francisco, O. S. (s. f.). Los trastornos de la conducta alimentaria son la tercera enfermedad crónica más frecuente entre adolescentes. <https://www.semg.es/index.php/noticias/item/326-noticia-20181130>
- (Freeda) (1/09/2022) La cantante Lizzo y el Body Shaming que recibe a través de sus videos en redes sociales. https://www.europafm.com/noticias/famosos/lizzo-estalla-comentarios-body-shaming-ella-sus-redes-sociales_2023010863bae912a040f60001a13c5f.html
- García Palacios, A. G. (2014). El trastorno por atracon en el DSM-5. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4803021>
- García Puertas, D (2020). Influencia del uso de Instagram sobre la conducta alimentaria y trastornos emocionales https://drive.google.com/file/d/1_RJfBogcJtiMi5xacwfXDRjXBZbXwN9u/view?usp=drive_link
- Gobierno de Canarias, (s.f) La prevención en los trastornos de la conducta alimentaria https://www3.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/content/11f6f572-2128-11df-8252-79e5259eb869/3_prevenccion_en_TCA.pdf
- Ponce de León, C. (2019). Genética y dieta en anorexia y bulimia nerviosa.. Blogs Quirónsalud. <https://www.quironsalud.es/blogs/es/trastornos-alimentacion/genetica-dieta-anorexia-bulimia-nerviosa>
- Guía de Práctica Clínica sobre Trastornos de la Conducta Alimentaria. (2009). http://www.aeesme.org/wp-content/uploads/docs/GPC_440_TCA_Cataluya.pdf
- Hilker Salinas, I. H. S., Itziar Flamarique (2014, enero). Factores de riesgo para desarrollar un TCA. Clínic Barcelona. <https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/trastornos-de-la-conducta-alimentaria/factores-de-riesgo>

- Hinojosa, S. (s. f.). La «santa anorexia»: comer la nada de Dios.
<https://www.acheronta.org/acheronta23/hinojosa.htm>
- Huamani-Calloapaza, K. E. (2022, 20 diciembre). Uso de redes sociales virtuales y la salud mental en tiempos de pandemia | Puriq.
<http://www.revistas.unah.edu.pe/index.php/puriq/article/view/3>
- I. (2017, 10 octubre). Bulimia y anorexia: cómo fue su evolución en la historia. infobae.
<https://www.infobae.com/tendencias/2017/10/09/bulimia-y-anorexia-como-fue-su-evolucion-en-la-historia/>
- San Sebastián Cabasés, (s.f) - Aspectos históricos en la medicina sobre los trastornos alimentarios.
<https://ingesa.sanidad.gob.es/ciudadanos/suSalud/jovenes/anorexia/aspectosHistoricos.htm>
- Izquierdo, N. (2022, 17 marzo). Los trastornos de conducta alimentaria se incrementan un 15% en menores de 12 años. *Gaceta Médica*.
<https://gacetamedica.com/investigacion/trastornos-conducta-alimentaria-menores-tc-tratamiento/>
- La Cabeza, L. (2022, 28 diciembre). Cómo las redes sociales están trayendo de vuelta la delgadez extrema de los años 90. *Compromiso Atresmedia*.
https://compromiso.atresmedia.com/levanta-la-cabeza/lineas-accion/cambios-habitos/como-redes-sociales-estan-trayendo-vuelta-delgadez-extrema-anos-90_2022122863ac9147e6e6b80001ce446e.html
- Lazo Montoya, Y. L. M., Quenayaa, A. Q., & Percy Mayta, T. P. M. (2015). Influencia de los medios de comunicación y el riesgo de padecer trastornos de la conducta alimentaria en escolares mujeres en Lima, Perú. *Archivo Argentina Pediatría*.
<https://www.sap.org.ar/docs/publicaciones/archivosarg/2015/v113n6a08.pdf>
- Los TCA en la adolescencia. (2014, 3 marzo). Instituto Tomas Pascual Sanz.
<https://www.institutotomaspascualsanz.com/los-tca-en-a-adolescencia/>
- Lucciarini, F. (2021, 16 junio). Anorexia y uso de redes sociales en adolescentes | Avances en Psicología.
<https://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/view/2348>
- Macher, I [@adelgaza20] (10 / 01 / 2023) Aplana tu abdomen en solo 20 días. Si quieres dar el paso hacia un abdomen más plano y reducir medidas sin ningún problema, te propongo hacer este súper reto de 7 días que te hará sentir más liviana luego de una semana.
<https://www.instagram.com/reel/CnNq9AKppFw/?igshid=YmMyMTA2M2Y=>
- Marmo, J. (2014, 15 diciembre). Estilos parentales y factores de riesgo asociados a la patología alimentaria | Avances en Psicología.
<https://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/view/183>

- Martínez, C. (2022, 15 junio). Lorena Durán, modelo de Victoria's Secret: «Que una talla 40 se considere grande es absurdo». El Independiente. <https://www.elindependiente.com/tendencias/2022/06/15/lorena-duran-modelo-de-victorias-secret-que-una-talla-40-se-considera-grande-es-absurdo/>
- Martínez, M. Á. C. (2020, 1 enero). Diferencias de personalidad y en variables psicológicas relacionadas con el riesgo de trastornos de la conducta alimentaria | Anales de Psicología / Annals of Psychology. <https://revistas.um.es/analesps/article/view/361951>
- Muñoz Gracia, M. M. (s. f.). Los adolescentes más vulnerables a los trastornos. *LaRazón*. <https://www.larazon.es/familia/los-adolescentes-los-mas-vulnerables-a-trastornos-alimenticios/>
- Musito, G (2001) Familia y violencia escolar: el rol mediador de la autoestima y la actitud hacia la autoridad institucional <https://www.psicothema.com/pi?pii=3224>
- Nutrición hospitalaria. (2022). Guía para la prevención de los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA). <https://file:///C:/Users/Portatil/Downloads/MA-REV-00344.pdf>
- Nutrición hospitalaria- Sobrepeso y obesidad como factor pronóstico de la desmotivación en el niño y el adolescente Scientific Electronic Library Online. (2012) <https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112012000400029>
- Ojeda-Martín, Á. (2021, 7 mayo). Uso de redes sociales y riesgo de padecer TCA en jóvenes Journal of Negative and No Positive Results. <https://revistas.proeditio.com/jonnpr/article/view/4322>
- Prieto, J. F. (2020). Alimentación familiar: influencia en el desarrollo y mantenimiento de los trastornos de la conducta alimentaria. <https://doi.org/10.19230/jonnpr.3955>
- ¿Qué tipos de anorexia nerviosa existen? (s. f.). Redacción Médica. <https://www.redaccionmedica.com/diccionario-enfermedades/anorexia-nerviosa>
- ¿Qué son los TCA? - Associació Contra l'Anorèxia i la Bulímia. (2020, 7 julio). Associació Contra l'Anorèxia i la Bulímia. <https://www.acab.org/es/los-trastornos-de-conducta-alimentaria/que-son-los-tca/>
- Real, A. (2022, 3 noviembre). La edad de inicio de personas con trastornos alimentarios cae a 12 años tras el impacto de la pandemia en la salud mental.

Newtral. <https://www.newtral.es/tca-trastornos-conducta-alimentaria-espana/20221102/>

Rebeca Augusto (@rebeca_pau). (2022, 2 marzo). Freeda, un medio nativo digital para dar voz a las mujeres. RTVE.es. <https://www.rtve.es/noticias/20220302/camara-abierta-freeda-medio-nativo-digital-vozmujeres>

Redacción En Clínica TCA (2022, mayo 4). *Los Trastornos Alimentarios y las redes sociales*. Clínica <https://www.clinicacta.com/trastornos-alimentarios-y-redes-sociales/>

Rojas Estapé, M. (2023, 14 febrero). *LA VERDAD OCULTA DETRÁS DE TIKTOK: ¿Cómo Está Afectando Tu Salud Mental? - Marian Rojas* [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=YLLaKO-ZnLw>

San Pablo Moreno, P, Pacheco Rueda, M, Canga Sosa, M. (2020). *Autorrepresentación en La Era Digital: Implicaciones éticas y estéticas*.pdf. Google Docs. https://drive.google.com/file/d/1QDskRa9UCi-H4RstetlcP_tumSyMJMxh/view

Sánchez Guarnido. JM *La personalidad y el autoconcepto en los trastornos de la conducta alimentaria* (2013) <https://helvia.uco.es/xmlui/bitstream/handle/10396/10537/791.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Sánchez Planell, L. S., & Fernández-Valdés, R. S. (1d. C.). *Trastorno por atracón y obesidad*. http://www.centregaudi.com/down/transtorno_obesidad.pdf

Sanitas a tu lado en todo momento. (s. f.). <https://www.sanitas.es/sanitas///psicologia-psiQUIATRIA/tocsintomas-causas.html>

Saunders, J. F., & Eaton, A. A. (2018). *How Three Popular Social Media Platforms Contribute to the Sociocultural Model of Disordered Eating Among Young Women*. <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0713>

Soldado Mérida. M *Prevención primaria en Trastornos de la Conducta Alimentaria* (2006) <https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1YTIXQhDhmyOSIMPIV56dj1JMUShmjvI>

Tipos de TCA. (2020, 7 julio). *Associació Contra l'Anorèxia i la Bulímia*. <https://www.acab.org/es/los-trastornos-de-conducta-alimentaria/que-son-los-tca/tipos-de-tca/>

Vista de Estilos parentales y factores de riesgo asociados a la patología alimentaria. (2014). <https://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/view/183/172>

Zevallos-Delzo, C., Maguiña, J. L., Catacora, M., & Mayta-Tristán, P. "Sociocultural Attitudes towards appearance Questionnaire" <https://www.scielo.cl/pdf/rchnp/v58n1/0717-9227-rchnp-58-01-0016.pdf>

10. Memoria Individual

10.1. Leyre Mateo Félez

Mi nombre es Leyre Mateo, alumna de cuarto de Publicidad y Relaciones Públicas en la Universidad de Valladolid, concretamente en el Campus de Segovia.

Nací en Pamplona teniendo muy claro a lo que me quería dedicar más adelante, ser enfermera. Esto se vio truncado por diversas circunstancias que finalmente me llevaron a realizar un grado de Marketing y Publicidad.

En ese momento donde se empezó a hablar de campañas e *insight* me dí cuenta que realmente lo mío era la publicidad, por ello decidí embarcarme desde cero en una nueva ciudad, siendo cuatro años mayor que la media de los alumnos de esta carrera, pero esto es lo que realmente me hace feliz.

El primer año se vio fragmentado por la llegada de la Covid-19, pero eso no impidió que este fuese una buena experiencia, no solo por encontrarme a personas maravillosas que me han acompañado durante este viaje universitario, sino por haber encontrado lo que realmente me motiva.

Desde el comienzo de mis años universitarios tenía muy claro cuál era el tema que quería que tratase mi Trabajo de Fin de Grado, en el momento que crucé la puerta de tercer curso, todo cambió, quería que mi trabajo sirviese para entender una problemática actual, que calase en el lector o que por lo menos este acabase mi trabajo entendiendo un poco mejor el funcionamiento de figuras como los *influencers* o entender la diferencia entre los dos TCA escogidos.

Hablar sobre las redes sociales ha sido interesante, debido a que son una plataforma que son usadas diariamente y han venido para quedarse, pero realmente no entendía el peligro que tienen si no son bien utilizadas o como estas pueden afectar a las diferentes personas.

Nekane, mi compañera llegó más tarde a mi vida, pero quizás es una de las personas que sé que las voy a conservar para siempre. Por ello decidimos afrontar este proyecto juntas, sabíamos que podíamos aportar mucho a este trabajo, además de entendernos y sacarlo adelante de la mejor manera posible. A día de hoy, con este proyecto terminado, sé que he tomado la decisión correcta al hacer esto juntas.

Empezamos con este proyecto a partir del 20 de octubre, después de una tutoría con Pilar San Pablo, en la que nos expuso los puntos más importantes para la elaboración de este proyecto. La primera parte de este trabajo fue la más sencilla y nos ayudó a entender cada uno de los conceptos que vamos a tratar a lo largo del proyecto, pero también la más complicada a la hora de centrar las ideas que teníamos en la mente.

Como todo lo más complicado es empezar, el segundo bloque, al que corresponde el nombre de marco teórico se podría decir que fue una de las partes más extensas en las que pasábamos horas reunidas y que acabamos agotadas después de estar mirando artículos de diferentes autores que los apuntábamos en un papel sin saber si realmente estos serían útiles en algún momento del trabajo.

El penúltimo bloque personalmente fue el más complicado, debido a que el objetivo es reunir a nuestro *target* para que nos respondiesen a las diferentes preguntas, pero esto fue difícil debido a la cantidad de trabajos que teníamos para fechas próximas, además contar con personas ajenas a nosotras también fue difícil.

A decir verdad, fue un punto que nos dio la oportunidad de conocer qué opinan las personas de nuestro entorno sobre las redes sociales y la función de los *influencers*.

Por último, tenemos la parte creativa, esta es sin lugar a dudas mi parte favorita, estudiamos una carrera donde se aprenden diariamente muchas técnicas para comunicar, y decidimos usar una de ellas. La creación de una página web que sea capaz de ayudar a quien lo necesite, desde el primer momento estuvimos de acuerdo con que tenía que aportar algo positivo a quien entrase en ella, y así lo hicimos. También en esta parte contamos con ayuda de dos profesionales, un nutricionista y una psicóloga.

Decidimos escoger como tutora a Pilar San Pablo ya que sabíamos que este proyecto lo trataría como propio e intentaría que nosotras sacásemos lo máximo de cada una.

Durante estos meses he sentido el apoyo de Pilar constantemente, incluso cuando nosotras mismas no teníamos una idea clara de hacia dónde ir, ella nos guiaba. Desde un principio sabíamos que esto sería así teniendo a Pilar como tutora, la verdad es que no pudimos acertar más con ella.

A lo largo de este proyecto he comprendido que un trabajo de estas características requiere de mucha dedicación, esfuerzo, constancia y sacrificio.

Desde primero de carrera me empecé a plantear qué temas podrían ser interesantes para desarrollar este proyecto, se me ocurrieron muchas ideas, pero poco fueron descartadas o bien porque el tema acabó siendo poco interesante o por tener otras ideas.

Cuando decidí tratar este tema, se lo dije a Nekane, que pronto se sumó a este proyecto, desde un principio supimos que sería un gran trabajo, ya que ambas teníamos ilusión por investigar sobre estos trastornos que están a la orden del día. Además, ambas somos conocedoras de las redes sociales, por ello decidimos que nuestro Trabajo de Fin de Grado estuviese relacionado con estas y con la publicidad, que es la carrera que hemos cursado.

Nuestro título ha sufrido modificaciones a lo largo del trabajo, en un principio este se titulaba, Las redes sociales, la publicidad y cómo afectan al desarrollo de TCA.

Al final de este proyecto decidimos darle una vuelta con ayuda de Pilar, y finalmente se llama, Redes Sociales, Publicidad y Trastornos de la Conducta Alimentaria en adolescentes. La idea fue acotarlo a los adolescentes ya que durante el trabajo hemos leído artículos de especialistas que hablan de que la mayor parte de los enfermos con TCA son adolescentes.

Como conclusión final se podría decir que este trabajo ha aportado grandes pinceladas sobre un tema interesante y que a día de hoy está a la orden del día e incluso puede que siga aumentando en los próximos años. Es crucial que se trabaje desde las propias redes sociales, implementando páginas web de ayuda como la que hemos creado para este trabajo.

Además de eliminar figuras como los *body negative*, que solo aportan complejos e inseguridades en los más pequeños, esto tiempo más tarde puede favorecer a la creación de un Trastorno de la Conducta Alimentaria.

Este proyecto me ha ayudado a entender mejor cómo funciona una persona con TCA y cómo descubrirlo e incluso cómo prevenirlo desde el propio núcleo familiar.

11.2. Nekane Esteban Hernández

Mi nombre es Nekane Esteban Hernández, y crecí en Bilbao, una ciudad de estatura mediana situada en el norte de España. Allí me crié durante toda mi niñez y gran parte de mi adolescencia. En 2018, una vez terminado el bachillerato, decidí comenzar la carrera de Educación Primaria con mención en inglés en la Universidad de Deusto.

Fue un año complicado, un año de cambios constantes, tanto en el entorno familiar como en mi círculo de amistades. Entre todo este revuelo, me sentía más perdida que nunca. La carrera que estaba estudiando no me llenaba, no tenía ningún tipo de vocación para ser profesora. Siempre me había apasionado el mundo de la comunicación y la publicidad, así que en mayo de 2019 decidí comentar en casa que quería abandonar la carrera y escoger algo que de verdad me hiciera feliz.

En casa, como es natural, no se lo tomaron muy bien, pero después de largas conversaciones, mis padres comprendieron que lo que necesitaba era salir de Bilbao, cambiar de aires y realizar unos estudios de su interés.

Así fue como en septiembre de 2019 estaba emprendiendo mi primer viaje (Bilbao-Segovia), un viaje que duraría 4 horas con destino a Segovia, la ciudad que me acogería durante esos increíbles 4 años de carrera.

Actualmente, estoy finalizando cuarto de carrera de Publicidad y RRPP en la Universidad de Valladolid, en el campus de Segovia, y me siento más feliz que nunca.

Para ponerle broche final a la carrera, he realizado el TFG junto con mi compañera y amiga Leyre Félez Mateo, sobre un tema que siempre me ha llamado la atención.

Al principio, no tenía muy claro el tema del trabajo, pero mi objetivo era poder crear algo con lo que pudiese generar un cambio en la sociedad.

En septiembre, poco después de empezar las clases, comencé a investigar sobre los temas que me interesaban, pero no llegué a ninguna conclusión clara. No fue hasta

finales de ese mismo mes cuando Leyre Mateo Félez, una amiga íntima de la carrera, comentó que quería hacer el TFG sobre los TCA (Trastornos de Conducta Alimentaria). El tema era muy interesante, y a las dos nos pareció que podíamos encontrarle una clara relación con la carrera que estábamos cursando. Además, las dos teníamos varias personas en nuestro entorno cercano, que podían echarnos un cable y ayudarnos a la hora de realizar el trabajo. En mi caso, contamos con mi amigo nutricionista y en el caso de Leyre, pudimos contar con su prima que de profesión es psicóloga. Teníamos muchos puntos a favor para realizar el trabajo juntas, así que nos pusimos manos a la obra y decidimos comenzar este camino de la mano.

No tardamos mucho en encontrar una tutora que nos dirigiese el trabajo, después de intercambiar unos cuantos correos, Pilar San Pablo nos confirmó que quería dirigir nuestro trabajo, algo que nos hizo muy felices, porque ella era nuestra primera opción.

Tuvimos la suerte de conocer a Pilar en tercero de carrera con la asignatura Públicos y Usuarios de la Comunicación. A las dos nos gustaba muchísimo la forma que tenía de explicar y la dedicación que tenía con cada alumno. Vimos que era una profesora con verdadera vocación por la enseñanza, y eso fue lo que nos animó a elegirla de tutora.

Tuvimos nuestra primera tutoría el 20 de octubre. Ese mismo día, comenzamos a entender cómo iba a funcionar todo el proceso. Pilar, nos envió al correo unas indicaciones, donde explicaba cuando íbamos a tener que hacer cada entrega. La primera entrega fue un mes después, el 15 de noviembre.

Recuerdo que la primera entrega fue la que más nos costó y donde más tiempo invertimos. También fue donde más correcciones tuvimos que hacer. Al principio, tuvimos problemas a la hora de definir objetivos y de cómo se citaba correctamente.

El segundo bloque, lo que equivale al marco teórico, ya no nos costó tanto. Es cierto que el proceso fue algo más largo que en los anteriores, pero las dos nos pusimos manos a la obra y después de largas tardes leyendo y compartiendo artículos, pudimos sacar esta parte adelante.

Para crear este penúltimo bloque, hicimos entrevistas individuales a 12 sujetos, todos ellos estudiantes de Publicidad y Relaciones Públicas. Esta parte, nos dio la oportunidad de conocer las opiniones que tenían los alumnos de Segovia, sobre los TCAs y las influencias de la publicidad y las redes sociales.

Por último, quisimos añadir al trabajo un toque creativo y por ello, decidimos crear una página web. Este era el punto que más ilusión nos hacía, ya que era donde podíamos aportar nuestro pequeño granito de arena. Para ello, decidimos crear una página web dedicada a personas con Trastornos de Conducta Alimentaria. La página es interesante y entretenida, y cuenta con varias secciones para que el usuario pueda generar un cambio en sus conductas de una forma activa. Todos los contenidos que aparecen en la página los hemos creado con supervisión y ayuda de un nutricionista y una psicóloga.

Como conclusión, me gustaría decir que este trabajo me ha ayudado a comprender la gran influencia que tienen la publicidad y las redes sociales en los trastornos de conducta alimentaria. Cuando hablamos de redes sociales, es muy importante hablar del papel del *influencer*. Desgraciadamente, a día de hoy, existen varios los *influencers* “*body negative*”, estos son conocidos por potenciar los malos hábitos de alimentación, prometiendo a sus seguidores cuerpos irreales y resultados imposibles. Es muy importante que se potencie la figura del *influencer* que promueve los buenos hábitos y buenas conductas alimentarias, a este estilo de *influencers* se les conoce como “*body positive*”.

Además, este trabajo me ha servido para conocer la opinión que tienen muchos jóvenes hacia las redes sociales y los *influencers*. Algo que me ha sorprendido gratamente, es el poco uso de redes sociales que hacen los usuarios que hemos entrevistado, la gran mayoría, afirma que no sube contenido de forma continua y que tampoco se siente influenciado por los *influencers* que siguen.

Por último, me gustaría recalcar que realizar este trabajo no ha sido algo sencillo. Pero considero que las dos hemos sido muy constantes y que hemos podido realizar todas las entregas a tiempo. He disfrutado mucho del proceso y siento que he aprendido mucho. Espero que nuestra pequeña aportación, pueda ayudar a personas que están sufriendo un TCA o estén en riesgo de padecerla.

11. Anexos

11.1 Comentarios en las diferentes redes sociales

11.1.1 Lorena Durán

lorenaduran.fr 42 sem

Eres la modela la mas bella del mundo 🌍❤️🔥

Responder

Imagen 7: Análisis de comentarios. Fuente: Instagram

teretro 2 sem

Reina y soberana ❤️

Responder

Imagen 8: Análisis de comentarios. Fuente: Instagram

anafontechamacias 100 sem

Te no pesas 55 kilos con 1.75 es imposible estarías en los huesos

Responder

Imagen 9: Análisis de comentarios. Fuente: Instagram

pintabel 2 sem

El cuerpo perfecto 🍑🍑🍑🍑 espectacular 🔥

Responder

Imagen 10: Análisis de comentarios. Fuente: Instagram

georgiana.cobzaru.1 34 sem

Esa mujer anda tan desnuda para arriba por la calle? A mi me suena a desesperación, lo siento 😞

Responder

Imagen 11: Análisis de comentarios. Fuente: Instagram

mariasolmook 175 sem

Mamita!!! Que perfección de mujer 😍😍

Responder

Imagen 12: Análisis de comentarios. Fuente: Instagram

liamalecon 189 sem

Pero eso no es curvy, si eso es una chica delgada normal, ay señor

Responder

Imagen 13: Análisis de comentarios. Fuente: Instagram

melodeath13 177 sem

Ya me joderia llamarme curvy y hacer apología de la anorexia y la bulimia, das asco. 55 kg es lo que pesa alguien delgada, no curvy. 45 kg es anorexia y es una puta enfermedad. Dejad de engañar a la gente.

Responder

Imagen 14: Análisis de comentarios. Fuente: Instagram

jennysimoneart 187 sem

Me encanta que no estés tan delgado como los otros modelos de vc.

Responder Ver original

Imagen 15: Análisis de comentarios. Fuente: Instagram

horacioleblic 191 sem

Por mucho Intimisimi que quieras. Lo importante es la percha... y menuda percha.

Responder

Imagen 16: Análisis de comentarios. Fuente: Instagram

iamfzsh 187 sem

😞😞😞😞😞😞😞 A la mierda tu puto estilo y tu feo gordo y gordo y faaaattttttt estómago... perra... quien te deja ser modelo, gordo??????????????

Responder Ver original

Imagen 17: Análisis de comentarios. Fuente: Instagram

veronica_cuor_curvymodel 195 sem

Me encantas y sobre todo que seas tú quien nos represente fuera 🇺🇸🇺🇸🇺🇸❤️

Responder

Imagen 19: Análisis de comentarios. Fuente: Instagram

nello_ravera 71 sem

Beautiful 🤔🐶❤️

Responder Ver traducción

Imagen 21: Análisis de comentarios. Fuente: Instagram

Imagen 22: Análisis de comentarios. Fuente: Instagram

fotomanudo 118 sem

Veó que sigues con la dieta 😊😊

Responder

Imagen 23: Análisis de comentarios. Fuente: Instagram

crissss5.s 10 sem

Pero que la cremallera no cierre atrás es normal?

Responder

Imagen 25: Análisis de comentarios. Fuente: Instagram

luciaciudad_ 195 sem

Guapísima. Ojalá y sigas triunfando porque te lo mereces, bonita. Mucha suerte 😊

Responder

Imagen 17: Análisis de comentarios. Fuente: Instagram Imagen 18:

chloerosewimwear 3 sem

SO beautiful!!!!!!

Responder Ver traducción

Imagen 20: Análisis de comentarios. Fuente: Instagram

ekaitz18 116 sem

No hiciste deporte en tu vids hullo

Responder

aurora_belen_estetica 81 sem

Guapísima!!!❤️

Responder

Imagen 24: Análisis de comentarios. Fuente: Instagram

pablopareds 189 sem

Lo siento pero me parece super vulgar... Para austrolopitecus total

Responder

Imagen 26: Análisis de comentarios. Fuente: Instagram

11.1.2 Ingrid Macher

ingridmacherofficial 🌟 ¡Buenos días, hermosa! ¿Quieres deshacerte de esos brazos fofos? ¡Mata la grasa del brazo y consigue brazos apretados y tonificados con este increíble entrenamiento en casa! 🍌🔥

Imagen 27: Análisis de post. Fuente: Instagram

ingridmacherofficial 🌟 ¡Hey, hermosa! ¡Consigue la cifra que quieres con esta increíble rutina! ¡Reduce tus medidas y pierde peso con estos ejercicios usando bandas de resistencia!

Imagen 29: Análisis de post. Fuente: Instagram

ingridmacherofficial 🌟 ¡Hola, mis amores! ¡Vamos a tonificar nuestros brazos a la perfección con esta excelente rutina! ¡Coge tus pesas y empieza! ¡Vamos a movernos y hacer desaparecer tus brazos flacidez con este increíble entrenamiento! 🔥

Imagen 31: Análisis de post. Fuente: Instagram

ingridmacherofficial 🌟 ¡Muy bien, señoras! ¡Para esta tarde, agarren sus alfombrillas porque es hora de otro intenso entrenamiento de vientre! ¡Dile adiós a esas grasas abdominales y di hola a los abdominales planos! 😊

Imagen 33: Análisis de post. Fuente: Instagram

ingridmacherofficial 🌟 ¡Hola, señoras! ¡Agarra tus bandas, y empecemos esta mañana con esta increíble rutina para fortalecer tus glúteos y ponerlos firmes, fuertes y en perfecta forma! 🍌🍌

Imagen 35: Análisis de post. Fuente: Instagram

ingridmacherofficial 🌟 ¡Feliz miércoles, chicas! Es hora de otro entrenamiento de culo. 🍌

¿Estás listo para las nalgas más sexy, redondas y levantadas?

Imagen 28: Análisis de post. Fuente: Instagram

ingridmacherofficial 🌟 ¡Panza plana y encogida!

¡Feliz fin de semana, chicas! ¡Únete a mí en este increíble entrenamiento para deshacerte de esas grasas abdominales! ¡Consigue el vientre plano y encogido que siempre has soñado con esta increíble rutina! 🔥

Imagen 30: Análisis de post. Fuente: Instagram

ingridmacherofficial 🌟 Agarren sus tapetes mis amores! ¡Es hora de otro entrenamiento para deshacerse de esas grasas abdominales! ¡Consigue el abdominal plano que siempre has soñado con esta increíble rutina! 🔥

Limpia esas grasas abdominales y completa este entrenamiento para un total de 7 repeticiones. 🍌🍌

Imagen 32: Análisis de post. Fuente: Instagram

ingridmacherofficial 🌟 ¡Habéis leído bien, señoras! Hoy, les traigo esta rutina para perder peso, quemar tanta grasa como sea posible, y para divertirse durante todo el entrenamiento con una gran sonrisa! 😊😊

Imagen 34: Análisis de post. Fuente: Instagram

ingridmacherofficial 🌟 ¡Señoras, eliminemos los brazos flácidos! 🍌 Únete a mí en este increíble y fantástico entrenamiento para brazos más fuertes y tonificados.

Imagen 36: Análisis de post. Fuente: Instagram

11.1.3 AquiSandra

Mellamanpand

Lo necesitaba, estoy en plena recaída del tca y ver esto me calma...

2022-6-12 Responder

10

Le gusta al creador

Imagen 37: Análisis de post. Fuente:Tik Tok



Imagen 39: Análisis de post. Fuente:Tik Tok

Miiree

De verdad me encanta como hablas con tus vídeos se me han quitado los complejos con mi cuerpo gracias :)

2022-6-12 Responder

224

Le gusta al creador

Imagen 38: Análisis de post. Fuente:Tik Tok

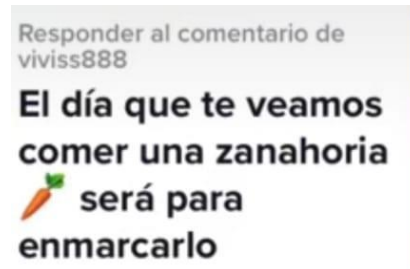


Imagen 40: Análisis de post. Fuente:Tik Tok

Awsd

Con el tca que tienes te comes solo el mordisco del vídeo .. deja de mentir

5-18 Responder

32

Ver 9 respuestas

Imagen 41: Análisis de post. Fuente:Tik Tok



Imagen 43: Análisis de post. Fuente:Tik Tok

CAROLINE

Eres bonita no solo por fuera si no, lo más importante por dentro

5-12 Responder

252

Imagen 42: Análisis de post. Fuente:Tik Tok

Adyyyy

Si estas hermosa y te ves igual de bella sin maquillaje

4-19 Responder

46

Le gusta al creador

Imagen 44: Análisis de post. Fuente:Tik Tok

Responder al comentario de gmari36

M A ver, delgada no estás. Y una 38 tampoco tienes. Está muy bien que te sientas genial, pero las cosas como son.

Imagen 45: Análisis de post. Fuente: Tik Tok

Responder al comentario de montsecoaching

A ver que a ti no se te nota que comas muy sano todo los días (pero que todo es respetable) .Nadie fomenta nada cada uno se identifica con una u otra

Imagen 46: Análisis de post. Fuente: Tik Tok

Responder al comentario de tiktokerceuta

hoy vas decente y tapada

Imagen 47: Análisis de post. Fuente: Tik Tok

Responder al comentario de p.flores

Pensé lo mismo, yo llevo una 40 y soy la tercera parte de esta chica (ojo no le lanzo hate) pero si ella una 38 algo anda mal en las tiendas

Imagen 48: Análisis de post. Fuente: Tik Tok

Responder al comentario de Username41795

Eras delgada! Que te paso? 🙄

Imagen 49: Análisis de post. Fuente: Tik Tok

Reply to A.L.E.X.'s comment

Soy yo o solo se la pasa comiendo?

Imagen 50: Análisis de post. Fuente: Tik Tok

Eduanee
me alegro de que la vaya todo tan bien ❤️
05-23 Responder
Le gusta al creador

❤️ 34

Imagen 51: Análisis de post. Fuente: Tik Tok

Responder al comentario de robertomauriz549

no lo jures, tu silueta ya dice por si sola que te gusta mucho el sillón

Imagen 52: Análisis de post. Fuente: Tik Tok

fat131020

Eres una persona que da una vibra maravillosa

01-26 Responder

👍 53

Le gusta al creador

Imagen 53: Análisis de post. Fuente: Tik Tok

siara_ · Siguiendo

Te amo por recordar esto a la gente. Eres magia reina ✨

2 día Responder

👍 491

Le gusta al creador

Imagen 54: Análisis de post. Fuente: Tik Tok

Uva Bonsai

pero tu haces deporte??? 🤔🤔🤔🤔 no lo parece para nada

2 día Responder

👍

Imagen 55: Análisis de post. Fuente: Tik Tok

Almudena Lora alcoce

me encanta esta mujer .. es que la felicidad en persona 😊😊😊

05-19 Responder

👍 22

Le gusta al creador

Imagen 56: Análisis de post. Fuente: Tik Tok

11.1.4 Ingrid Macher



Imagen 57: Análisis de post. Fuente: Tik Tok



Imagen 58: Análisis de post. Fuente: Tik Tok



Imagen 59: Análisis de post. Fuente: Tik Tok



Imagen 60: Análisis de post. Fuente: Tik Tok



Imagen 61: Análisis de post. Fuente: Tik Tok



Imagen 62: Análisis de post. Fuente: Tik Tok



Imagen 63: Análisis de post. Fuente: Tik Tok



Imagen 64: Análisis de post. Fuente: Tik Tok



Imagen 65: Análisis de post. Fuente:Tik Tok



Imagen 66: Análisis de post. Fuente:Tik Tok

11.2 Transcripción de las respuestas de los usuarios

Sujeto 1

1. ¿Considera que conoces las redes sociales?

Si considero que conozco las redes sociales, ya que al finl las tengo desde los 12 ó 13 años, y si que creo que las conozco bastante bien.

2. En caso afirmativo, ¿qué opinión tiene al respecto?

La opinión que tengo hacia ellas es que pueden ser muy buenas o muy malas, al final estás expuesto a las opiniones de otros usuarios, o de gente que no forma parte de tu día a día y esto te puede afectar psicológicamente. Son positivas debido a que fomentan la comunicación con otras personas.

3. ¿En qué momento publica fotografías en redes, cuando se siente bien con sí mismo o cuando por el contrario se siente menos atractivo?

Sobre todo en momentos en los que mejor me veo tanto a nivel físico como mental.

4. ¿Qué tipo de fotografías publica?. ¿En grupo, solo, de la naturaleza?.

Son fotos mías, de mis amigas, y de paisajes.

5. ¿Qué contenido suele consumir? ¿En qué RR.SS?

El contenido que consumo en Instagram en su mayoría suele ser de viajes, pero también sigo a gente que se dedica a la moda.

6. ¿Sigue a algún influencer?, ¿Qué tipo de contenido publica?

Si, sigo a influencers, estos publican viajes, y moda ya que es lo que más consumo en redes.

7. Nombre a un/ una influencer, ¿cómo cree que afectará el contenido de este personaje público a una persona con TCA?

María Pombo, creo que podría afectar porque la vemos muy perfecta, todo le queda bien, con un buen cuerpo, creo que una persona con TCA quiere tener su cuerpo y compararse con ella y tener problemas por ello.

8. ¿Da importancia a las influencers que hablan abiertamente de los TCA?

Si le doy importancia, porque ya que tienen ese altavoz tan grande y pueden llegar a tantas personas, por lo menos lo utilicen para concienciar a la gente sobre estas enfermedades. Creo que pueden llegar a ayudar mucho a la sociedad.

9. ¿Considera que hay influencers que promueven los hábitos alimentarios insanos en Instagram o Tik tok?

Si que creo que hay influencers que promueven estos hábitos insanos, como por ejemplo Violeta Mangriñan hace un año publicaba lo que comía y era poco e insano y para aquellas personas que sufren TCA les puede afectar.

10. ¿Se siente mal con su físico al ver cuerpos “perfectos” en redes sociales?

A día de hoy no me afecta ver cuerpos perfectos, pero cuando era más pequeña lo tenía más presente y me creaba algún tipo de inseguridad.

11. En caso afirmativo, ¿Siente la necesidad de conseguir ese cuerpo “ideal”?

12. ¿Cómo cree que deberían actuar las influencers respecto a este tema?

Las influencer deberían mostrar más la realidad de sus vidas y no tanta perfección, que lo que hay en redes no es lo real y que estas mismas tienen complejos e inseguridades, y evitar idealizarlas.

Sujeto 2

1. ¿Considera que conoce las redes sociales?

Sí que conozco las redes sociales, ya que las uso desde hace bastante tiempo.

2. En caso afirmativo, ¿qué opinión tiene al respecto?

Creo que es un portal perfecto para conocer otras formas de vida y comunicarte con otros usuarios, pero tiene un doble filo, puede perjudicar la forma en la que las personas se comunican en estas redes en cuanto a la perfección.

3. ¿En qué momento publica fotografías en redes, cuando se siente bien con sí mismo o cuando por el contrario se siente menos atractivo?

Publico cuando me veo bien físicamente, cuando me arreglo.

4. ¿Qué tipo de fotografía publica?. ¿En grupo, solo, de la naturaleza?.

La mayoría de mis fotos de Instagram son yo sola, de vez en cuando de amigas o de algún viaje.

5. ¿Qué contenido suele consumir? ¿En qué RR.SS?

Consumo contenido de *influencers*, también de humor y de recetas de cocina, en Instagram y en *Tik Tok*.

6. ¿Sigue a algún influencer?, ¿Qué tipo de contenido publica?

Sí, sigo a María Pombo, Rakel Reich entre otras, que publican su día a día, eventos a los que asisten y moda.

7. Nombre a un/ una influencer, ¿cómo cree que afectará el contenido de este personaje público a una persona con TCA?

Eugenia Cooney, esta chica tiene un TCA y puede afectar a aquellas diversas personas que intenten ser como ella.

8. ¿Da importancia a las influencers que hablan abiertamente de los TCA?

Sí, es importante hablar abiertamente de esto como se habla de otros temas, además tienen la suerte de ser escuchados por mucha gente.

9. ¿Considera que hay influencers que promueven los hábitos alimentarios insanos en *Instagram* o *Tik tok*?

Sí, hay una "influencer", que padece anorexia, y esta misma la promueve.

10. ¿Se siente mal con su físico al ver cuerpos "perfectos" en redes sociales?

Actualmente no, ya que se que no todo lo que se ve en redes es real, pero si es verdad que a los más jóvenes sí que les puede afectar.

11. En caso afirmativo, ¿Siente la necesidad de conseguir ese cuerpo “ideal”?

12. ¿Cómo cree que deberían actuar las influencers respecto a este tema?

Creo que deberían hablar abiertamente de que son personas normales, con sus inseguridades y problemas, que no todo lo que se ve en redes es verdad.

Sujeto 3

1. ¿Considera que conoce las redes sociales?

Sí, depende del ámbito, las he usado desde siempre.

2. En caso afirmativo, ¿qué opinión tiene al respecto?

Creo que va a estar con nosotros, dentro de un buen uso, pueden tener su parte positiva, al final es un medio de comunicación y de desahogo, pero como tiene su cara negativa.

3. ¿En qué momento publica fotografías en redes, cuando se siente bien con sí mismo o cuando por el contrario se siente menos atractivo?

Publico cuando me veo bien conmigo misma, nunca he publicado nada mío cuando me veo mal.

4. ¿Qué tipo de fotografía publica?. ¿En grupo, solo, de la naturaleza?.

Subo fotos en grupo, de paisajes y de monumentos.

5. ¿Qué contenido suele consumir? ¿En qué RR.SS?

Consumo rutinas de ejercicio o moda. Sobre todo Instagram.

6. ¿Sigue a algún influencer?, ¿Qué tipo de contenido publican?

Sí, sigo a varios influencers. Publican ejercicios para hacer en el gimnasio, dietas a base de proteína y luego una minoría de moda.

7. Nombre a un/ una influencer, ¿cómo cree que afectará el contenido de este personaje público a una persona con TCA?

Violeta Mangriñan, ya que muestra siempre sus comidas y hay muy poca cantidad.

8. ¿Da importancia a las influencers que hablan abiertamente de los TCA?

Sí, es importante que usen su fuerza para comunicarse positivamente.

9. ¿Considera que hay influencers que promueven los hábitos alimentarios insanos en Instagram o Tik tok?

No, no demasiado si que hay influencers que muestran lo que comen y esto sí es poco, a una persona con anorexia o bulimia le puede afectar.

10. ¿Se siente mal con su físico al ver cuerpos “perfectos” en redes sociales?

No, esto me motiva a seguir entrenando, pero si es verdad que cuando eres más joven te afecta de una manera muy diferente.

11. En caso afirmativo, ¿Siente la necesidad de conseguir ese cuerpo “ideal”?

12. ¿Cómo cree que deberían actuar las influencers respecto a este tema?

Creo que tienen una oportunidad muy grande para generar buenas sensaciones en el público y ayudar.

Sujeto 4

1. ¿Considera que conoce las redes sociales?

Sí, considero que conozco muy bien las redes sociales.

2. En caso afirmativo, ¿qué opinión tiene al respecto?

Estoy a favor de su uso como herramienta de comunicación, es algo bueno, pero estoy en contra de su mal uso, puede ser perjudicial si no se usa adecuadamente.

3. ¿En qué momento publica fotografías en redes, cuando se siente bien con sí mismo o cuando por el contrario se siente menos atractivo?

Publico fotos cuando acabo de entrenar y me gusta mi físico.

4. ¿Qué tipo de fotografía publica?. ¿En grupo, solo, de la naturaleza?.

Habitualmente subo fotos solo o sino con amigos.

5. ¿Qué contenido suele consumir? ¿En qué RR.SS?

Consumo deportes, nutrición y gimnasio. En Instagram y Tik Tok.

6. ¿Sigue a algún influencer?, ¿Qué tipo de contenido publica?

Sí, al campeón del mundo en culturismo, publica cosas relacionadas con el culturismo.

7. Nombre a un/ una influencer, ¿cómo cree que afectará el contenido de este personaje público a una persona con TCA?

Chris Bumstead, afecta de manera positiva en cuanto a disciplina, dedicación, pero puede que su mensaje cale mal al público, ya que no tiene unos hábitos de alimentación “normales”.

8. ¿Da importancia a las influencers que hablan abiertamente de los TCA?

No, pero sí es importante que se hablen abiertamente de los diferentes trastornos.

9. ¿Considera que hay influencers que promueven los hábitos alimentarios insanos en *Instagram* o *Tik tok*?

No, no como tal, pero sí que hay influencers que muestran la perfección y puede ser peligroso.

10. ¿Se siente mal con su físico al ver cuerpos “perfectos” en redes sociales?

No, pero en la adolescencia sí que lo hacía.

11. En caso afirmativo, ¿Siente la necesidad de conseguir ese cuerpo “ideal”?

12. ¿Cómo cree que deberían actuar las influencers respecto a este tema?

No dar tu opinión a la ligera, y no hablar de determinados temas si no se tiene estudios sobre el tema.

Sujeto 5

1. ¿Considera que conoce las redes sociales?

Sí, hoy en día está muy aceptado, hemos crecido con redes que han ido evolucionando.

2. En caso afirmativo, ¿qué opinión tiene al respecto?

Si no tienes esas redes sociales, puede que te quedes de lado en algunas conversaciones con tus amigos. Son positivas por la comunicación con otras personas, pero te enseña lo que tu quieres ver, no la realidad.

3. ¿En qué momento publica fotografías en redes, cuando se siente bien con sí mismo o cuando por el contrario se siente menos atractivo?

Publico cuando me veo bien, nunca he publicado cuando me sentia mal.

4. ¿Qué tipo de fotografías publica?. ¿En grupo, solo, de la naturaleza?

Habitualmente son de la naturaleza, o de mi.

5. ¿Qué contenido suele consumir? ¿En qué RR.SS?

Sobre todo en Instagram y Facebook, antes consumia más fotografías, viajes.

6. ¿Sigue a algún influencer?, ¿Qué tipo de contenido publica?

No sigo a ningun influencer, sigo a gente que tiene cuentas que las publicaciones me interesan, pero no son famosos.

7. Nombre a un/ una influencer, ¿cómo cree que afectará el contenido de este personaje público a una persona con TCA?

No sabría decir, ya que no sigo a ningún influencer.

8. ¿Da importancia a las influencers que hablan abiertamente de los TCA?

Sí es una forma fácil para que vean la realidad de las redes, y dar una imagen más real.

9. ¿Considera que hay influencers que promueven los hábitos alimentarios insanos en *Instagram* o *Tik tok*?

Sí, siempre hay gente que es un ejemplo para ti, y por el contrario personas que no son positivas.

10. ¿Se siente mal con su físico al ver cuerpos “perfectos” en redes sociales?

No, pero sí que hay muchas personas que intentan mostrar que es fácil conseguir determinado físico.

11. En caso afirmativo, ¿Siente la necesidad de conseguir ese cuerpo “ideal”?

12. ¿Cómo cree que deberían actuar las influencers respecto a este tema?

Creo que deberían mostrar más la realidad e intentar ayudar.

Sujeto 6

1. ¿Considera que conoces las redes sociales?

Sí, ya que las uso diariamente para trabajar.

2. En caso afirmativo, ¿qué opinión tiene al respecto?

Mi opinión es que están bien pero pueden llegar a ser tóxicas, ya que si entras en cualquier perfil puedes ver comentarios negativos que le pueden afectar a quien le llegan.

3. ¿En qué momento publica fotografías en redes, cuando se siente bien con sí mismo o cuando por el contrario se siente menos atractivo?

Habitualmente solo publico cuando me siento bien con mi físico.

4. ¿Qué tipo de fotografía publica?. ¿En grupo, solo, de la naturaleza?.

Publico fotos en fiestas con amigos, además cuando voy al campo suelo hacer fotos a paisajes.

5. ¿Qué contenido suele consumir? ¿En qué RR.SS?

En redes suelo consumir moda, comida y viajes. Sobre todo en Instagram, y twitter.

6. ¿Sigue a algún influencer?, ¿Qué tipo de contenido publica?

Peldanyos, que publica contenido de comida y a Andrea Compton que habla de contenido de cine y humor.

7. Nombre a un/ una influencer, ¿cómo cree que afectará el contenido de este personaje público a una persona con TCA?

Andrea Compton, su contenido es positivo ya que siempre habla de mujeres curvy, y puede ayudar a quererse a uno mismo.

8. ¿Da importancia a las influencers que hablan abiertamente de los TCA?

Sí, ya que ayudan a todas esas personas que lo necesitan.

9. ¿Considera que hay influencers que promueven los hábitos alimentarios insanos en *Instagram* o *Tik tok*?

Sí, ya que pueden influir a los más pequeños, y quizás estos sigan sus comportamientos.

10. ¿Se siente mal con su físico al ver cuerpos “perfectos” en redes sociales?

No, siento que esos cuerpos no son reales, muchas se pueden permitir realizar operaciones para seguir siendo perfectas.

11. En caso afirmativo, ¿Siente la necesidad de conseguir ese cuerpo “ideal”?

12. ¿Cómo cree que deberían actuar las influencers respecto a este tema?

Lanzando un mensaje en el que hablen abiertamente de la realidad de las redes sociales.

Sujeto 7

1. ¿Considera que conoce las redes sociales?

Sí, trabajo diariamente con ellas y están muy presentes en mi día a día.

2. En caso afirmativo, ¿qué opinión tiene al respecto?

Bajo mi prisma son una gran forma de comunicación, pero sí que tiene un lado oscuro, se ve una realidad que no es lo normal, las personas “normales” no tenemos esas vidas, no esa perfección rodeándonos, y esto puede ser confuso para los más pequeños.

3. ¿En qué momento publica fotografías en redes, cuando se siente bien con sí mismo o cuando por el contrario se siente menos atractivo?

Habitualmente no publico fotos mías, sino de viajes. En el caso de publicar algo mío lo hago cuando me veo bien.

4. ¿Qué tipo de fotografía publica?. ¿En grupo, solo, de la naturaleza?.

Habitualmente de la naturaleza, ya que me gusta después ver mi instagram como un álbum de fotos digital.

5. ¿Qué contenido suele consumir? ¿En qué RR.SS?

Suelo ver videos de viajes, de animales y de trucos para viajar barato, sobre todo en *Instagram* y *Tik Tok*.

6. ¿Sigue a algún influencer?, ¿Qué tipo de contenidos publica?

No, no sigo por ahora a ningún influencer.

7. Nombre a un/ una influencer, ¿cómo cree que afectará el contenido de este personaje público a una persona con TCA?

No sigo a influencers, pero si siguiese serían cosas relacionadas con la naturaleza, y creo que puede aportar paz y conexión con uno mismo.

8. ¿Da importancia a las influencers que hablan abiertamente de los TCA?

Sí, somos una sociedad que necesita más verdad, necesitamos que nuestros portavoces entiendan nuestras necesidades y problemas e intenten arrojar una pequeña luz a aquellos que no la ven. Creo que los influencers están para algo más que ir a eventos o promocionar cremas, la sociedad grita pero no se escucha.

9. ¿Considera que hay influencers que promueven los hábitos alimentarios insanos en Instagram o Tik tok?

No creo que sea tan exacto, pero sí que creo que muchas veces pecan de mostrar de más y al final se pueden malinterpretar muchas cosas.

10. ¿Se siente mal con su físico al ver cuerpos “perfectos” en redes sociales?

No, ya que a día de hoy he conseguido quererme y ser feliz conmigo mismo.

11. En caso afirmativo, ¿Siente la necesidad de conseguir ese cuerpo “ideal”?

12. ¿Cómo cree que deberían actuar las influencers respecto a este tema?

Creo que deberían dar visibilidad y mostrar lo real y no lo que quiere ver la gente de ellas.

Sujeto 8

1. ¿Considera que conoce las redes sociales?

Sí que conozco las redes sociales, ya que las uso en mi día a día.

2. En caso afirmativo, ¿qué opinión tiene al respecto?

Antes tenía una opinión más positiva sobre ellas, pero actualmente van a pero, están creando problemas entre la gente joven, están al alcance de cualquiera, y es peligroso.

3. ¿En qué momento publica fotografías en redes, cuando se siente bien con sí mismo o cuando por el contrario se siente menos atractivo?

Público cuando la imagen me gusta y me siento bien conmigo, cuando no me veo bien no entro a redes sociales.

4. ¿Qué tipo de fotografía publica?. ¿En grupo, solo, de la naturaleza?.

Lo que más público es de viajes, naturaleza y fotos con amigas.

5. ¿Qué contenido suele consumir? ¿En qué RR.SS?

Uso Instagram como red social principal y consumo moda y viajes habitualmente.

6. ¿Sigue a algún influencer?, ¿Qué tipo de contenido publica?

Solo sigo a una influencer y publica de viajes, moda, maternidad entre otras.

7. Nombre a un/ una influencer, ¿cómo cree que afectará el contenido de este personaje público a una persona con TCA?

María Pombo, ya que actualmente hace daño a las más jóvenes en el sentido de que quieren ser ella , conseguir esa perfección y al final nada es real y es algo frustrante.

8. ¿Da importancia a las influencers que hablan abiertamente de los TCA?

Me parece perfecto para dar visibilidad a este tema tan importante.

9. ¿Considera que hay influencers que promueven los hábitos alimentarios insanos en *Instagram* o *Tik tok*?

Sí, no de forma voluntaria, pero al final tanta perfección puede generar problemas e incluso en la propia influencer.

10. ¿Se siente mal con su físico al ver cuerpos “perfectos” en redes sociales?

No, pero si me fijo más en el mio despues de ver las redes sociales.

11. En caso afirmativo, ¿Siente la necesidad de conseguir ese cuerpo “ideal”?

12. ¿Cómo cree que deberían actuar las influencers respecto a este tema?

Creo que deberían preocuparse por cómo el público ve su contenido y como le puede afectar, son personas que son seguidas por miles de personas y no se dan cuenta del daño que pueden hacer sus palabras y/o actos.

Sujeto 9

1. ¿Considera que conoce las redes sociales?

Considero que principalmente conozco en lo que yo estoy metido de redes sociales, en este caso sé que es una inmensidad lo que no conozco, entonces en ese caso tendría que resp así que tendría que responder que no

2. En caso afirmativo, ¿qué opinión tiene al respecto?

Pues creo que estoy cómodo consumiendo lo que consumo en redes sociales, estoy agusto, tampoco le quiero dar mucho uso dentro de mi día a día.

3. ¿En qué momento publica fotografías en redes, cuando se siente bien con sí mismo o cuando por el contrario se siente menos atractivo?

Suelo publicar cuando me apetece, no soy mucho de publicar en redes sociales. Es algo que hay que hacer de vez en cuando que si no la gente se satura mucho.

4. ¿Qué tipo de fotografía publica?. ¿En grupo, solo, de la naturaleza?.

Suelo publicar cosas de música que me gustan para compartir con la gente que me sigue. El contenido es más bien enfocado a mi círculo cercano

5. ¿Qué contenido suele consumir? ¿En qué RR.SS?

Me encanta el contenido relacionado con deportes, fútbol o baloncesto. Me gustan también las cuentas de animales. Es un poco un mix de todo.

6. ¿Sigue a algún influencer?, ¿Qué tipo de contenido publica?

No suelo seguir a influencers, suelo consumir contenido que me aparece en torno a lo que sigo, y de ahí conozco a gente especializada en el contenido que me interesa, pero no suelo seguir de cerca a ningún influencer.

7. Nombre a un/ una influencer, ¿cómo cree que afectará el contenido de este personaje público a una persona con TCA?

En este caso, voy a nombrar a un influencer de culturismo que conozco que se llama Joan Pradells, que la verdad es que sube mucho de su día a día y del deporte que practica y cómo es su alimentación y todo eso. Si que considero que al abusar de sustancias anabolizantes y no decirlo abiertamente, puede provocar en las personas que le sigan una falsa apariencia de lo que realmente es. El mensaje que da es que cualquier persona puede conseguir su físico de forma natural, está un poco mal en este caso porque puede generar falsas expectativas.

8. ¿Da importancia a las influencers que hablan abiertamente de los TCA?

Más que importancia, lo tengo en cuenta sobre todo porque valoro la naturalidad que tienen ciertos influencers de abrirse con la gente que le sigue y sobre todo de ser sinceros, eso es lo que valoro yo de una persona que se dedica a crear contenido para las redes.

9. ¿Considera que hay influencers que promueven los hábitos alimentarios insanos en Instagram o Tik tok?

Desde luego que si, hay un montón de influencers que se dedican sobre todo a comer y a probar comida de cadenas de comida rápida. Como he mencionado también a Joan Pradells, la alimentación masiva en su caso, consume proteínas que es su caso si porque se dedica profesionalmente, pero hay personas que no le hacen ningún bien.

10. ¿Se siente mal con su físico al ver cuerpos “perfectos” en redes sociales?

En mi caso particularmente no, porque al fin al cabo, tendemos a compararnos con todo el mundo evidentemente, ya que ves cuerpos perfectos, pero la clave está en que cada sepa interpretarlo, pero sobre todo no tomárselo personal, hay gente que se dedica profesionalmente y hay niveles que nunca podremos alcanzar.

11. En caso afirmativo, ¿Siente la necesidad de conseguir ese cuerpo “ideal”?

Desde luego que no porque para conseguir ese físico que tiene mucha gente y que tu envidias, han tendido que sacrificar tarde de estar con los amigos y con la familia, al final al cabo no compensa.

12. ¿Cómo cree que deberían actuar las influencers respecto a este tema?

Evidentemente, crean contenido se lucran de ello y esa es su forma de vivir, no podemos cambiar cómo funciona el mundo de las influencers en este caso. Pero si que pediría mayor transparencia, tienen tanta gente detrás que siguen sus pasos que al menos que tengan algo de sinceridad en los temas de consumo tcas.. eso sería ideas para su público objetivo.

Sujeto 10

1. ¿Considera que conoce las redes sociales?

Sí, considero que conozco las redes sociales

2. En caso afirmativo, ¿qué opinión tiene al respecto?

Pienso que entretienen mucho, pero también absorben una gran parte de nuestro tiempo.

3. ¿En qué momento publica fotografías en redes, cuando se siente bien con sí mismo o cuando por el contrario se siente menos atractivo?

Cuando me siento bien conmigo misma y me ha gustado cómo me veo en esa foto.

4. ¿Qué tipo de fotografía publica?. ¿En grupo, solo, de la naturaleza?.

Publico fotos de amigos míos, paisajes, sitios, lugares y también suelo publicar fotos mías.

5. ¿Qué contenido suele consumir? ¿En qué RR.SS?

Suelo consumir Instagram, Tik tok y Facebook.

6. ¿Sigue a algún influencer?, ¿Qué tipo de contenido publica?

Sigo a algunos influencers de moda y de gente que hace viajes.

7.Nombre a un/ una influencer, ¿cómo cree que afectará el contenido de este personaje público a una persona con TCA?

Emily Ratajkowski, porque se muestra siempre perfecta y no enseña la auténtica realidad.

8.¿Da importancia a las influencers que hablan abiertamente de los TCA?

Si porque te cuentan lo que es la realidad y no solo lo que muestran en redes

9. ¿Considera que hay influencers que promueven los hábitos alimentarios insanos en *Instagram* o *Tik tok*?+

SI

10. ¿Se siente mal con su físico al ver cuerpos “perfectos” en redes sociales?

No, pero sí que muchas veces me comparo con esos cuerpos “perfectos”

11. En caso afirmativo, ¿Siente la necesidad de conseguir ese cuerpo “ideal”?

Hay muchas veces que si que me gustaría tener ese cuerpo ideal que muestran las influencers en redes

12. ¿Cómo cree que deberían actuar las influencers respecto a este tema?

Pues las influencers deberían tener más conciencia con estos temas porque influncian a muchísima gente y es necesario que reflejen la realidad y que sean más naturales.

Sujeto 11

1. ¿Considera que conoce las redes sociales?

Sí, considero que conozco las redes sociales.

2. En caso afirmativo, ¿Qué opinión tiene al respecto?

Me gustan, pero no las uso mucho porque me saturan. Creo que son útiles y divertidas. Solo tengo Instagram y Tik tok y solamente lo uso una vez a la semana.

3. ¿En qué momento publica fotografías en redes, cuando se siente bien con sí mismo o cuando por el contrario se siente menos atractivo?

Las fotos que suelo subir las subo compartidas con mi compañera de piso. Yo solo subo fotos cuando me aburro.

4. ¿Qué tipo de fotografía publica?. ¿En grupo, solo, de la naturaleza?.

De arte, intento que todas estén relacionadas con el arte.

5. ¿Qué contenido suele consumir? ¿En qué RR.SS?

Algún cantante específico y artistas, personas que se dedican al mundo del arte.

6. ¿Sigue a algún influencer?, ¿Qué tipo de contenido publica?

Solo sigo a artistas relacionados con el mundo del arte.

7. Nombre a un/ una influencer, ¿cómo cree que afectará el contenido de este personaje público a una persona con TCA?

No sé qué influencers hay, pero desde hace tiempo no sigo a ningún influencer porque me acabo comparando con ellos.

8. ¿Da importancia a las influencers que hablan abiertamente de los TCA?

Si, me parece que es muy importante dar importancia a este tipo de personas.

9. ¿Considera que hay influencers que promueven los hábitos alimentarios insanos en *Instagram* o *Tik tok*?+

Mi contenido se aleja mucho del mundo de la comida. No sabría decirte porque tampoco uso mucho Tik tok.

10. ¿Se siente mal con su físico al ver cuerpos “perfectos” en redes sociales?

A decir verdad, siempre me he comparado, pero nunca desde un punto serio. Si que pienso que a veces debería de hacer deporte.

11. En caso afirmativo, ¿Siente la necesidad de conseguir ese cuerpo “ideal”?

Va por momentos, hay veces que pienso que no es real los cuerpos que me aparecen en redes sociales. Pero otras veces, sí que creo que debería comer más sano.

12. ¿Cómo cree que deberían actuar las influencers respecto a este tema?

Creo que la gente tiene que ser más clara y sincera. En el caso de que se hayan hecho una operación estética deberían decirlo abiertamente.

Sujeto 12

1. ¿Considera que conoce las redes sociales?

Si, las uso muy a menudo.

2. En caso afirmativo, ¿qué opinión tiene al respecto?

Considero que hacen perder mucho tiempo, pero están muy bien para socializar con gente que no ves a menudo.

3. ¿En qué momento publica fotografía en redes, cuando se siente bien con sí mismo o cuando por el contrario se siente menos atractivo?

Nunca, yo nunca. Bueno, publico alguna, pero un intervalo de uno al año.

4. ¿Qué tipo de fotografías publica?. ¿En grupo, solo, de la naturaleza?.

Normalmente en grupo, cuando salgo con mis amigos.

5. ¿Qué contenido suele consumir? ¿En qué RR.SS?

Coches y deporte. Instagram y Tik Tok.

6. ¿Sigue a algún influencer?, ¿Qué tipo de contenido publica?

Sí, a Dani CLoss, Andoni Fitness. Publican contenidos de coches, mundo del motor y gimnasio, culturismo.

7.Nombre a un/ una influencer, ¿cómo cree que afectará el contenido de este personaje público a una persona con TCA?

Te puedes obsesionar para conseguir ese físico, y consumir sustancias dañinas para el cuerpo.

8.¿Da importancia a las influencers que hablan abiertamente de los TCA?

Me parece importante, pero yo le doy una excesiva importancia.

9.¿Considera que hay influencers que promueven los hábitos alimentarios insanos en *Instagram* o *Tik tok*?

Si. Claro que los hay, pero a mi no me gustan.

10.¿Se siente mal con su físico al ver cuerpos “perfectos” en redes sociales?

No, pero hace unos años sí que me sentía mal, creo que es cuestión de madurez y de entender que los cuerpos ideales que vemos en redes no son reales.

11.En caso afirmativo, ¿Siente la necesidad de conseguir ese cuerpo “ideal”?

No, estoy agusto con mi físico.

12.¿Cómo cree que deberían actuar las influencers respecto a este tema?

Creo que deberían ser más naturales.

