



# **Universidad de Valladolid**

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE SEGOVIA



## **GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA**

### **TRABAJO FIN DE GRADO**

La publicidad y los medios de comunicación como agentes activos en la creación de la imagen corporal de los estudiantes de Educación Primaria y su vinculación con los trastornos de la conducta alimentaria

**Autora: Ana Sanz Gilarranz**

**Tutor académico: Juan Carlos Manrique Arribas**

**Curso: 2023/2024**

## Resumen

La imagen corporal es un factor condicionante en la sociedad actual. Los medios de comunicación imponen a los jóvenes un estándar de belleza como único referente. El objetivo de este trabajo es investigar cómo los medios de comunicación son agentes activos para crear la imagen corporal de los estudiantes de Educación Primaria, además de dar a conocer los Trastornos de la Conducta Alimentaria. Para ello se ha aplicado una metodología cualitativa, por medio de un estudio de caso, considerado ideal para la consecución del objetivo principal de esta investigación. La recogida de datos a lo largo de este estudio se ha llevado a cabo por medio de tres instrumentos: un cuestionario adaptado, un cuaderno de observación del profesor y una entrevista a un grupo focal en los que se han analizado diversas variables como: la actividad físico-deportiva, la alimentación y la influencia que ejercen los medios en la creación de la imagen corporal. Entre los resultados más destacados se encuentra que existe una clara influencia de los medios de comunicación en la adquisición de la imagen corporal, siendo un factor condicionante para su educación. Además, se ha comprobado que existe entre la población observada una concepción negativa sobre una alimentación saludable y la actividad física, lo cual resulta alarmante y conveniente de solventar, siendo el ámbito educativo un espacio crucial para su trabajo. Se concluye que en las edades tempranas es una etapa fundamental para interiorizar el pensamiento crítico, permitiendo discernir la veracidad de la información de los medios de comunicación.

**Palabras clave:** TCA, imagen corporal, redes sociales, educación, trastornos de la conducta alimentaria.

### **Abstract**

Body image is a determining factor in today's society. The media imposes a standard of beauty on young people as the only reference. The objective of this work is to investigate how the media are active agents in creating the body image of Primary Education students, in addition to raising awareness of Eating Disorders. For this purpose, a qualitative methodology has been applied through a case study, which is considered ideal for achieving the main objective of this research. Data collection throughout this study has been carried out through three instruments: an adapted questionnaire, a teacher's observation notebook and a focus group interview in which various variables have been analyzed, such as physical activity (sports), diet and the influence that the media exerts on the creation of body image. Among the most notable results is that there is a clear influence of the media on the acquisition of body image, which is a conditioning factor for its education. Furthermore, it has been proven that there is a negative conception among the observed population about healthy eating and physical activity, which is alarming and convenient to solve, with the educational field being a crucial space for their work. It is concluded that at an early age, it is a fundamental stage to internalize critical thinking, allowing us to discern the veracity of information from the media.

**Keywords:** ED, body image, social networks, education, eating disorder.

## Tabla de Contenido

<b>Introducción</b> .....	7
<b>Justificación del Tema</b> .....	8
<b>Objetivos</b> .....	10
<b>Fundamentación Teórica y Antecedentes</b> .....	10
<b>Situación Actual</b> .....	10
<b>Definición de Trastornos de la Conducta Alimentaria</b> .....	14
<b>Tipos de Trastornos de la Conducta Alimentaria</b> .....	15
<b>Influencia de las Redes Sociales en el Impacto de la Conducta Alimentaria</b> .....	18
<b>¿Qué son las Redes Sociales?</b> .....	19
<b>¿Con qué Fin Nacen? ¿Cuál es su Uso más Habitual?</b> .....	20
<b>Uso, Abuso y Mal Uso de las Redes Sociales y su Influencia en los Hábitos y las Conductas de los más Jóvenes</b> .....	22
<b>Metodología</b> .....	30
<b>Diseño</b> .....	30
<b>Muestra</b> .....	31
<b>Instrumentos de Recogida de Datos</b> .....	32
<b>Análisis de los Resultados</b> .....	33
<b>Referencias Bibliográficas</b> .....	46
<b>Anexos</b> .....	54

## Índice de Tablas

<b>Tabla 1.</b> <i>Factores y comportamientos o causantes</i> .....	12
<b>Tabla 2.</b> <i>Factores socioculturales y psicológicos que afectan a los TCA en la edad escolar</i> .....	13
<b>Tabla 3.</b> <i>Características de los TCA que más se suelen reproducir</i> .....	15
<b>Tabla 4.</b> <i>Comparativa de los comportamientos según el TCA</i> .....	17
<b>Tabla 5.</b> <i>Clasificación de las redes sociales</i> .....	20

## Índice de Figuras

<b>Figura 1.</b> <i>Uso en porcentajes de las RRSS</i> .....	22
<b>Figura 2.</b> <i>Los diez mandamientos de Ana y Mía</i> .....	24
<b>Figura 3.</b> <i>Conversaciones de bienvenida por WhatsApp</i> .....	24
<b>Figura 4.</b> <i>Resultados al buscar la palabra thinspiration</i> .....	25
<b>Figura 5.</b> <i>Tips para no ser descubierto</i> .....	27
<b>Figura 6.</b> <i>Peso corporal según altura y puntos para la carrera de kilos</i> .....	27
<b>Figura 7.</b> <i>Dietas de las princesas Disney</i> .....	27
<b>Figura 8.</b> <i>Comunicación Pro-Ana Vía Whastapp</i> .....	28
<b>Figura 9.</b> <i>Respuestas adquiridas de la pregunta 1</i> .....	35
<b>Figura 10.</b> <i>Respuestas adquiridas de la pregunta 2</i> .....	35
<b>Figura 11.</b> <i>Respuestas adquiridas de la pregunta 3</i> .....	35
<b>Figura 12.</b> <i>Respuestas adquiridas de la pregunta 5</i> .....	37
<b>Figura 13.</b> <i>Respuestas adquiridas de la pregunta 7</i> .....	38
<b>Figura 14.</b> <i>Respuestas adquiridas de la pregunta 8</i> .....	38
<b>Figura 15.</b> <i>Respuestas adquiridas de la pregunta 6</i> .....	38
<b>Figura 16.</b> <i>Respuestas adquiridas de la pregunta 9</i> .....	40
<b>Figura 17.</b> <i>Respuestas adquiridas de la pregunta 10</i> .....	40
<b>Figura 18.</b> <i>Respuestas adquiridas de la pregunta 11</i> .....	40
<b>Figura 19.</b> <i>Respuestas adquiridas de la pregunta 12</i> .....	41

<b>Figura 20. Respuestas adquiridas de la pregunta 13</b> .....	41
---	----

### **Índice de Anexos**

<b>Anexo I. Body Shape Questionnaire (BSQ)</b> .....	54
<b>Anexo II. EAT-40</b> .....	55
<b>Anexo III. Sick Control One Fat Food (SCOFF)</b> .....	56
<b>Anexo IV. Test de Rosenberg</b> .....	57
<b>Anexo V. Test de las Nueve Siluetas</b> .....	58
<b>Anexo VI. Test Adaptado/Cuestionario</b> .....	59
<b>Anexo VII. Preguntas que realizar en la Entrevista</b> .....	61
<b>Anexo VIII. Cuestionarios realizados por los Alumnos</b> .....	62

## Introducción

Desde que se nace en esta sociedad digitalizada, cada uno y una se expone a miradas, críticas y comentarios derivados de unos cánones de belleza que se implantan según cada época de la historia. Los medios de comunicación contribuyen a establecerlos, aunque en muchas ocasiones se convierten en enemigos. La televisión, las revistas o las redes sociales que comparten información con la humanidad se transforman en un catálogo de conductas a seguir, dando a conocer el modelo perfecto y dejando de lado los cuerpos que no siguen o cumplen los estándares establecidos. La obsesión por el cuerpo, la delgadez o la apariencia musculada, entre otros objetivos se vuelven más fuertes cada día. Un problema que como maestros debemos abordar desde el inicio.

Actualmente, el número de alumnos que presenta sobrepeso, anorexia, vigorexia o bulimia, entre otros, ha incrementado exponencialmente en las últimas décadas, siendo estos trastornos unos motivos claros de preocupación para los centros escolares y las familias. Es por esto, que, en este estudio, los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) se revelan como una preocupación que no solo afecta al bienestar físico de los niños, sino que, a su vez, deja huellas en la salud mental, la imagen corporal y en el desarrollo académico de éstos. Aunque estos trastornos han sido asociados mayoritariamente a la adolescencia, existen evidencias que sugieren que éstos se presentan a edades más tempranas. Un factor que se lleva a plantear interrogantes sobre la detección, la comprensión y el abordaje de estos trastornos en la Educación Primaria.

En el marco de este trabajo de Fin de Grado se aborda la intersección entre los TCA y la Educación Primaria. Como objetivo principal se examinarán las causas e incidencias subyacentes a estos trastornos, identificando aquellos más prevalentes en las aulas. La investigación se adentrará en la influencia de las redes sociales en la conducta alimentaria, explorando cómo estas experiencias pueden incidir en la participación, el rendimiento y las actitudes de los estudiantes durante la presencia en las clases. La metodología seleccionada, un estudio de caso, se llevará a cabo mediante el registro y análisis de la información proveniente de unas entrevistas grupales y cuestionarios semiestructurados, para determinar, o no, la influencia de las redes sociales en los trastornos alimentarios.

Para finalizar, con esta investigación se pretende también observar posibles líneas de futuro para seguir investigando y proponiendo nuevas líneas de actuación en relación con estos contenidos, así como precisar los límites que se han encontrado a lo largo de este estudio,

desarrollando recomendaciones para los padres y educadores, y señalando las áreas específicas donde se necesita hacer más incidencia para comprender mejor la relación entre los TCA y las redes sociales en la infancia.

### **Justificación del Tema**

En este apartado, nos adentraremos en una doble perspectiva para realizar este Trabajo de Fin de Grado. Por un lado, se examinará una justificación propia, donde se detallarán las motivaciones intrínsecas y la relevancia personal que impulsa la realización de esta investigación. Por otro lado, se explorarán las competencias del título académico a desarrollar, evidenciando cómo la temática y los objetivos propuestos contribuyen al cumplimiento de los requisitos establecidos por el Plan de estudios.

A nivel personal y en mi entorno cercano, he sido testigo directo de la impactante influencia que la sociedad puede ejercer sobre la percepción de la imagen corporal y la alimentación. Este fenómeno ha generado consecuencias significativas tanto en la salud mental como en la física, específicamente relacionadas con los TCA.

Varias personas cercanas a mí han experimentado los desafíos asociados con la imagen corporal y los hábitos alimentarios, y en numerosas ocasiones, me he visto en la necesidad de intervenir al notar comportamientos preocupantes.

Desde mi infancia he vivido en un entorno saturado de influencias sobre la percepción del físico. En mis primeros años de vida, lidié con el sobrepeso y la falta de aceptación, tanto por parte de la sociedad como de mí misma. Esta situación generó un ambiente desfavorable en contextos como las clases de Educación Física o actividades deportivas. Fue mi experiencia con un nutricionista lo que me hizo entender el significado verdadero de la palabra salud. Sin embargo, con el tiempo, mi determinación de no volver al pasado me llevó a desarrollar una cierta obsesión por mi físico en detrimento de mi salud real. Esta obsesión derivó en una significativa pérdida de peso que finalmente me llevó a reconocer el problema que estaba desarrollando y la necesidad urgente de aceptar mi cuerpo tal como es.

Otro motivo de la elección de esta temática es el alivio que genera la exposición de un tema tan importante y tan poco abordado en la sociedad actual. El desahogo de dar a conocer lo vivido y lo duro de la temática me hizo comprender que con este trabajo podría dar a conocer un ámbito de la salud tan poco conocido y con tanta relevancia. La asignatura de “Educación Física y Salud” me ayudó, a entender el concepto de salud, que aborda ámbitos de la mente o

de las relaciones sociales, y no sólo los relacionados con la parte física, y que como maestros de Educación Física debemos tener presentes en el aula día tras día.

Este TFG representa, entonces, una relación crucial entre lo que he vivido y mi formación académica. Por tanto, pretendo, aparte de terminar con mi formación, llevar a cabo todas las competencias que se establecen en el Plan de estudios de Educación Primaria, según se establece en el Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas universitarias oficiales, como el ORDEN ECI/3854/2007, de 27 de diciembre, por la que se establecen los requisitos para la verificación de los títulos universitarios oficiales que habiliten para el ejercicio de la profesión de Maestro en Educación Primaria. De este modo, podré adquirir las herramientas necesarias para enfrentarme a los desafíos educativos que como maestra tendré en un futuro, para contribuir con ellas al desarrollo integral de mis estudiantes. Este último paso va a centrarse en la adquisición de algunas de las competencias más relevantes, que en este caso serán:

- Adquirir conocimiento y comprensión para la aplicación práctica de:

Las características psicológicas, sociológicas y pedagógicas, de carácter fundamental, del alumnado en las distintas etapas y enseñanzas del sistema educativo.

- Desarrollar habilidades que formen al estudiante para:

La capacidad para iniciarse en actividades de investigación.

El fomento del espíritu de iniciativa y de una actitud de innovación y creatividad en el ejercicio de su profesión.

- Desarrollar la capacidad de analizar críticamente y reflexionar sobre la necesidad de eliminar toda forma de discriminación.

- Adquirir y poner en práctica conocimientos referidos a la expresión corporal, las actividades físicas en el medio natural, la utilización del tiempo libre y el trabajo de la imagen corporal.

- Detectar dificultades de aprendizaje y saber atender la diversidad del alumnado dentro de las clases de Educación Física.

- Orientar y supervisar las actividades extraescolares que se realizan en el centro, tratando de plantearlas con un estilo marcadamente educativo.

## **Objetivos**

### **General**

1. Dar a conocer los TCA que afectan más a la población escolar y conocer cómo afectan las redes sociales a su imagen corporal.

### **Específicos**

1. Analizar las causas y los condicionantes físicos y psicológicos (sobrepeso, delgadez, autoestima, rechazos sociales...) relacionados con el desarrollo de los TCA.
2. Identificar y describir los principales TCA, como la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa o el trastorno por atracón, abordando también, sus consecuencias específicas.
3. Examinar la influencia de las redes sociales en el impacto de la conducta alimentaria, explorando específicamente cómo las interacciones online, las imágenes o los mensajes, entre otros, afectan a las actitudes y los comportamientos alimentarios.
4. Desarrollar un inicio de investigación sobre la relación entre la imagen corporal, con la posibilidad de sufrir TCA mediante el análisis de resultados específicos y tendencias identificadas.

## **Fundamentación Teórica y Antecedentes**

### **Situación Actual**

Los últimos años han mostrado cómo los hábitos alimentarios y la actividad física son factores que van unidos de la mano. La situación actual en esta relación es preocupante, pues se ha producido un cambio de tal envergadura que deja a un lado los nutrientes adecuados por alimentos procesados y la actividad física por un sedentarismo continuado.

En este sentido, el sedentarismo se ha vuelto una epidemia a nivel global con datos como los encontrados en la Organización Mundial de la Salud (OMS), que concluyen que más del 80% de los adolescentes en edad escolar de todo el mundo, en concreto, el 85% de las niñas y el 78% de los niños, no llegan al nivel mínimo recomendado de una hora de actividad física al día (Garwood y Lindmeier, 2019). Además, los indicadores relacionados con la alimentación, España ha experimentado, según la Estrategia Naos (2005, p.11) una “transición nutricional”. Un cambio producido por las nuevas dietas, sustituyentes a las tradicionales, y que se

caracterizan por poseer una mayor concentración energética, más grasa, principalmente de origen animal, más azúcar añadido en los alimentos y una disminución de la ingesta de carbohidratos complejos y de fibra.

Es por esto por lo que, según comenta el Programa Perseo (2011), el estado nutricional y la salud forman un binomio inseparable, demostrando en varias ocasiones que la relación entre los hábitos alimenticios, el estado de salud, y la aparición de enfermedades crónicas van unidos, ya que el desarrollo de estas es más frecuente, como la obesidad, entre otros. Encontrarse con niños o niñas con sobrepeso viene determinado por los nuevos estilos de vida, relacionados en la mayoría de los casos por el aumento de uso de las nuevas tecnologías y la digitalización. Hoy en día, los más jóvenes prefieren quedarse dentro de casa jugando a videoconsolas o viendo la televisión antes que salir a jugar con amigos en el parque o en las calles. Un factor que pasa también en gran cantidad de familias, las cuales descuidan la alimentación, recurriendo a ese cambio en la forma de administrar los alimentos y las comidas por la habitual falta de tiempo (Acosta et al., 2014).

Pero estos factores mencionados anteriormente no solo integran la salud física, pues la salud mental en esta nueva sociedad juega también un papel fundamental. Por ejemplo, los TCA se están volviendo una preocupación creciente, ya que la mala nutrición y el aumento del sedentarismo se ven alienados por la influencia de la digitalización. Además de promover hábitos poco saludables, las pantallas enseñan modelos de belleza corporal poco realistas, contribuyendo a la distorsión de la percepción corporal y la autoimagen de los niños.

En conclusión, el vínculo entre los hábitos alimenticios y el estilo de vida sedentario ha creado una preocupante tendencia global hacia la obesidad y otras enfermedades crónicas. Una realidad que necesita urgentemente ayuda, pues esta nueva sociedad digitalizada acaba de comenzar y con ella, a su vez, los mensajes que puede acarrear. Los TCA necesitan atención y acción inmediatas para revertir las tendencias actuales y promover estilos de vida saludables. Esto se puede observar en trabajos publicados, como el de Mellowspring (2023), quien afirma que los TCA son trastornos con una alta mortalidad médica y psiquiátrica y que puede haber pacientes de todos los tamaños corporales, o el de Pursey et al. (2021), que establece que existe una insatisfacción corporal en el 50% de los niños de 6 a 12 años.

## Posibles Causas del Desarrollo de los TCA

Existen numerosas causas por las que se desencadenan los TCA. Estos se desarrollan por la interacción de diversos factores psicológicos, físicos, sociales y culturales, entre otros. Las razones de riesgo por los que se desarrollan estos trastornos se distinguen en varias categorías. Vargas (2013) las cataloga en factores biológicos, genéticos, psicológicos, familiares, socioculturales, desencadenantes y mantenedores. Unos factores que vamos a disponerlos en tres bloques: factores biológicos, factores socioculturales y factores psicológicos (Tabla 1).

**Tabla 1**

*Factores y comportamientos o causantes*

Factores	Comportamientos o Causantes
Factores Biológicos	En este apartado entra en juego cómo la genética puede ser responsable de gran parte de los factores de riesgo de los TCA. Se examina el papel de la pubertad en la aparición de estos síntomas, señalando ejemplos cómo los cambios hormonales contribuyen a la insatisfacción corporal y los comportamientos alimentarios negativos en los adolescentes (Portela et al., 2012).
Factores Socioculturales	En este factor se destaca la presión ejercida por los medios de comunicación y las relaciones interpersonales, que promueven un ideal de belleza inalcanzable y estigmatizan la obesidad. Tanto la familia como los amigos y los medios de comunicación tienen un papel importante en la formación una ajustada imagen corporal y los comportamientos alimentarios de los adolescentes (Portela et al., 2012).
Factores Psicológicos	Según comenta Berny et al. (2020), en este apartado se encuentran ciertas características psicológicas asociadas a los TCA, como la baja autoestima, la dependencia, el miedo a perder el control, la sensación de soledad, el temor al abandono, la inseguridad y los problemas de identidad.

*Nota.* Elaboración propia.

Como se ha podido observar con anterioridad, en estos tres bloques se relacionan las causas prevalentes de los TCA. Sin embargo, en este trabajo nos centraremos en dos únicos bloques, dejando de lado el primero, el cual se enfoca más en la adolescencia. Nuestro enfoque estará dirigido específicamente hacia la etapa escolar, explorando las influencias y los factores que pueden contribuir a la aparición de los TCA durante este periodo crucial del desarrollo evolutivo. Para entender mejor la influencia de los factores socioculturales y psicológicos se hace una síntesis de ellos en la Tabla 2, siguiendo los criterios de: Arias (2022) y Carrillo (2005).

**Tabla 2**

*Factores socioculturales y psicológicos que afectan a los TCA en la edad escolar*

Factores Socioculturales	Factores Psicológicos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Moda (Modelo de belleza actual, modelo estético delgado, El sistema de tallas actual...)</li> <li>- Presión social respecto a la imagen</li> <li>- Determinados deportes</li> <li>- Críticas y burlas relacionadas con el físico</li> <li>- Medios de Comunicación</li> <li>- Publicidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ambiente familiar desestructurado o sobreprotector</li> <li>- Experiencias vitales como acoso escolar o acoso.</li> </ul>

*Nota.* Elaboración Propia.

Por tanto, estos trastornos son el resultado de una compleja interacción entre diversos componentes que pueden provocar una alteración de la conducta. La presión social y cultural desempeña un papel significativo en cuanto a la vulnerabilidad para afrontar los problemas derivados de los TCA. En la mayoría de las ocasiones, socialmente, se promueve un ideal de belleza que asocia con la delgadez, y ésta con el éxito y la atracción. Los constantes mensajes de los medios de comunicación y las redes sociales refuerzan este ideal, generando una presión para que las personas modifiquen su apariencia corporal para ajustarse a estos estándares.

Además, los factores familiares y la realización de dietas restrictivas para conseguir ese cuerpo de escaso volumen también pueden predisponer a los individuos a desarrollar alteraciones en la conducta (Calvo et al., 2016).

### **Definición de Trastornos de la Conducta Alimentaria**

Según el Diccionario de la Real Academia Española (2023), se puede encontrar la definición de trastorno como “alterar la normalidad del funcionamiento de algo o la actividad de alguien”. El concepto de TCA se define como un problema de salud relacionados con la autopercepción y la distorsión de la imagen corporal (Fuertes et al., 2010). Este concepto está siendo estudiado desde diferentes áreas de conocimiento, como pueden ser la Psicología, la Medicina o la Sociología, entre otros. Pero ¿de dónde proviene este término? ¿Cuándo empezó a emplearse?

Es cierto que a lo largo de la historia siempre se han producido estos trastornos, pues, aunque fueran menos vistos o, más bien dicho menos advertidos, se tienen ejemplos claros de cómo su conocimiento ha ido evolucionando en niveles de conocimiento. El primer trabajo científico que tenemos acerca de estas enfermedades data de 1689, realizado por Richard Morton, quien ejemplificó el caso de una adolescente con el término “consunción nerviosa” (citado en Martínez, 2009). Estos conocimientos fueron evolucionando y a finales del siglo XIX se trataron a primeras pacientes con anorexia, quienes eran mujeres jóvenes, occidentales y, de alto nivel sociocultural. Los médicos las diagnosticaban con el término “histeria”, caracterizada por el rechazo a los alimentos, la debilidad y el llanto (Ayuzo-del Valle y Covarrubias, 2019). Gull y Lasegue, (citados en Vargas, 2013), describieron diversos rasgos que definían estos trastornos, como el adelgazamiento. Es en este momento cuando se encontraron similitudes en los comportamientos que iban a definir el concepto de TCA y empezaron a causarse diagnósticos que se correspondían con la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa o el trastorno por atracón, caracterizados por comportamientos alimentarios anormales y preocupaciones excesivas por el peso.

Estas alteraciones de la conducta provocan muchos comportamientos anómalos de la mente relacionados con la ingesta (Martínez, 2009). Así, Díaz (2022), añade además que supone una alteración en los comportamientos, creencias y emociones relacionadas con la alimentación, el peso y/o la forma corporal que dañan significativamente la salud y el funcionamiento psicosocial de la persona. Por otro lado, López y Treasure (2011) también comentan que son enfermedades de salud mental complejas que afectan principalmente a las

adolescentes y mujeres jóvenes; o consideradas desviaciones en los hábitos alimentarios con características muy específicas y se clasifican de acuerdo con el cumplimiento de criterios diagnóstico con relación a las conductas que presentan los sujetos y las consecuencias que producen a nivel físico, emocional y social (Hunot et al., 2008).

Como se ha podido observar, la descripción de los TCA ha sido y continúa siendo un debate a nivel internacional, pues estas van evolucionando en función de los autores y las categorías a las que se establecen. Es decir, hay una gran variedad de maneras de describir el concepto, y cada autor ofrece su propia interpretación. No obstante, queremos ofrecer la definición que para nosotros nos parece más completa y que engloba las diferentes características que se han ido detallando: enfermedades mentales relacionadas con un comportamiento patológico de la ingesta de alimentos, por la obsesión del control del peso, traducida en la alteración de la imagen corporal y una baja autoestima de la persona que lo padece (Serra, 2015).

### **Tipos de Trastornos de la Conducta Alimentaria**

Como ya se ha venido indicando, el concepto de TCA se relaciona con los desórdenes alimenticios, pero es necesario reconocer la diversidad de tipos que estos engloban. Todos y cada uno de ellos presenta unas características únicas y complejas, y es por esta circunstancia, que, como futuros docentes, es crucial que se esté familiarizado con las diferencias que posee cada una de ellas. A continuación, en la Tabla 3, se presentarán las descripciones de los trastornos más habituales en relación con la imagen corporal y el control del peso. Los datos están recogidos del DSM-5 (Libro de la Asociación Estadounidense de Psiquiatría), del DSM-IV (Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales) y del CIE-10 (Clasificación internacional de enfermedades).

**Tabla 3**

*Características de los TCA que más se suelen reproducir*

<b>Anorexia Nerviosa (DSM-IV)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rechazo a mantener un peso en un nivel mínimamente normal para la edad y sexo (por debajo del 85%).</li> <li>- Miedo intenso a engordar.</li> <li>- Distorsión de la imagen corporal.</li> </ul>
-----------------------------------	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Negación de la situación de peligro.</li> <li>- Amenorrea secundaria (con ausencia de, al menos, 3 ciclos consecutivos) o primaria (retraso de la menarquia).</li> <li>- Se establecen dos tipos: purgativo o restrictivo, en función de que existan o no conductas purgativas y/o episodios de atracones.</li> </ul>
<b>Bulimia Nerviosa (CIE-10)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Preocupación constante por la comida (pensamientos constantes sobre la comida).</li> <li>- Episodios de comer en exceso en poco tiempo (polifagia)</li> <li>- Técnicas para evitar aumento de peso (Vómitos autoinducidos, uso de laxantes, uso de medicamentos para suprimir el apetito o períodos intermitentes de ayuno).</li> <li>- Miedo intenso a engordar. -Pueden tener o no antecedentes de anorexia nerviosa.</li> <li>- Distorsión de la imagen corporal.</li> </ul>
<b>Trastorno por Atracón (DSM-5)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Episodios recurrentes de atracones (Ingestión excesiva de alimentos en un período corto o Sensación de falta de control sobre la comida).</li> <li>- Asociados a tres o más de los siguientes (Comer rápidamente, sentirse desagradablemente lleno, comer sin hambre física, comer solo por vergüenza o sentimientos negativos después).</li> <li>- Malestar intenso respecto a los atracones.</li> <li>- Ocurren al menos una vez a la semana durante tres meses.</li> <li>- No hay comportamientos compensatorios inapropiados.</li> <li>- La remisión puede ser parcial (menos de un atracón semanal) o total (ningún atracón durante un periodo continuado).</li> <li>- La gravedad se divide en leve (1/3atracones/semana), moderada (4-7 atracones/semana), grave (8-13 atracones/semana) o extrema (más de 14 atracones/semana).</li> </ul>

*Nota.* Elaboración Propia.

Tras observar los comportamientos que cada trastorno puede acarrear, en la Tabla 4 se presentan los comportamientos de cada trastorno según las variables vinculadas con ellas: alimentación, peso, imagen corporal, alimentación compulsiva, purga, ayuno y comportamiento de control de peso impulsado por el ejercicio (Bernardo, 2021).

**Tabla 4**

*Comparativa de los comportamientos según el TCA*

	Anorexia Nerviosa	Bulimia Nerviosa	Trastorno por Atracón
Alimentación	Restricción severa	Irregular, saltarse las comidas es común, así como la restricción	Irregular, pero sin restricciones extremas
Peso	Peso inferior al normal	Normal o por encima de lo normal	Normal o por encima de lo norma
Imagen Corporal	Sobrevaloración con o sin "miedo a la gordura"	Sobrevaloración	Sobrevaloración, pero no obligatoria
Alimentación Compulsiva	Puede ocurrir	Regular y con compensación	Regular sin compensación
Purga, ayuno, comportamiento de control de peso impulsado por el ejercicio	1 o más presentes	Tan regular como comportamientos compensatorios	No regular

*Nota.* Tomado de Bernardo (2021, p.13).

En esta investigación nos vamos a centrar en estos tres trastornos alimentarios principales: la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa y el trastorno por atracón. Sin embargo, además de los señalados, se incluyen, según la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11) y en la quinta edición del Diagnostic and Statistical Manual (DSM-5), TCA específicos como el trastorno de la ingesta evitativo-restrictivo, la pica, el trastorno por rumiación-regurgitación. Aunque no son el foco principal de esta investigación, es importante reconocer la amplitud y diversidad de los TCA para una comprensión más completa de estos trastornos.

### **Principales Signos de Alerta: Recomendaciones para Padres y Educadores**

La escuela, al igual que la familia, es uno de los espacios en donde se pasa más tiempo durante la niñez. Es por esto, que el entorno escolar y con ello la escuela se vuelve un lugar clave para detectar señales de alerta de los TCA entre el alumnado. Díaz (2022), catalogó una serie de estas señales, entre las que se pueden destacar:

1. La bajada de peso, -
2. El miedo exagerado a engordar, -
3. El ejercicio físico excesivo, -
4. El ayuno o inicio de dietas muy restrictivas, -
5. El negar que se está siguiendo una dieta, -
6. El negar que se tenga hambre, -
7. El insistir en que se necesita comer menos que los demás, -
8. El comer muy lentamente y a bocados muy pequeños, -
9. Las conductas compulsivas, -
10. La presencia de atracones, -
11. Los vómitos, -
12. El uso de laxantes, -
13. Las dolencias estomacales sin patología digestiva, -
14. El evitar actos sociales con presencia de comida, no comer en público o comer a escondidas, -
15. El ir al baño inmediatamente después de comer y pasar mucho tiempo en él, -
16. El aumento del consumo de bebidas dietéticas, café, té, chicle, -
17. La excesiva obsesión por su imagen corporal. Baja autoestima, -
18. El cambio de forma de vestir, utilizar ropa muy amplia, -
19. El no querer mostrar su cuerpo en piscinas y otros entornos donde se utilice ropa más ligera, -
20. La bajada del rendimiento académico, -
21. Los conflictos con iguales y aislamiento social, -
22. El bajo estado de ánimo, la irritabilidad, los cambios de humor bruscos y el cansancio, -
23. La problemática familiar, y -
24. El alto nivel de exigencia y perfeccionismo.

## **Influencia de las Redes Sociales en el Impacto de la Conducta Alimentaria**

### **¿Qué son las Redes Sociales?**

En las últimas décadas, el concepto de red social ha experimentado una evolución acelerada, impulsada por la rápida sucesión de años y avances tecnológicos. En la actualidad, existen numerosas teorías y autores que definen y delimitan qué es una red social. A continuación, se establecen algunos ejemplos sobre este concepto, buscando entre ellos los puntos en común.

Barnes (1954) utilizó el término de redes para describir las clases sociales y las relaciones de parentesco y amistad. Bott (1957) utilizó el concepto de red social en su estudio sobre las familias londinenses de clase trabajadora. Su descubrimiento más relevante fue que las redes de la pareja afectan a la naturaleza de la relación de ésta, añadió una dimensión importante al concepto. Mitchel (1969) en su obra *Social Networks in Urban Situation* incorpora esta dimensión definiendo una red como un conjunto de vínculos entre un conjunto determinado de personas con la propiedad de que las características de esos vínculos como un todo puede utilizarse para entender la conducta social de las personas involucradas. (citado en Villalba, 1993)

Continuando el recorrido temporal, se encuentran definiciones como la dada por Dabas (1993), quien precisa que las redes sociales son consideradas como un proceso permanente de construcción individual o colectiva mediante un intercambio dinámico establecido por los integrantes de la red, lo que permite que los recursos de esta sean potencializados.

En nuestro país, el Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación (INTECO) (2009) creó la siguiente definición para este concepto:

Los servicios prestados a través de Internet que permiten a los usuarios generar un perfil público, en el que plasmar datos personales e información de uno mismo, disponiendo de herramientas que permiten interactuar con el resto de los usuarios afines o no al perfil publicado. (p.7)

Aunque estos conceptos contengan gran cantidad de características existe una común a todos ellos, una red social es un lugar en línea cuya finalidad es permitir a los usuarios relacionarse, comunicarse, compartir contenido y crear comunidades; y, también una herramienta de democratización de la información que convierte a las personas en receptores y en productores de contenidos (Ureña et al., 2011). De acuerdo con De la Torre (2012), se llama

la atención al concepto “multiconexión”, que ofrecen las redes, ya que la unión de grupos de personas interconectadas y la conexión entre esos grupos de personas es su razón de ser.

Pero entre todas las definiciones nos quedamos con la que hace Ávila-Toscano (2012), en donde comenta que “es una construcción integradora que exige igualmente un nivel de análisis integrador; implica la interrelación de los individuos bajo condiciones específicas de intercambio social y ofrecimiento de soporte emocional como forma de afrontar las adversidades” (p.24).

### ¿Con qué Fin Nacen? ¿Cuál es su Uso más Habitual?

Las redes sociales actuales tienen sus raíces en comunidades en línea que surgieron en la década de los setenta del siglo XX. Uno de los primeros ejemplos fue *ARPANET*, una red de computadoras utilizada por el Departamento de Defensa de Estados Unidos. Esta red permitía la comunicación entre las diferentes instituciones académicas y militares. A través de esta, se crearon diferentes comunidades de este tipo, donde los usuarios podían compartir mensajes e intercambiar información (Ridge, 2023). Otro ejemplo, en 1997 se creó *SixDegrees*, una red con la que se podía localizar a otros miembros de la red y crear listas de amigos (Fraguela, 2024). Es entonces, como indica Grapsas (2017), que la primera intención de las redes sociales es promover el intercambio de informaciones, conocimientos, experiencias, intereses o ideales, entre otros, en busca de objetivos comunes entre los consumidores. Sin embargo, aunque las redes se hayan creado con este fin, el uso de estas ha evolucionado hacia otros fines.

También Celaya (2008, p.123) reúne y clasifica de una manera más generalista estas redes en tres bloques, que se distinguen de la siguiente manera: -Redes profesionales (por ejemplo, LinkedIn), -Redes generalistas (por ejemplo, Facebook) y -Redes especializadas (por ejemplo, Ediciona). Por último, Burgueño (2009), las clasifica de una manera más detallada (Tabla 5):

**Tabla 5**

#### *Clasificación de las redes sociales*

<b>Público objetivo y temática</b>	<b>-Redes sociales horizontales:</b> dirigidas a todo tipo de usuario y sin una temática determinada (Facebook).
------------------------------------	--

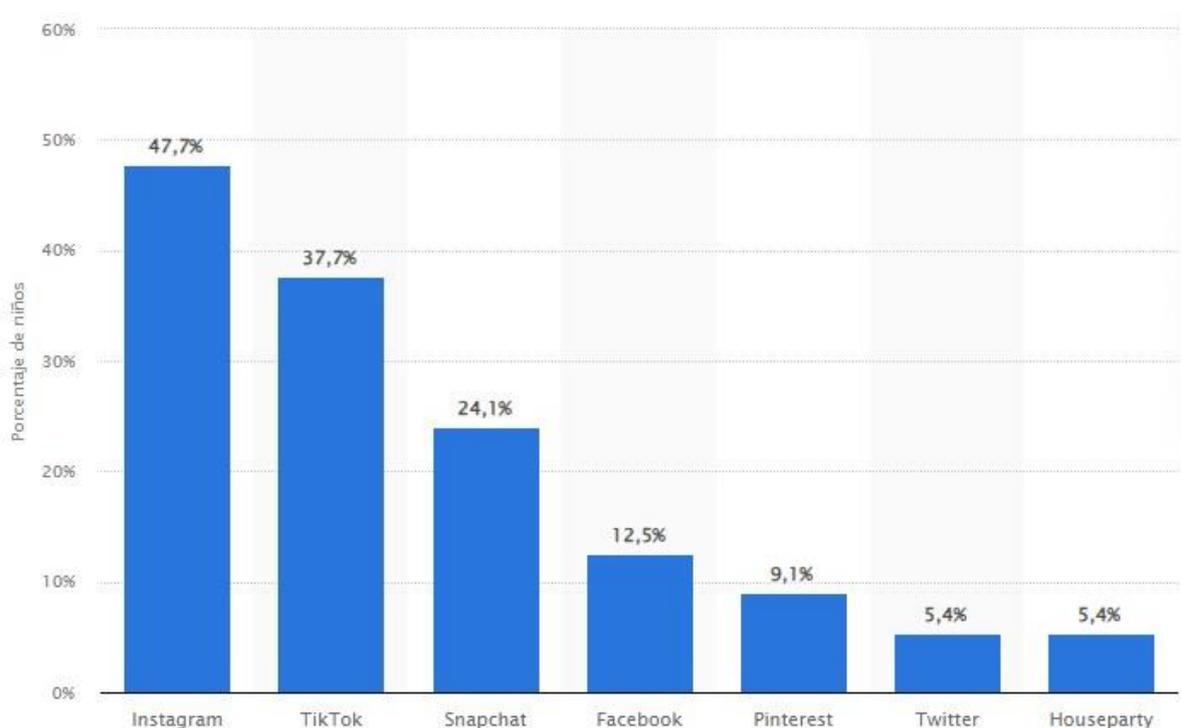
	<p><b>-Redes sociales verticales:</b> tienen un eje temático. En función de su especialización, pueden clasificarse a su vez en:</p> <p>a. Redes sociales verticales profesionales: generar relaciones profesionales entre los usuarios (Viadeo).</p> <p>b. Redes sociales verticales de ocio: congregan a colectivos que desarrollan actividades de ocio, deporte, usuarios de videojuegos, fans, etc. (Wipley)</p> <p>c. Redes sociales verticales mixtas: ofertan a usuarios y empresas entornos específico para desarrollar actividades profesionales y personales en torno a sus perfiles (Yuglo).</p>
<b>Sujeto principal de la relación</b>	<p><b>-Redes sociales humanas:</b> fomenta las relaciones entre personas uniendo individuos según su perfil social y sus gustos, aficiones, lugares de trabajo, viajes y actividades (Tuenti).</p> <p><b>-Redes sociales de contenidos:</b> se crean relaciones uniendo perfiles a través de contenido publicado, los objetos que posee el usuario o los archivos que se encuentran en su ordenador (Scribd).</p> <p><b>-Redes sociales de inertes:</b> unir marcas, automóviles y lugares (Respectance).</p>
<b>Localización geográfica</b>	<p><b>-Redes sociales sedentarias:</b> este tipo de red social cambia en función de las relaciones entre personas, los contenidos compartidos o los eventos creados (Rejaw).</p> <p><b>-Redes sociales nómadas:</b> este tipo de redes se componen y recomponen a tenor de los sujetos que se localicen geográficamente cerca del lugar en el que se encuentra el usuario, los lugares que haya visitado o aquellos a los que tenga pronosticado acudir (Fire Eagle).</p>
<b>Tipo de plataforma</b>	<p><b>-Red social MMORPG y metaversos:</b> normalmente contruidos sobre una base técnica Cliente-Servidor (WOW).</p> <p><b>-Red social web:</b> basada en una estructura típica de web (MySpace).</p>

*Nota.* Elaboración propia basado en Burgueño (2009).

Como se ha podido observar, existe una gran cantidad de redes sociales con una amplia variedad de usos. En este estudio nos centramos en su incidencia en las edades tempranas, para ellos tendremos en cuenta la primera tipología que engloba a todas las redes sociales como plataformas horizontales. Según Fernández (2022), la red social más utilizada por el grupo de edad entre los 4 y 15 años es Instagram (Figura 1).

**Figura 1**

*Uso en porcentajes de las RRSS*



*Nota.* Fernández (2022).

### **Uso, Abuso y Mal Uso de las Redes Sociales y su Influencia en los Hábitos y las Conductas de los más Jóvenes**

Las redes sociales han adquirido un papel muy influyente al crear modelos de conducta. Entre estos casos se encuentran la formación de la imagen corporal de los niños y las niñas, así como en el desarrollo de los TCA. A través de plataformas como Instagram, TikTok y YouTube, los niños son bombardeados con imágenes idealizadas de cuerpos, estereotipos de belleza, estándares poco realistas o dietas maravillosas que ayudan a ser mejor persona.

Muchos estudios afirman cómo las redes influyen de una manera directa en el comportamiento y la apariencia que cada niño o niña quiere tener de su cuerpo, es decir, su

imagen corporal. Un ejemplo claro es el demostrado por Camacho (2022). En su investigación muestra la existencia de una tendencia a la comparación corporal motivada por el uso de las RRSS, pues debido al exponencial crecimiento de estos medios, así como de la cantidad de información que se comparte, las RRSS actúan como un factor detonador para el desarrollo de conductas desadaptativas. Esto también lo afirman Saunders y Eaton (2018), quienes encontraron una relación directa entre el consumo de las redes sociales y la presencia de TCA, así como una mayor vigilancia corporal o la comparación con personas idealizadas.

En cuanto al cuerpo ideal que se pretende tener según el género, las mujeres tienden a desear una imagen de sí mismas más delgada y proporcionada, mientras que; en los hombres, se muestra el deseo por un cuerpo más “fibrado” y musculoso (Granero-Gallegos, et al., 2018). Por supuesto, a la imagen corporal se le acompañan otra serie de condicionantes que influyen en ella como son los hábitos alimenticios, que también tienen su propio espacio en las plataformas y que son el caldo de cultivo ideal para potenciar los trastornos de la conducta alimentaria.

La influencia de las redes sociales está aumentando la incidencia de la anorexia y la bulimia. Ana y Mía (Lago et al., 2012) son los nombres que los usuarios emplean para referirse a la anorexia y la bulimia nerviosas. Las webs pro-Ana y pro-Mía son blogs que contienen reglas o creencias acerca de un estilo de vida anoréxico.

Estas páginas virtuales son generalmente blogs donde jóvenes anoréxicas y bulímicas, promueven anónimamente conductas que animan a dejar de comer. Son unos espacios que provocan que los trastornos de alimentación hayan aumentado un 470% desde 2006 hasta la actualidad (Lueza, et al., 2022). Pero ¿qué se encuentra dentro de estas páginas?

Entre los mensajes que se pueden leer en estos blogs destacan los siguientes:

- Advertencias y bienvenidas (Figura 2). Además de plasmar un discurso acerca de los TCA diferente, pues declaran la anorexia como un estilo de vida, es decir, como una elección voluntaria o una manera de gestionar la propia relación con el cuerpo y la comida. (Deiana, 2011).

## Figura 2

### *Los diez mandamientos de Ana y Mía*

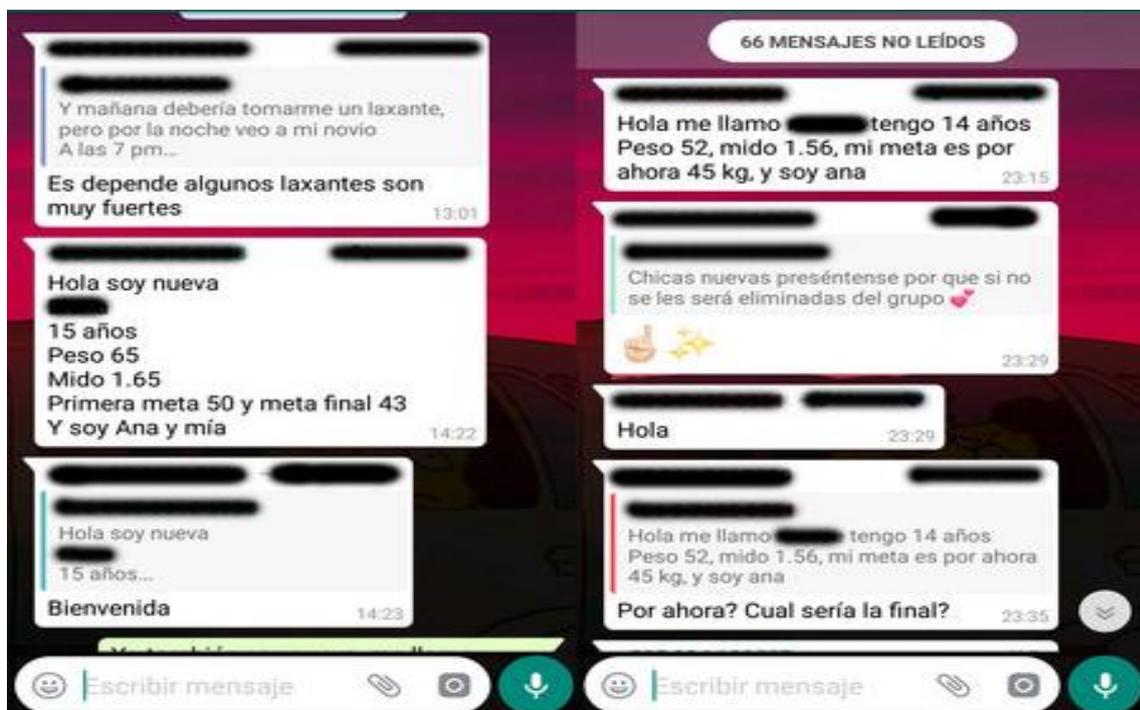
1. Si no estás delgada no eres atractiva.
2. Estar delgada es más importante que estar sana.
3. Compra la ropa adecuada, córtate el pelo, toma laxantes, muérete de hambre...lo que sea para estar más delgada.
4. No comerás sin sentirte culpable.
5. No comerás comida que engorde sin castigarte después.
6. Contarás calorías y limitarás tus comidas de acuerdo con ellas.
7. Los designios de la báscula son los más importantes.
8. Perder peso es bueno, engordar es malo.
9. Nunca se está lo suficientemente delgada.
10. Estar delgada y no comer demuestran la auténtica fuerza de voluntad y nivel de éxito.

*Nota.* Elaboración propia basado en un Blog Pro-Ana y Pro-Mía (2019).

- Publicaciones (Figura 3) en donde las personas dan a conocer su estilo de vida con la enfermedad. En algunos casos indican su peso actual y su peso meta (Custers, 2015).

## Figura 3

### *Conversaciones de Bienvenida por WhatsApp*



*Nota.* Tomado de Makarov (2020).

Intercambios de información, como las dietas, las purgas o las maneras de hacer ayuno (Sansalone, 2011, p.52). Algunos de estos trucos son los siguientes:

- Navegación por la red para enseñar imágenes o publicaciones (Figura 4). En Instagram o Pinterest existen hashtags como el *thinspiration* o el *firstpiration* que fomentan y motivan a la gente a ejercitarse y alimentarse de forma “saludable” y, sobre todo, a mostrarlo (Boepple y Thompson, 2016).

#### Figura 4

*Resultados al buscar la palabra thinspiration*



*Nota.* Tomado de Pinterest (2024).

- Frases motivadoras y elementos de adoración, como, por ejemplo: “Solo las personas delgadas son bellas”, “Cada bocado me aleja de mi meta”, “Cada kilo que pierdo es un sueño logrado” o “No comeré, no lo necesito”.
- Directrices para evitar ser descubiertos por los adultos. En esta sección se presentan consejos o *tips* para poder realizar actividades sin ser detectados. Podemos ver algún ejemplo en la Figura 5.

### Figura 5

#### *Tips para no ser descubierto*

- Si vas a vomitar abre el grifo del lavabo o pon música, así evitarás que te escuchen.
- Si quieres vomitar y te da asco usar tus dedos, puedes usar la parte de atrás de tu cepillo de dientes.
- Puedes vomitar en bolsas si no puedes ir al baño, es menos sospechoso, pero siempre procura deshacerte de ella en la noche.
- Si vas a comer en familia, píntate las uñas y di que no puedes comer hasta que se sequen. Así ganas tiempo.
- Si vas al colegio a la hora del refrigerio di que comiste en tu casa, y en tu casa di que lo hiciste en la escuela.
- Siempre limpia minuciosamente el área donde te has purgado, si tus padres encuentran salpicaduras de vomito por ahí no tendrás una explicación lógica que darles. Intenta mantener cloro y detergente siempre en el baño, además de eso, intenta ser la persona que se encargue de la limpieza del baño, así puedes decir que vas a limpiar el baño como excusa para vomitar.

*Nota.* Elaboración propia basado en un Blog Pro-Ana y Pro-Mía (2019).

- Kilos y Carreras de kilos. Se establece una serie de control, sobre el peso que cada persona debe de tener según la altura (Figura 6) y consiste en competir para ver quién pierde más peso en un período de tiempo determinado (Quelart, 2014).

**Figura 6**

*Peso corporal según altura y puntos para la carrera de kilos*

Estatura / Peso	IMC	Estatura / Peso	IMC
149 cm 40 kg	18	165 cm 50 kg	18,4
150 cm 41 kg	18,2	166 cm 50 kg	18,2
151 cm 42 kg	18,4	167 cm 51 kg	18,4
152 cm 42 kg	18,2	168 cm 51 kg	18,1
153 cm 43 kg	18,4	169 cm 52 kg	18,3
154 cm 43 kg	18,1	170 cm 53 kg	18,1
155 cm 44 kg	18,3	171 cm 53 kg	18,3
156 cm 44 kg	18,1	172 cm 54 kg	18,3
157 cm 45 kg	18,3	173 cm 54 kg	18
158 cm 45 kg	18	174 cm 55 kg	18,2
159 cm 46 kg	18,2	175 cm 56 kg	18,4
160 cm 46 kg	18,4	176 cm 56 kg	18,2
161 cm 47 kg	18,2	177 cm 57 kg	18,4
162 cm 48 kg	18,4	178 cm 58 kg	18,1
163 cm 48 kg	18,1	179 cm 58 kg	18,3
164 cm 49 kg	18,3	180 cm 59 kg	18,2

-Tomar laxantes: 1pt; cada gramo bajado 2 pts; 1 hora de ejercicio: 10 pts; agua 5 pts por litro; ingesta calórica 901 - 1000 kal: 0 pts; 800 - 900 kal: 2 pts; 701 - 800 kal: 4 pts; 601 - 700 kal: 6 pts; 501 - 600 kal: 8 pts; 401 - 500 kal: 10 pts; 301 - 400 kal: 12 pts; 201 - 300 kal: 14 pts; 101 - 200 kal: 16 pts; 1 - 100 kal: 18 pts.; y 0 kal: 20 pts.

*Nota.* Elaboración propia basado en Ramos (2016).

- Dietas. En este apartado se puede encontrar lo denominado como “dieta de las princesas”. Esto consiste, según Mendieta (2024), en seguir un régimen de calorías muy limitadas, con la idea de seguir un referente, el cual es el de las princesas Disney (Figura 7).

**Figura 7**

*Dietas de las Princesas Disney*

- El día de Blancanieves: sólo se pueden comer manzanas (máximo 8).
- El día de La Sirenita: se practica un ayuno, solo se puede tomar agua.
- El día de la Princesa Aurora: se comerán 3 bocados de lo que se desee.
- El día de La Bella Durmiente: sólo se pueden ingerir 500 calorías.
- El día de Anna está basado en las fresas (máximo 30 fresas en todo el día).
- El día de Elsa, el último, también es de ayuno y sólo se podrá beber agua o comer hielo.

*Nota.* Elaboración Propia basado en Serrano (2024).

- Chats o foros. Los foros Pro-Ana y Pro-Mia (Figura 8) son sitios web anti-recuperación donde las participantes promueven los trastornos de conducta alimentaria, intercambian experiencias y se brindan apoyo emocional.

**Figura 8**

*Comunicación Pro-Ana Vía WhatsApp*



*Nota.* Tomado de Vinaixa (2019).

Los sitios pro-TCA, constituyen un fenómeno preocupante dentro del tratamiento de este tipo de trastornos, pues se presentan como una oferta de acceso fácil y confidencial de aquello que las personas más necesitan: apoyo (Cruzat, et al., 2012).

A pesar de su amplia presencia en Internet, estos espacios virtuales no son ampliamente conocidos por la población en general. Por tanto, es fundamental abordar esta problemática y promover recursos de apoyo confiables y accesibles para aquellos que luchan con estos trastornos y no permitir que proliferen plataformas que perpetúan conductas peligrosas bajo la falsa pretensión de ofrecer ayuda.

*Influencers y sus actividades en las redes.* Un *influencer* es una persona que influye, aunque este concepto posee otras características. Se puede definir a los influencers como aquellos individuos que tienen el poder de afectar a una persona de múltiples maneras, desde el asesoramiento para la compra hasta los cambios en la percepción sobre un producto o empresa (Brown y Hayes, 2008b). En el caso que nos ocupa, cuando aparecen en las redes sociales suelen ser un centro de exhibición y canon de la belleza idealizada. Sus acciones suelen estar relacionadas con compartir imágenes, vídeos, recibir likes...; Normalmente presentando una realidad alejada de la misma, pues detrás de esas imágenes hay filtros, Photoshop, profesionales de la fotografía, la peluquería o el maquillaje y todo tipo de retoques estéticos (Casero, 2022).

Según comenta Casero (2022), las publicaciones expuestas por estas personas parecen inofensivas, sin embargo, muestran desventajas, pues hay personas que les siguen, sobre todo jóvenes, que quieren llegar a tener todo lo que esas figuras de referencia tienen. Un físico promovido por personas que se dividen en tres categorías. En este sentido, Almeida (2017) encuentra tres categorías a) los líderes de opinión, que recomiendan productos sin ser contratados; b) los “celebrities” que reseñan productos previo pago; y c) los gurús, que son profundos conocedores de un área del conocimiento concreto y disponen de una formación específica que les avala.

Ante esta presencia masiva que tienen en las redes, también se producen una serie de problemas, que, según Sabater (2022), suelen ser los siguientes:

- Sobrecarga de información: pues- existen millones de cuentas dedicadas a la alimentación, las recetas y las dietas, que no llegan a ser del todo fiables.
- Intrusismo en el campo de la nutrición y la salud. Por tanto, hay que prevenir a los usuarios, especialmente a los más jóvenes, de que esa información proveniente de las fotos, etiquetas o hashtags pueden estar manipuladas o bien ofrecer informaciones no contrastadas.

Según se indica en el trabajo de García (2023), los usuarios de menor edad no son conscientes de la manipulación de todo lo que se publica en las redes, pues se dan mensajes dietético-nutricionales sin ninguna evidencia científica.

## **Metodología**

En este apartado se abordará la metodología y el diseño de la investigación que llevaremos a cabo. Además, se comentará el enfoque que se ha seguido, se indicará la muestra seleccionada y los instrumentos de recogida de datos requeridos para su posterior clasificación y análisis.

### **Diseño**

La metodología es un proceso muy importante en la investigación. Quecedo y Castaño (2002) hacen referencia al modo en que enfocamos los problemas y buscamos las respuestas, a la manera de realizar la investigación. Nuestros supuestos teóricos y perspectivas, y nuestros propósitos, nos llevan a seleccionar una u otra metodología.

En este estudio se realizará una investigación a través de una metodología cualitativa pues, según Quecedo y Castaño (2002), esta ayuda a la investigación produciendo datos descriptivos mediante: las propias palabras de las personas, habladas o escritas, y la conducta observable.

Prosiguiendo con el modo de proceder en este trabajo, se llevará a cabo un estudio de caso, que constituye un campo privilegiado para comprender en profundidad los fenómenos educativos, aunque también puede utilizarse con la finalidad de conocer cómo funcionan todas las partes del caso para crear objetivos, atreviéndose a alcanzar niveles explicativos de supuestas relaciones causales encontradas entre ellas, en un contexto natural concreto y dentro de un proceso dado (Barrio et al., 2016). Las razones para emplear el estudio de caso en esta ocasión siguen las que establecen Rodríguez, et al. (1996, citado en Álvarez y San Fabian, 2012).

1. Su carácter crítico, es decir, el caso permite confirmar, cambiar, modificar o ampliar el conocimiento sobre el objeto de estudio.

2. Su carácter extremo o unicidad, pues parte de una situación que tiene un carácter específico y peculiar.

3. Su carácter revelador, ya que permite observar y analizar un fenómeno o hecho particular relativamente desconocido en la investigación educativa y sobre el cual pueden realizarse aportaciones de enorme relevancia.

Los estudios de casos presentan diversas variaciones. En esta investigación, se llevará a cabo un estudio múltiple donde se examinarán varios casos únicos simultáneamente para explorar, describir, explicar, evaluar o modificar la realidad que se desea estudiar. La selección de los casos se basará en la importancia o revelación que cada uno pueda aportar al estudio en su totalidad, priorizando su contribución sobre su rareza. Se empleará un enfoque de análisis holístico para comprender el sistema o fenómeno en su totalidad, considerando las interacciones entre sus partes y su funcionamiento general. Además, se realizará un análisis detallado, examinando minuciosamente cada componente o aspecto individual. Por otro lado, se llevará a cabo una investigación demostrativa, enfocada en verificar o demostrar resultados existentes a través de experimentos controlados y metodologías rigurosas. Este enfoque busca proporcionar evidencia empírica sólida para respaldar o refutar afirmaciones científicas. Finalmente, se adoptará un enfoque de temporalidad sincrónica, analizando fenómenos y variables en un momento específico sin considerar su evolución histórica, lo que permitirá una exploración detallada de las relaciones y estructuras presentes en el contexto actual (López, 2013).

### **Muestra**

Padua, et al. (1979) clasifican el tipo de muestreo en tres categorías: probabilístico, no probabilístico y para probar hipótesis sustantivas. En esta investigación la muestra seleccionada será la no probabilística. La selección de los sujetos a estudio dependerá de ciertas características o criterios, que la investigadora considere en el momento de la puesta en funcionamiento del proyecto (Otzen y Manterola, 2017).

La población objeto de estudio que se ha elegido en este trabajo proviene de un centro educativo de la Comunidad de Castilla y León, el cual, para dejar el anonimato y por razones de confidencialidad, no se expondrá su nombre ni en la provincia en la que está. Esta población estudiada se encuentra en la franja de edad comprendida entre los 10-11 años, ambas edades incluidas, pertenecientes al curso de 5º de Educación Primaria.

Los alumnos poseen una serie de características que configuran la muestra. Este grupo posee diversidad cultural, compuesta por un total de 17 alumnos, 8 niños y 9 niñas, en donde se encuentra que la totalidad de los estudiantes son españoles. Académicamente no tienen ningún problema y siguen el curso con normalidad, ofreciendo un nivel de comprensión y comunicación adecuadas a su edad. Los sujetos han sido seleccionados de manera no probabilística siguiendo el criterio de haber asistido al centro escolar donde la investigadora ha realizado su Prácticum I y II. Esta situación le ha permitido conocer más a fondo a cada uno de

los alumnos, lo cual se considera fundamental para poder elaborar y ajustar los instrumentos de recogida de datos (cuestionario, entrevista y cuaderno de campo) en función de las características específicas del aula y las capacidades de los participantes.

### **Instrumentos de Recogida de Datos**

Como instrumento de recogida de información se elaboró un cuestionario a partir de otros que ya fueron validados e implementados:

*Body Shape Questionnaire (BSQ)* (Cooper et al, 1987, citado en Baile et al, 2002)- (Anexo I), que valida la preocupación o la insatisfacción de la imagen corporal para estimar quienes presentan algún TCA; *Eating Attitudes Test (EAT-40)*, (Anexo II), diseñado por Garner y Garfinkel (1979), revisado por Salazar y Prado-Calderón (2015) y adaptado por Oria et al. (2020), para evaluar las conductas y actitudes ante la comida, el peso y el ejercicio, y la relación de estos con la anorexia nerviosa, la presión social percibida y malestar con la alimentación y los trastornos psicobiológicos; *Sick Control One Fat Food (SCOFF)*, (Anexo III) (Campo-Arias et al., 2007), para el tamizaje de trastornos de la conducta alimentaria; *Test de Rosenberg* (Anexo IV) (Herranz, 2023), que es el instrumento más empleado en la evaluación de la autoestima dentro del ámbito clínico el grado de autosatisfacción y autovaloración; y *Contour Drawing Rating Scale o Test de las Siluetas (TS)* (Anexo V) (Sánchez-Castillo, et al., 2020), que fue diseñada por Stunkard, Sorensen y Schlusinger (1983), muestran nueve figuras de siluetas corporales, tanto de hombres como de mujeres, que van desde muy delgado a muy gordo.

Además del cuestionario que se realizará a partir de los cinco modelos mencionados anteriormente (Anexo VI), se elaboró un guion de preguntas que se utilizó para realizar una entrevista focalizada con el alumnado (Anexo VII), la cual se distingue por aquellas que fijan de antemano las preguntas, con un determinado orden y contiene un conjunto de categorías u opciones para que el sujeto elija. Esta se aplicó en forma rígida a ciertos sujetos voluntarios del estudio (Díaz-Bravo, et al., 2013), y la anotación de comentarios espontáneos del alumnado mientras está en el aula y en los recreos en lo denominado cuaderno de campo o del profesor. Los cuadernos de campo son normalmente blocks de notas en el que los investigadores escriben o dibujan sus observaciones (Roa y Vargas, 2009, p.81). Estas han sido los tres instrumentos de recogida de información que se han llevado a cabo.

Estos instrumentos se usaron de una manera ordenada, es decir, en esta investigación se comenzó realizando el cuestionario aplicado con anterioridad, tras esto se comentó algunos alumnos de la clase de 5° de Educación Primaria para que realizaran dicha entrevista. La selección de estos alumnos se seleccionó por parte de la investigadora y a través de los comentarios observados y acogidos en el block del profesor. Este cuaderno se realizará diariamente, donde la investigadora añadirá los comentarios y las observaciones que considere oportunas en los recreos y actividades realizadas en las clases de Educación Física.

Para finalizar, se llevó a cabo un análisis exhaustivo atendiendo a tres categorías relacionadas con la nutrición y actividad física, los comentarios sobre su imagen corporal y la influencia de las redes sociales o de la familia.

### **Análisis de los Resultados**

En cuanto al análisis de los resultados obtenidos en el cuestionario sobre la nutrición y la actividad física, la imagen corporal y la influencia de las redes sociales y/o la familia (Anexo VIII) se han estructurado atendiendo a los bloques temáticos. La muestra se constituye con 17 participantes, identificados cada uno con una letra (A, B, C, etc.) para mantener el anonimato.

Los ítems han seguido un orden secuencial según los tres temas seleccionados relacionados con los TCA y la valoración atenderá a las respuestas efectuadas por los sujetos participantes. Los tres grupos se corresponden con los siguientes contenidos:

- Grupo 1. Donde se encuentran las preguntas relacionadas con el deporte y la nutrición. Estos ítems ocupan los lugares 1, 2, 3 y 4.
- Grupo 2. En este se localizan las preguntas relacionadas con la imagen corporal. Estos ítems ocupan los lugares 5, 6, 7 y 8.
- Grupo 3. En este apartado se localizan las preguntas relacionadas con la influencia que generan las redes sociales. Estos ítems ocupan los lugares 9, 10, 11, 12, 13 y 14.

Como se puede observar en la Figura 9, la mayoría de los alumnos (88%) come acompañados de alguno o la totalidad de miembros de la familia, salvo dos (12%), que parece tener cierta dificultad al comer con otras personas. En cuanto a si comen todo tipo de alimentos, los porcentajes son semejantes a la anterior pregunta, con 15 participantes que comen todo tipo de alimentos, mientras que sólo 2 eliminan o cancelan de su dieta algún alimento (Figura 10).

Entre las razones que justifican este comportamiento restrictivo se encuentran que quieren mantener una figura corporal según demanda el estereotipo social, aunque también aluden a otras cuestiones como: “no me gusta la bollería” o “porque las golosinas engordan” o simplemente no contestan. En otros casos, sus respuestas se limitan a responder “porque no me gusta” o “porque soy alérgico/a”, aludiendo a algún problema de salud.

En cuanto a por qué realizan actividad física y deportiva (Figura 11), en unos casos es porque hay motivos para mejorar físicamente el cuerpo, bien para fortalecerse o bien para conseguir unas mejores proporciones corporales y una buena figura: “porque fortalece los músculos”, “porque me ayuda a conservar mi figura” o “porque se baja de peso”. Sin embargo, también se comenta que se practica deporte porque favorece su sensación de placer psicológico y social: “porque es divertido”, “me ayuda a concentrarme” o “es el momento que paso con mis amigos”.

Durante el período de observación, a través del diario del profesor, se registro un comportamiento consecuente en las clases de Educación Física, pues los niños al seleccionar equipos, y, sobre todo, al elegir personas generaban diferentes gestos al observar las personas que quedaban últimas y que no querían que estuvieran en su equipo por no poseer habilidades en dicha actividad.

En cuanto a las respuestas dadas en las entrevistas focalizadas, se realizaron preguntas a un grupo de 7 alumnos, 6 chicas y 1 chico voluntarios. Primeramente, y respecto a la primera temática, los alumnos en su globalidad comentaban que no les habían enseñado nada acerca de una alimentación saludable, pues la respuesta de una niña se ciñó a comentar que saludable se dirigía a ser una persona flaca. Las demás respuestas se basaban en realizar ejercicio y no comer “guarradas”. Estos alimentos menos sanos los definían como golosinas, hamburguesas, patatas fritas o pizzas, entre otros. Unos alimentos que solo comían en días de celebración como cumpleaños, menos una niña que comentaba que ingería dichos alimentos por culpa de la ansiedad.

Respectivo al deporte, todo el alumnado menos una niña poseía deportes favoritos, entre los que se pueden destacar el pádel, la natación, ciclismo, patinaje o baile, entre otros. Unos deportes que practican mínimo cuatro días a la semana, aunque aclaran en mayoría que les gustaría practicarlo más días a la semana. En cuanto a por qué lo realizan o realizarían más, la mayoría del alumnado aclara que quieren más días a la semana porque les gusta, les hace sentir libres o porque se aburren y les gusta realizar algo para no caer en eso.

**Figura 9**

*Respuestas adquiridas de la pregunta 1*



*Nota.* Fuente de Elaboración Propia.

**Figura 10**

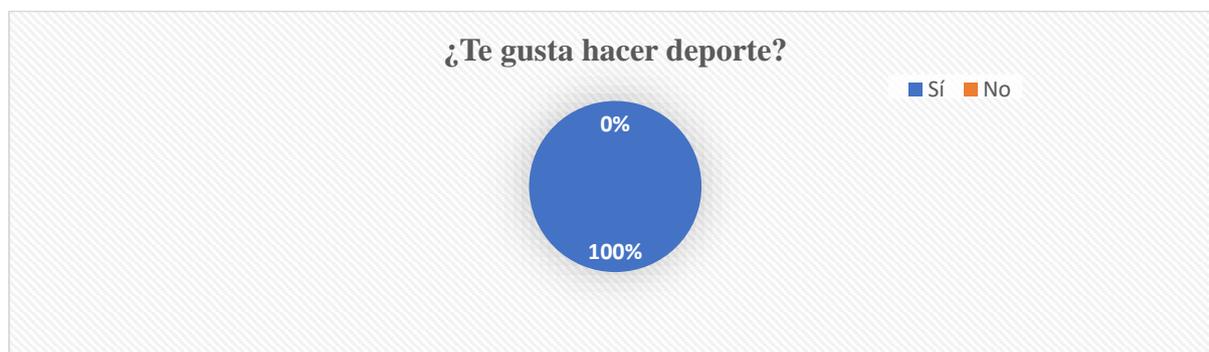
*Respuestas adquiridas de la pregunta 2*



*Nota.* Fuente de Elaboración Propia.

**Figura 11**

*Respuestas adquiridas de la pregunta 3*



*Nota.* Fuente de Elaboración Propia.

Como se puede observar en la Figura 12, a la mayoría del alumnado (76%) no les importa el pensamiento de personas externas hacía su apariencia, salvo cuatro participantes (24%), que parece que tienen cierto complejo al ser juzgados por otros, aludiendo a esta cuestión con: “porque se burlaban de mí, y a mí me sentaba mal”, “porque no me gusta que me llamen flaco” o simplemente no contestan. En cuanto a cambiar algo de su cuerpo (Figura 13), los porcentajes son similares a los anteriores, pues 14 participantes no cambiarían nada de su apariencia, mientras que solo 3 sí lo realizarían. Entre las razones que justifican esta conducta se encuentra el no gustarle una parte de su físico o simplemente no contestan.

Por lo que corresponde a saber si han recibido algún comentario negativo sobre su cuerpo (Figura 14), encontramos un porcentaje semejante entre ellos, pues el 50% nunca han recibido un comentario negativo, mientras que un 41% sí que lo recibió.

En cuanto al Test de las Siluetas (Figura 15), se observa una concentración significativa de selecciones de cuerpos entre los números 2, un cuerpo con una estructura corporal muy delgada, y 6, un cuerpo con una estructura corporal que presenta un aumento notable en la masa muscular. En cuanto al género seleccionado, la mayoría de las mujeres seleccionadas se sitúan entre el número 3 y 4, basándose en estructuras corporales delgadas (15 participantes), mientras que, en el género masculino, 15 respuestas indicaron los números 4 y 5, basándose en estructuras corporales con normopeso (15 participantes) como cuerpo ideal. Por otro lado, los restantes participantes seleccionan los cuerpos generales 2 y 6.

En el periodo seleccionado para registrar los comportamientos observados sobre esta temática, se notó una tendencia. Se observó que durante las clases de Educación Física se realizaban comentarios, donde se excluían a ciertos estudiantes por su apariencia física, especialmente a aquellos que poseen mayor peso. Además, se evidenció un patrón preocupante en las nueve sesiones que duraba la practica de natación, puesto que las chicas de quinto de Primaria tendían a tapar sus cuerpos, particularmente las que poseían una complexión más grande. En cuanto al deporte, unido a la temática anterior, se anotó que los líderes de la clase de Educación Física solían ser aquellos que tenían mejor apariencia física, aunque no necesariamente los más habilidosos en este ámbito.

En cuanto al cuestionario, y las preguntas realizadas sobre esta temática en él, se identificaron comentarios que generaban cierta presión social y que enfrentaban a ciertas chicas a seleccionar la respuesta que sus amigas les dijeran. Por ejemplo, en el caso del Test de las Siluetas, se identificaron chicas que pusieron la idea de alcanzar un cuerpo más delgado, pero

cambiaron de opinión debido a los comentarios de sus amigas, lo que resalta la influencia de las relaciones cercanas.

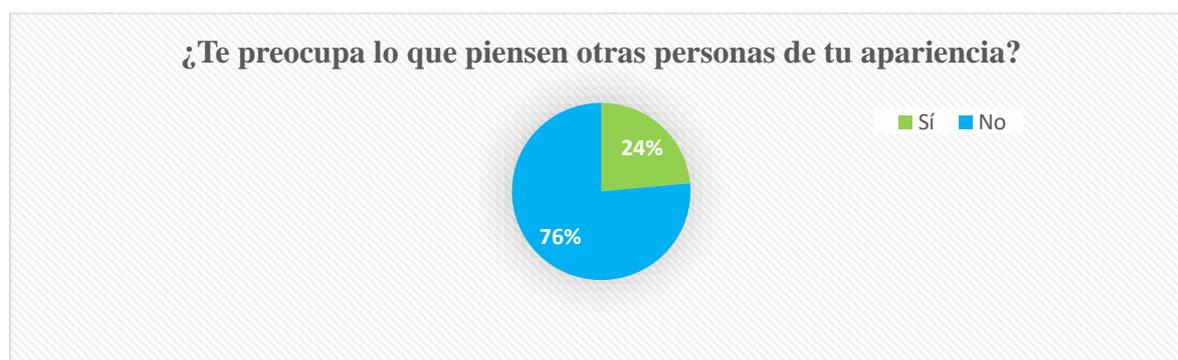
Para finalizar este bloque temático, se observaron patrones interesantes en la creación de grupos de amigas, pues estos se realizaban según similitud física y compleción similar. Esto se podía observar en el uso de ropa por tipo de cuerpo, puesto que las chicas con menor compleción usaban ropa más estrecha, mientras que las chicas con mayor compleción usaban ropa más ancha.

Siguiendo con esta temática y después de realizar las entrevistas, las respuestas fueron diversas al imaginarse un cuerpo saludable, puesto que parte de los alumnos comentaban que para ellos un cuerpo saludable es aquel que come frutas o verduras, otros comentaban que un cuerpo saludable es aquel que no tiene enfermedades, mientras que una alumna comentaba que la definición de este concepto es no ser gordo.

Respecto a las entrevistas, todo el alumnado ha recibido en su totalidad comentarios positivos y negativos. Las respuestas de los niños a cómo se sienten al recibir estos dos tipos de comentarios se diferencian en que, ante los positivos, se sienten bien, aunque cabe destacar que una niña comenta que se siente agrada porque normalmente piensa que es gorda. Respecto a los comentarios contrarios, al igual que en los positivos todo el alumnado ha recibido comentarios negativos en algún momento, lo que generaba diferentes consecuencias como agresividad o tristeza, además de querer cambiar esas partes de su cuerpo según dos alumnas de la entrevista. En el caso de la última pregunta una niña del grupo aclara querer tener otro cuerpo que no sea el suyo, diciendo que querría poseer el de su amiga del lado derecho.

## Figura 12

*Respuestas adquiridas de la pregunta 5*



*Nota.* Fuente de Elaboración Propia.

### Figura 13

Respuestas adquiridas de la pregunta 7



Nota. Fuente de Elaboración Propia.

### Figura 14

Respuestas adquiridas de la pregunta 8



Nota. Fuente de Elaboración Propia.

### Figura 15

Respuestas adquiridas de la pregunta 6



Nota. Fuente de Elaboración Propia.

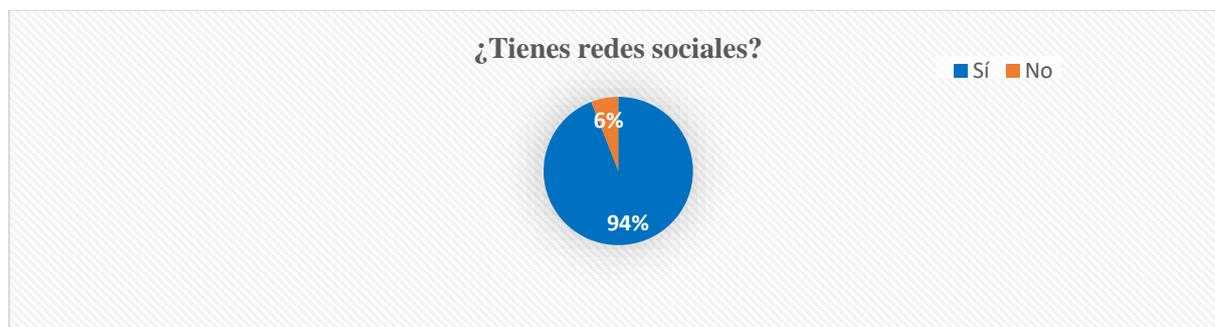
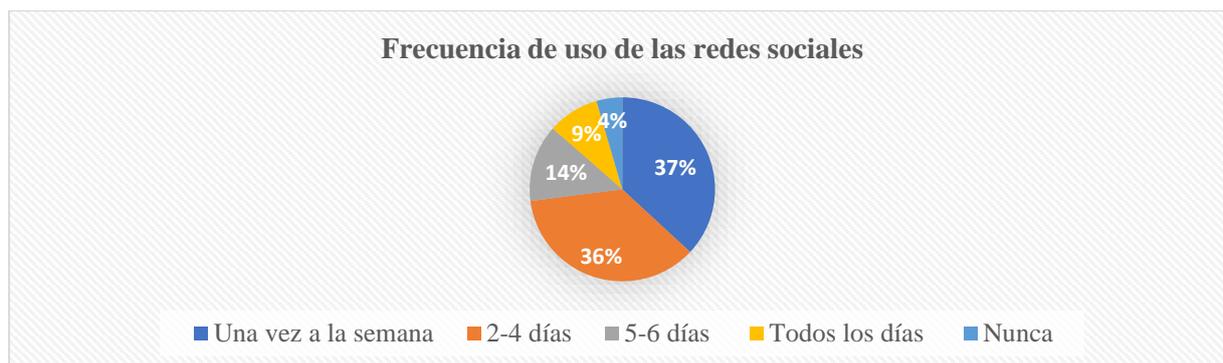
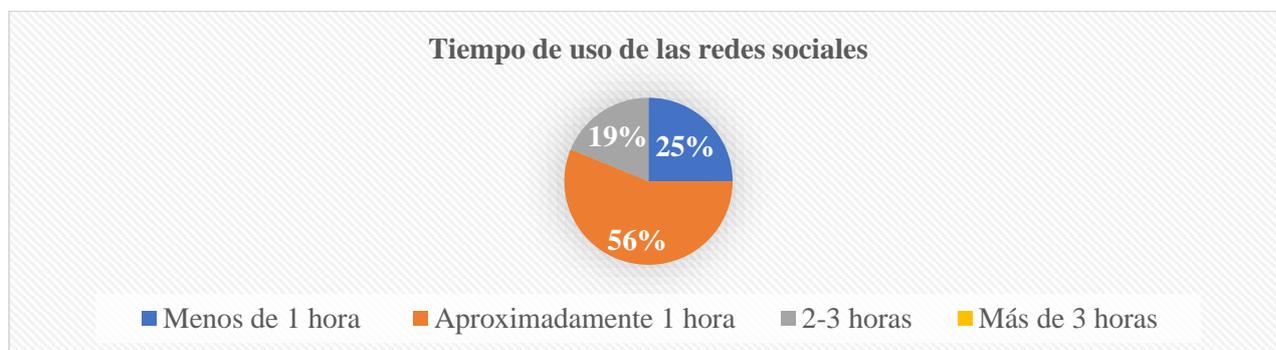
Referido a la influencia ejercida por las redes sociales, se destaca que la gran mayoría de los niños encuestados, el 94%, son poseedores de redes sociales, mientras que solo 1 (6%) no lo es (Figura 16). Dentro de este grupo, se observa que el uso de las redes sociales se concentra mayoritariamente en el rango de 2 a 4 días por semana, según lo reflejado en la Figura 17. Además, en términos de tiempo de uso diario, la mayoría de los encuestados reportan una temporalización de aproximadamente 1 hora, como se muestra en la Figura 18.

En cuanto al contenido más observado en las redes sociales, se detalla que el contenido deportivo es el más mencionado por los alumnos, seguido por otros como los juegos y la moda, aunque en otras respuestas no se han querido especificar los contenidos, como se refleja en la Figura 19.

En relación con el seguimiento de influencers y las razones detrás de ello, se observa que un alto porcentaje de participantes, específicamente 13 (76%), admite seguir a algún *influencer* (Figura 20). Las razones más comunes para seguir a estos influencers son porque "divierten" o "hacen reír", aunque también se encuentran respuestas como "porque es guapa" o simplemente no se proporciona una razón.

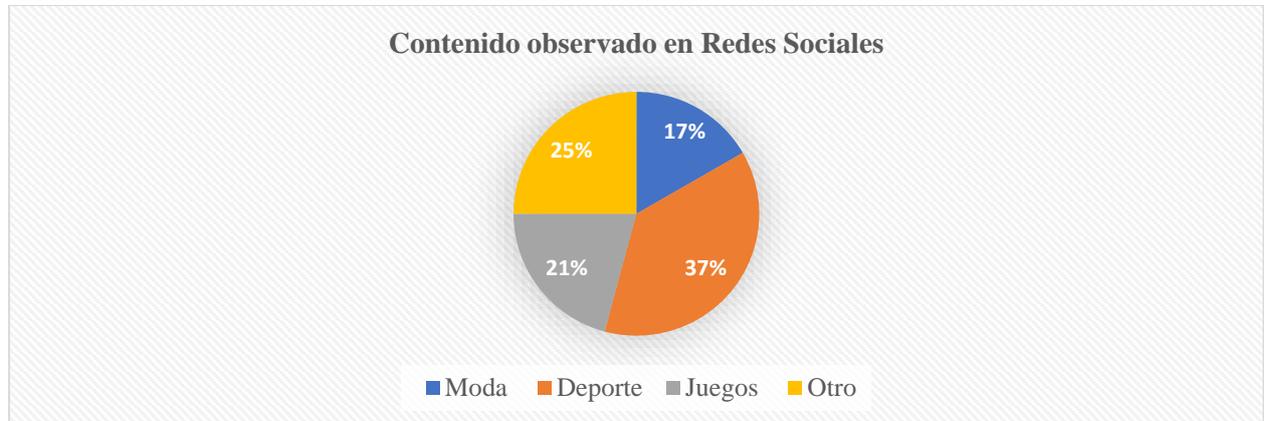
En cuanto a la influencia de las redes sociales, y a través de lo reflejado en el cuaderno del profesor, se observaron pocos comportamientos, puesto que solo comentaban videos encontrados en Tik-tok o en otra red social, pero sin hablar más profundamente de la temática.

Respecto a la entrevista y sobre esta temática, los alumnos en su mayoría aclaran que no hablan con sus familiares sobre cómo se sienten con su cuerpo, mientras que el alumnado que ha contestado que sí, expone que cuando han comentado algo negativo con sus padres, hermanos o psicólogos, estos les han motivado a seguir para delante y desmentir esos comentarios. En cuanto a la temática de las redes sociales solo existe un caso que sigue a un *influencer* y sus consejos, aunque en la totalidad del alumnado comentan que no se fían de todo lo que les comentan en internet.

**Figura 16***Respuestas adquiridas de la pregunta 9**Nota.* Fuente de Elaboración Propia.**Figura 17***Respuestas adquiridas de la pregunta 10**Nota.* Fuente de Elaboración Propia.**Figura 18***Respuestas adquiridas de la pregunta 11**Nota.* Fuente de Elaboración Propia.

**Figura 19**

*Respuestas adquiridas de la pregunta 12*



*Nota.* Fuente de Elaboración Propia.

**Figura 20**

*Respuestas adquiridas de la pregunta 13*



*Nota.* Fuente de Elaboración Propia.

## Consideraciones Finales

### Conclusiones

A modo de cierre de este trabajo, se puede decir, que el TFG es una síntesis de los conocimientos, las actitudes y las habilidades incorporados en los cuatro cursos académicos del grado de Educación Primaria que, como futura maestra, desarrollo para evidenciar y justificar que, verdaderamente, he adquirido las competencias transversales y específicas de la titulación.

En este apartado se pretenden reflejar las conclusiones obtenidas en este estudio, el cual ha estado integrado de esfuerzo, dedicación, horas de estudio e investigación y gran trabajo.

Para presentar las conclusiones obtenidas se lleva a cabo la resolución de los objetivos tanto generales como específicos que al comienzo del documento se referenciaban, consiguiendo así comprobar si estos han sido resueltos o no.

1. Dar a conocer los TCA que afectan más a la población escolar y conocer cómo afectan las redes sociales a su imagen corporal.

En cuanto a este objetivo se puede apreciar cómo tras una búsqueda intensiva de información referente a dicho concepto tan relevante para la comprensión del presente documento se ha logrado recopilar una gran cantidad de información obtenida gracias a documentos oficiales como el DSM-5, el DSM-IV y el CIE-10, además de documentos de autores tales como Saunders y Eaton (2018) o Boepple y Thompson (2016), entre otros. Estos documentos y autores nos han permitido entender la definición y diferencia de los diversos TCA. Además de conocer las posibles consecuencias que, de acuerdo con Ojeda-Martin et al. (2021), poseen, pues al seguir a los referentes de las redes sociales y copiar sus hábitos y rutinas quieres que te conozcan de la misma manera y tiendes a publicar fotografías parecidas, los mismos comentarios... Es decir, la persona que sube estos contenidos busca la aprobación y para ello publica imágenes con la intención de que sus iguales lo evalúen, por lo que puede ser realmente perjudicial para la persona si existen comentarios negativos hacia ella. De hecho, la autora demuestra que los jóvenes que reciben comentarios positivos en Facebook muestran mejor autoestima que los que reciben comentarios negativos.

Derivados del objetivo anterior se encuentran los siguientes objetivos específicos:

2. Analizar las causas y los condicionantes físicos y psicológicos (sobre peso, delgadez, autoestima, rechazos sociales...) relacionados con el desarrollo de los TCA.

Este objetivo ha sido posible gracias a la búsqueda de información y de autores como Portela, et al. (2012), Arias (2022), Carrillo (2005) o Berny et al. (2020) que coincidían en la diferenciación de varios factores, entre los que destacamos los socioculturales y los biológicos.

3. Identificar y describir los principales TCA, como la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa o el trastorno por atracón, abordando también, sus consecuencias específicas.

Dicho objetivo específico se ha conocido gracias a la clasificación DSM-5, el DSM-IV y el CIE-10, además de sus comportamientos citados en su respectivo apartado por Bernardo (2021).

4. Examinar la influencia de las redes sociales en el impacto de la conducta alimentaria, explorando específicamente cómo las interacciones online, las imágenes o los mensajes, entre otros, afectan a las actitudes y los comportamientos alimentarios.

Este objetivo específico se ha conseguido abordar exhaustivamente mediante una búsqueda minuciosa de información en diversas fuentes. No solo se ha recurrido a internet y páginas de documentos oficiales, sino también a la exploración de comunidades y blogs reales como “Pro-Ana” y “Pro-Mia”, así como al análisis de casos reales de personas afectadas por estos trastornos. Además, se ha llevado a cabo una infiltración en páginas prohibidas por su contenido mediante el uso de palabras clave específicas, lo que ha permitido obtener una visión integral y detallada de cómo las interacciones online, las imágenes y los mensajes afectan a las actitudes y los comportamientos alimentarios.

5. Desarrollar un inicio de investigación sobre la relación entre la imagen corporal, con la posibilidad de sufrir TCA mediante el análisis de resultados específicos y tendencias identificadas.

Dicho objetivo específico ha sido el resultado del estudio a través de la entrega de varios instrumentos de elaboración propia basados en autores como Cooper (1987), Garner, y Garkintel (1979), Campo-Arias (2007), Herranz (2023) o Stunkard Sorensen y Schlusinger (1983), en el que se llevará a cabo la evaluación de la nutrición y el deporte, la imagen corporal y la influencia de las redes sociales de cada sujeto. Dando lugar a la siguiente conclusión:

- Los sujetos generalmente se comparan con personas que no son reales, que se encuentran en las plataformas virtuales y se perciben a sí mismos según sean comentados por sus iguales o compañeros.

Como conclusión global obtenida y más relevante para este trabajo destacamos la estrecha y fuerte relación existente que se da entre la imagen corporal y la influencia de los comentarios, los consejos y las actitudes que poseen las redes sociales, siendo un factor condicionante para su educación. La imagen corporal es salud, y al igual que la física debe trabajarse en el aula por los docentes del área de Educación Física por medio de propuestas de intervención que favorezcan tanto el desarrollo de las relaciones sociales como una mejora de dicha imagen.

### **Oportunidades y Limitaciones**

Como en toda evolución y evaluación de una investigación, se ha podido concretar a través de la experimentación e implantación una serie de oportunidades para conocer y adentrarnos en un tema interesante, pero, sobre todo, importante para maestros, pues somos la pieza clave para ayudar a muchos alumnos de temprana edad a conocer y apreciar como personas su imagen corporal de una forma positiva desde el conocimiento de la influencia que su alrededor les refiere sobre esta.

En este sentido, cabe destacar el gran conocimiento adquirido tras el trabajo realizado con estudiantes de Primaria en el Prácticum I y II. Gracias al cuestionario o la entrevista focalizada, se ha podido conocer la influencia que la sociedad ejerce sobre los más jóvenes y cómo puede truncar sus vidas y sus pensamientos en un momento crucial de su vida. Además, el haber estado trabajando como maestra de Educación Física con ellos, durante varios meses, como una profesional de la actividad física y la salud, ha posibilitado una gran cercanía y confianza con ellos, lo que generaba una vía muy accesible para plantear una serie de objetivos que más tarde se aplicarían mediante la aplicación de unos instrumentos de recogida de datos, que han generado unos datos esenciales para ilustrar la necesidad de poseer una salud física adecuada, pero también mental.

He tenido la oportunidad de trabajar con una clase de alumnos muy participativos y sinceros en todo momento, lo cual ha sido fundamental para alcanzar los objetivos propuestos, pues mediante la observación directa y el trabajo con pequeños grupos se ha establecido un ambiente de confianza en el que he conocido cómo las interacciones online, las imágenes y los mensajes afectan a sus actitudes y comportamientos alimentarios.

Otra oportunidad de gran envergadura ha sido conocer el otro lado de la balanza. En lugar de preocuparme por mi propia imagen corporal, pude dedicarme a fomentar una

percepción positiva de esta en el alumnado que lo necesitaba. Trabajar para crear confianza y autoestima en los estudiantes, ayudándoles a comprender y superar los problemas relacionados con la imagen corporal ha sido una experiencia increíblemente gratificante y enriquecedora. Además, he conseguido algo que considero un gran logro personal, las personas que necesitan ayuda venían a comunicarse conmigo, diciendo, en broma, que querían que fuera su psicóloga.

Para finalizar con las oportunidades, una muy valiosa ha sido la proposición de mi tutor del centro para que presente mi investigación a los alumnos de una manera accesible y asequible a sus capacidades intelectuales. Ser parte del cambio positivo en sus vidas y ver cómo se desarrollan, sin duda, es uno de los aspectos más satisfactorios de este proyecto.

Como limitaciones halladas en la ejecución de dicha investigación se puede destacar el haber llevado a cabo una investigación con una muestra limitada. Se consideraría atrayente, para poder generalizar y conocer los resultados, realizar dicha actuación y su estudio con una muestra mayor que no se limite a un curso de un colegio específico, sino que pueda abarcar todos los centros de la provincia de Segovia, en el penúltimo curso de Educación Primaria.

Por último, otra limitación de gran envergadura ha sido el desconocimiento por parte de la autora al no haber realizado este rol en otras ocasiones. Sin embargo, las dudas generadas en el proceso de este trabajo se han ido solucionando tras realizar búsquedas de información y la consulta de dudas con su tutor durante toda la práctica.

### Referencias Bibliográficas

- Acosta, J.F., Medrano, G., Duarte, G., y González, S. R. (2014). Malos hábitos alimentarios y falta de actividad física principales factores desencadenantes de sobrepeso y obesidad en los niños escolares. *CULCyT*, 1(54), 81-90.
- Almeida, R. (2017). 1er Capítulo. *Influencers. La nueva tendencia del marketing online*. Editorial Base.
- Álvarez, C. y San Fabián., J. L. (2012). La elección del estudio de caso en investigación educativa. *Gazeta de Antropología*, 28(1). <http://hdl.handle.net/10481/20644>
- Arias, S. (2022). *Influencia del bullying sobre los trastornos de la conducta alimentaria en la adolescencia: proyecto de investigación*. [Trabajo de Fin de Grado]. Universidad de A Coruña.
- Asociación Americana de Psiquiatría. (2000). Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (4th ed., text rev.).
- Asociación Americana de Psiquiatría. (2013). Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (5ª ed.) <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Ávila-Toscano, J. H. (2012). *Redes sociales y análisis de redes. Aplicaciones en el contexto comunitario y virtual*. Barranquilla: Corporación Universitaria Reformada.
- Ayuzo-del Valle, N. C., y Covarrubias, J. D. (2019). Trastornos de la conducta alimentaria. *Revista mexicana de pediatría*, 86(2), 80-86.
- Baile, J. I., Guillén, F. y Garrido, E. (2002). Insatisfacción corporal en adolescentes medida con el Body Shape Questionnaire (BSQ): efecto del anonimato, el sexo y la edad. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud/International Journal of Clinical and Health Psychology*, 2(3), 439-450.
- Barrio, I., González, J., Padín, L., Peral, P., Sánchez, I. y Tarín, E. (2016). *El estudio de casos*. [Trabajo de la Universidad, Universidad Autónoma de Madrid]. ACADEMIA.
- Bernardo, L. (2021). *Relación entre el uso de redes sociales y trastornos de la conducta alimentaria*. [Trabajo de Fin de Grado]. Universidad de Valencia.

- Berny, M.C., Rodríguez, D., Cisneros-Herrera, J. y Gúzman-Díaz, G. (2020). Trastornos de la conducta alimentaria. *Boletín Científico de la escuela superior Atotonilco de tula*, 7(14),15-21. <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/atotonilco/issue/archive>
- Blog de princesas Ana, Mía y Alisa. Príncipes Rex y Bill. (5 enero de 2019). <https://blogdeprincesasanamiayalisaprincesrexybill.wordpress.com/category/tips-trucos-consejos/>
- Boepple, L. & Thompson. J.K. (2016). A Content Analytic Comparison of Fitspiration and Thinspiration Websites. *International Journal of Eating Disorders*, 49, 98-101. doi: 10.1002/comer.22403
- Brown, D. y Hayes, N. (2008). *Influencer Marketing, Influencer Marketing*. doi: 10.1016/B978-0-7506-8600-6.50018-5.
- Burgueño, P. (2 marzo de 2009). Clasificación de las redes. *Pablo F. Burgueño*. <http://www.pabloburgueno.com/2009/03/clasificacion-de-redes-sociales/>
- Calvo, R., Puente, R. y Vilariño, P. (2016). *Trastornos de la conducta alimentaria: cómo actuar desde la familia*. Dirección General de la Familia y el Menor Consejería de Políticas Sociales y Familia-Comunidad de Madrid.
- Camacho, S. (2022). Influencia de las redes sociales y su impacto a la percepción de la imagen corporal. Revisión sistemática de revisiones sistemáticas. *Revista española de nutrición humana y dietética*, 26(3), 49-50.
- Campo-Arias, A., Cogollo, Z. y Díaz, C. E. (2007). Cuestionario SCOFF para tamizaje de trastornos de la conducta alimentaria: Consistencia interna en estudiantes de un colegio de Cartagena, Colombia. *DUAZARY*, 4(1), 14-18.
- Carrillo, M. V. (2005). Factores socioculturales en los TCA. No sólo moda, medios de comunicación y publicidad. *Trastornos de la conducta alimentaria* 2, 120-141.
- Casero, C. (2022). *¿Influencers de TCAs? Testimonios en torno a la influencia de las redes sociales en la autoimagen*. [Trabajo de Fin de Grado]. Universidad de Valladolid (Segovia).
- Celaya, J. (2008). *La Empresa en la WEB 2.0*. Editorial Grupo Planeta, España.

- Clasificación Internacional de Enfermedades, décima revisión (CIE-10). (1992). Organización Mundial de la Salud (OMS).
- Clasificación Internacional de Enfermedades, undécima revisión (CIE-11). (2019). Organización Mundial de la Salud (OMS). <https://icd.who.int/browse11>
- Cruzat, C., Haemmerli, C., Díaz, M., Pérez, C. y Goffard, J. P. (2012). Sitios pro-ana y pro-mia. Una aproximación reflexiva ante este fenómeno. *Revista argentina clínica psicológica*, 21(2), 129-138. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=>
- Custers, K. (2015). The urgent matter of online pro-eating disorder content and children: Clinical practice. *European Journal of Pediatrics*, 174, 429-433.
- Dabas, E. (1993). *Red de redes. Las prácticas de la intervención en redes sociales*. Buenos Aires: Paidós.
- Deiana, F. (2011). “Nadie dijo que fuera fácil ser una princesa”. Una etnografía virtual de las webs “Pro-ana”. *AIRB: Revista de antropología iberoamericana*, 6(2), 215-252. <http://www.aibr.org/antropologia/aibr/socios.php>
- De la Torre, L. (2012). Las redes sociales: conceptos y teorías. *Consonancias*, 11(39), 7-11. <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/7067/1/redes-sociales-conceptos-teorias.pdf>
- Díaz, C. (2022). Trastornos de la conducta alimentaria ¿los conoces tanto como crees? *Revista AOSMA*, 31, 68-74.
- Díaz-Bravo, L., Torruco-García, U., Martínez-Hernández, M. y Varela-Ruiz, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en educación médica*, (2)7, 162-167. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=>
- Estrategia NAOS (Nutrición, Actividad física, Prevención de la Obesidad). (2005). *Revista Pediatría Atención Primaria*, 7(26), 341-349.
- Fernández, R. (29 abril de 2022). Porcentaje de niños de entre 4 y 15 años usuarios en redes sociales en España en 2020. *Statista*. <https://es.statista.com/estadisticas/1127004/poblacion-infantil-porcentaje-de-usuarios-en-redes-sociales-en-espana/>

- Fraguela, N. (4 abril de 2024). Historia de las redes sociales. Cómo nacieron y cuál fue su evolución. *Marketing Ecommerce*. <https://marketing4ecommerce.net/historia-de-las-redes-sociales-evolucion/>
- Fuertes, J., Pérez, R. y Hernández, A. (2010). Trastornos de la conducta alimentaria: anorexia y bulimia. *Elsevier*, 29(2), 72-77.
- García, J. L. (30 noviembre de 2023). Los trastornos alimentarios, pandemia entre menores: el impacto de influencers, tik tok y redes sociales. *Informativos Telecinco*. [https://www.telecinco.es/noticias/salud/20231130/trastornos-alimentarios-aumentan-menores-jovenes-impacto-influencers-tiktok-redes-sociales-4gend4\\_18\\_011099644.html](https://www.telecinco.es/noticias/salud/20231130/trastornos-alimentarios-aumentan-menores-jovenes-impacto-influencers-tiktok-redes-sociales-4gend4_18_011099644.html)
- Garwood, P., y Lindmeier, C. (22 noviembre de 2019). Un nuevo estudio dirigido por la OMS indica que la mayoría de los adolescentes del mundo no realizan suficiente actividad física, y que eso pone en peligro su salud actual y futura. *Organización Mundial de la Salud (OMS)*. <https://www.who.int/es/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk>
- Granero-Gallegos, A., Martín-Albo L., Sicilia, Á., Medina-Casabón, J. y Alcaraz-Ibáñez, M. (2018). Analysis of Sociocultural Stereotypes Towards Thin Body and Muscular Body: Differences According to Gender and Weight Discrepancy. *Revista de Psicodidáctica*. doi:10.1016/j.psicoe.2017.02.002
- Grapsas, T. (27 diciembre de 2017). Para saciar la curiosidad: ¿conoce la historia de las redes sociales! *Rockcontent*. <https://rockcontent.com/es/blog/historia-de-las-redes-sociales/>
- Herranz, A. (2023). *Salud mental y actividad física: análisis correlacional y comparativo de una muestra de alumnos de educación primaria*. [Trabajo de Fin de Grado]. Universidad de Valladolid (Segovia).
- Hunot, C., Vizmanos, B., Vázquez, E. y Celis, A. (2008). Definición conceptual de las alteraciones de la conducta alimentaria. *RESPYN Revista Salud Pública y Nutrición*, 9(1), 1-21.
- INTECO. (2009). “Estudio sobre la privacidad de los datos y la seguridad de la información en las redes sociales online”.

- Lago, E., Carrera, M., Bermúdez, C. y Seijas, R. (2012). Influencia de las páginas pro-anorexia y pro-bulimia en un grupo de pacientes con trastornos de la conducta alimentaria. *Trastornos de la conducta alimentaria*, 16, 1775-1793.
- López, C. y Treasure, J. (2011). Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes: descripción y manejo. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 22(1), 85-97. [https://doi.org/10.1016/S0716-8640\(11\)70396-0](https://doi.org/10.1016/S0716-8640(11)70396-0)
- López, W. O. (2013). El estudio de casos: una vertiente para la investigación educativa. *Educere*, 17(56), 139-144.
- Lueza, M., Bolea, S., Martín, K. y Pérez-García, A. (2022). Las redes sociales y los trastornos de la conducta alimentaria. *Revista sanitaria de investigación*, 3(1).
- Makarov, A. (2020). [Fotografía de conversaciones en grupos de whatsapp de anoréxicas y bulímicas]. Xataka medicina y salud. <https://www.xataka.com/medicina-y-salud/me-he-infiltrado-mes-grupos-whatsapp-anorexicas-bulimicas-asi-ha-sido-mi-dia-a-dia-1>
- Martínez Sopena, M. (2009). Trastornos del comportamiento alimentario. Pombo M.M., Audí L.L., Bueno M.M., Calzada R.R, Cassorla F.F., Diéguez C.C., Ferrández A.A., Heinrich J.J., Lanes R.R., Moya M.M., Sandrini R.R., y Tojo R.R. (Eds.), *Tratado de endocrinología pediátrica*, 4e. McGraw-Hill Education. <https://accessmedicina.mhmedical.com/content.aspx?bookid=1508&sectionid=102974059>
- Mellowspring, A. (2023). Eating disorders in the primary care setting. *Primary Care: Clinics in Office Practice*, 50(1), 113-117. <https://doi-org.ponton.uva.es/10.1016/j.pop.2022.10.012>
- Mendieta, A. (26 enero de 2024). La peligrosa dieta de las princesas disney que se ha hecho viral entre los jóvenes. *INFORMACIÓN*. <https://www.informacion.es/salud/dietas/2024/01/26/dieta-princesas-disney-peligros-dv-97385665.html>
- Ojeda-Martín, A., López-Morales M. P., Jáuregui-Lobera, I. y Herrero-Martín, G. (2021). Uso de redes sociales y riesgo de padecer TCA en jóvenes. *Journal of negative and no positive results. JONNPR*, 6(10), 1289-1307. DOI: [10.19230/jonnpr.4322](https://doi.org/10.19230/jonnpr.4322)

- Oria, A., Gracia, C., Caballero, G. y Martínez, C. (2020). *Redes sociales y sintomatología de TCA en población adulta joven*. [Trabajo de Fin de Máster Grupal]. Universidad Europea de Madrid.
- Otzen, T. y Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *Int. J. Morphol.*, 35(1), 227-232.
- Padua, J., Ahman, I., Apezechea, H., y Borsotti, C. (1979). *Técnicas de investigación aplicadas a las ciencias sociales*. Fondo de Cultura Económica, Chile.
- Portela, M.L., Da Costa, H., Mora, M. y Raich, R.M. (2012). La epidemiología y los factores de riesgo de los trastornos alimentarios en la adolescencia; una revisión. *Nutrición Hospitalaria*, 27(2), 391-401
- Programa Perseo. Estrategia NAOS [sitio web]. (28 septiembre 2011). <http://www.perseo.aesan.msps.es/>
- Pursey, K. M., Burrows, T. L., Barkes, D., Hart, M. y Paxton, S. (2021). Disordered eating, body image concerns, and weight control behaviors in primary school aged children: A systematic review and meta-analysis of universal-selective prevention interventions. *International journal of eating disorders*, 54(10), 1730-1765. DOI 10.1002/eat.23571
- Quecedo, R. y Castaño, C. (2002). Introducción a la metodología de investigación cualitativa. *Revista de Psicodidáctica*, 14, 5-39.
- Quelart, R. (21 octubre de 2014). Las carreras de kilos proliferan en internet. *La vanguardia*. <https://www.lavanguardia.com/salud/20141021/54418096787/carreras-kilo-webs-anorexia-y-bulimia.html>
- Ramos, M. V. (2016). *La comunidad pro-Ana y su influencia sobre los trastornos de la conducta alimentaria*. [Trabajo de Fin de Grado]. Universidad de Cádiz.
- REAL ACADEMIA ESPAÑOLA: *Diccionario de la lengua española*, 23.<sup>a</sup> ed., [versión 23.7 en línea]. <https://dle.rae.es> [2023].
- [Resultados que se encuentran al buscar *thinspiration*]. (2024). [Serie de fotografías]. Pinterest. <https://www.pinterest.es/search/pins/?q=thinspirati%C3%B3n&rs=typed>
- Ridge, B. (18 octubre de 2023). El origen y la evolución de las redes sociales: un vistazo histórico a su desarrollo. *Medium Multimedia*.

<https://www.mediummultimedia.com/social-media/como-fue-el-origen-y-evolucion-de-las-redes-sociales/#:~:text=El%20surgimiento%20de%20las%20redes,usuarios%2C%20su%20popularidad%20fue%20ef%20C3%ADmera.>

Roa, P. A. y Vargas, C. (2009). El Cuaderno de Campo como Estrategia de Enseñanza en el Departamento De Biología de la UPN. *Bio-grafia: Escritos sobre la Biología y su Enseñanza*, 2(3), 80-91.

Sabater, V. (27 abril de 2022). Influencers en comida: así afectan a como nos alimentamos. *La mente es maravillosa*. <https://lamenteesmaravillosa.com/influencers-comida/>

Salazar, Z. y Prado-Calderón, J. E. (2015). Análisis de la validez discriminante del eating attitudes test mediante el Modelo de Rasch. *Reflexiones*, 94(1), 123-135.

Sánchez-Castillo, S., López-Sánchez, G. F., Ahmed, M. D., y Díaz-Suárez, A. (2020). Imagen corporal y obesidad mediante las Siluetas de Stunkard en niños y adolescentes indios de 8 a 15 años. *Cuaderno de psicología del deporte*, 19(1).

Sansalone, P. A. (2011). Trastornos de la conducta alimentaria en internet: un estudio exploratorio de los blogs “pro-ana/mia” en español. *Acta Psiquiátrica y Psicología de América Latina*, 57(1), 50-60.

Saunders, J. y Eaton, A. (2018). Instantáneas, selfies y acciones compartidas: cómo tres plataformas de redes sociales populares contribuyen al modelo sociocultural de trastornos alimentarios entre mujeres jóvenes. *Cyberpsychol Behav Soci Red*, 21(6), 343-354. doi: 10.1089/cyber.2017.0713.

Serra, M. (2015). *Trastornos del comportamiento alimentario: enfoques preventivos*. Editorial UOC.

Serrano, V. (23 febrero 2024). Dieta de las princesas Disney: te explicamos su método y sus serios riesgos nutricionales. Consalud.es. [https://www.consalud.es/estetic/nutricion/dieta-princesas-disney-metodo-riesgos-nutricionales\\_140641\\_102.html](https://www.consalud.es/estetic/nutricion/dieta-princesas-disney-metodo-riesgos-nutricionales_140641_102.html)

Ureña, A., Ferrari, A., Blanco, D., y Valdecasa, E. (2011). Las redes sociales en internet. *Observatorio nacional de las telecomunicaciones y de la SI*.

- Vargas, M.J. (2013). Trastornos de la conducta alimentaria. *Revista médica de costa rica y centroamerica LXX*, 607, 475-482.
- Villalba, C. (1993). Redes sociales: un concepto con importantes implicaciones en la intervención comunitaria. *Revista científica. Intervención Psicosocial*, 2(4), 69.
- Vinaixa, L. (2019). |Fotografía de comunicaciones por WhatsApp pro-ana y pro-mía|. El español. [https://www.elespanol.com/reportajes/20190317/infiltrada-grupos-anorexicas-bulimicas-whatsapp-doy-asco/383711848\\_0.html](https://www.elespanol.com/reportajes/20190317/infiltrada-grupos-anorexicas-bulimicas-whatsapp-doy-asco/383711848_0.html)

## Anexos

## Anexo I

*Body Shape Questionnaire (BSQ)*

		Nunca	Es Raro	A Veces	A Menudo	Muy a Menudo	Siempre
IC1	Cuando te aburres, ¿te preocupas por tu figura?						
IC2	Has estado preocupada/o por tu figura que has pensado que debías ponerte a dieta?						
IC3	Has pensado que tus muslos, caderas o nalgas son demasiado grandes en proporción con el resto de tu cuerpo?						
IC4	Has tenido miedo a convertirte en gordo/a (o más gordo/a)?						
IC5	Te ha preocupado el que tu piel no sea suficientemente firme?						
IC6	Sentirte lleno (después de la comida) te ha hecho sentir gordo/a?						
IC7	Te has sentido tan mal con tu figura que has llorado por ello?						
IC8	Has evitado correr para que tu piel no saltara?						
IC9	Estar con gente delgada te ha hecho reflexionar sobre tu figura?						
IC10	Te has preocupado por el hecho de que tus muslos se ensanchen cuando te sientas?						
IC11	El solo hecho de comer una pequeña cantidad de alimento te ha hecho sentir gordo/a?						
IC12	Te has fijado en la figura de otros jóvenes y has comparado la tuya con la de ellos desfavorablemente?						
IC13	Pensar en tu figura ha interferido en tu capacidad de concentración (cuando ves televisión, leyendo o conversando)						
IC14	Estar desnudo/a cuando te bañas ¿te ha hecho sentir gordo/a?						
IC15	Has evitado llevar ropa que marcasen tu figura?						
IC16	Te has imaginado cortando partes grasas de tu cuerpo?						
IC17	Comer dulces, pasteles u otros alimentos altos en calorías, ¿te han hecho sentir gordo/a?						
IC18	Has evitado ir a actos sociales (por ejemplo a una fiesta) porque te has sentido mal respecto a tu figura?						
IC19	Te has sentido excesivamente gordo/a y lleno/a?						
IC20	Te has sentido acomplejado/a por tu cuerpo?						
IC21	La preocupación por tu figura, ¿te ha inducido a ponerte a dieta?						
IC22	Te has sentido más a gusto con tu figura cuando tu estomago estaba vacío (por ejemplo por la mañana)?						
IC23	Has pensado que tienes la figura que tienes a causa de tu falta de autocontrol? (que no puedes controlar el comer menos)						
IC24	Te ha preocupado que la gente vea "llantitas" en tu cintura?						
IC25	Has pensado que no es justo que otras chicas/os sean más delgadas/os que tú?						
IC26	Has vomitado para sentirte más delgado/a?						
IC27	Estando en compañía de otras personas, ¿te ha preocupado ocupar demasiado espacio (Ej. En un autobús)?						
IC28	Te ha preocupado que tu piel tenga celulitis?						
IC29	Verte reflejada en un espejo ¿te hace sentir mal respecto a tu figura?						
IC30	Has pellizcado zonas de tu cuerpo para ver cuanta grasa hay?						
IC31	Has evitado situaciones en las cuales la gente pudiera ver tu cuerpo (albercas, baños, vestidores)?						
IC32	Has tomado laxantes para sentirte más delgado/a?						
IC33	Te has fijado más en tu figura cuando estas en compañía de otra gente						
IC34	La preocupación por tu figura te hace pensar que deberías hacer ejercicio?						

Recuperado de: <https://www.uv.es/lisis/instrumentos/forma-corporal>

## Anexo II

### EAT-40

	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Bastantes veces	Casi siempre	Siempre
1. Me gusta comer con otras personas						
2. Preparo comidas para otros, pero yo no me las como						
3. Me pongo nervioso/a cuando se acerca la hora de las comidas						
4. Me da mucho miedo pesar demasiado						
5. Procuo no comer aunque tenga hambre						
6. Me preocupo mucho por la comida						
7. A veces me he "atracado" de comida, sintiendo que era incapaz de parar de comer						
8. Corto mis alimentos en trozo pequeños						
9. Tengo en cuenta las calorías que tienen los alimentos que como						
10. Evito, especialmente, comer alimentos con muchos hidratos de carbono (p.ej. pan, arroz, patatas, etc.)						
11. Me siento lleno/a después de las comidas						
12. Noto que los demás preferirían que yo comiese más						
13. Vomito después de haber comido						
14. Me siento muy culpable después de comer						
15. Me preocupa el deseo de estar más delgado/a						
16. Hago mucho ejercicio para quemar calorías						
17. Me peso varias veces al día						
18. Me gusta que la ropa me quede ajustada						
19. Disfruto comiendo carne						
20. Me levanto pronto por las mañanas						
21. Cada día como los mismos alimentos						
22. Pienso en quemar calorías cuando hago ejercicio						
23. Tengo la menstruación regular						
24. Los demás piensan que estoy demasiado delgado/a						
25. Me preocupa la idea de tener grasa en el cuerpo						
26. Tardo en comer más que las otras personas						
27. Disfruto comiendo en restaurantes						
28. Tomo laxantes (purgantes)						
29. Procuo no comer alimentos con azúcar						
30. Como alimentos de régimen						
31. Siento que los alimentos controlan mi vida						
32. Me controlo en las comidas						
33. Noto que los demás me presionan para que coma						
34. Paso demasiado tiempo pensando y ocupándome de la comida						
35. Tengo estreñimiento						
36. Me siento incomómodo/a después de comer dulces						
37. Me comprometo a hacer régimen						
38. Me gusta sentir el estómago vacío						
39. Disfruto probando comidas nuevas y sabrosas						
40. Tengo ganas de vomitar después de las comidas						

Recuperado de:

<https://biadmin.cibersam.es/Intranet/Ficheros/GetFichero.aspx?FileName=EAT40-Cast.pdf>

## Anexo III

### *Sick Control One Fat Food (SCOFF)*

#### **Cuadro 1. Traducción del cuestionario SCOFF.**

- 
1. ¿Usted provoca el vómito porque se siente muy llena?
  2. ¿Le preocupa que haya perdido el control sobre la cantidad de comida que ingiere?
  3. ¿Ha perdido recientemente más de 7 kg en un período de 3 meses?
  4. ¿Cree que está gorda aunque los demás digan que está demasiado delgada?
  5. ¿Usted diría que la comida domina su vida?
- 

Recuperado de: [file:///C:/Users/hp/Downloads/lgoomez,+vol25no2\\_Part7%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/hp/Downloads/lgoomez,+vol25no2_Part7%20(1).pdf)

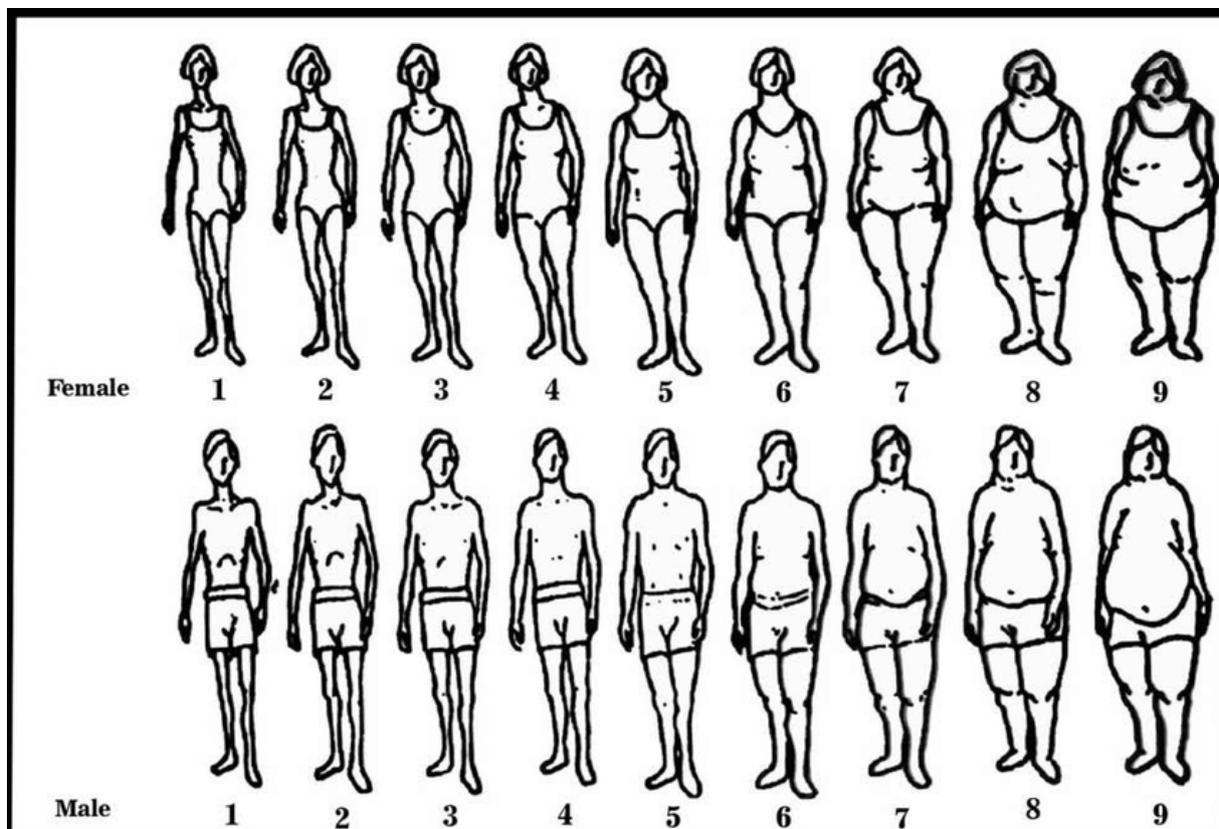
## Anexo IV

### Test de Rosenberg

- A. Muy de acuerdo
- B. De acuerdo
- C. En desacuerdo
- D. Muy en desacuerdo

	A	B	C	D
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.				
2. Estoy convencido de que tengo cualidades buenas.				
3. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.				
4. Tengo una actitud positiva hacia mi mismo/a.				
5. En general estoy satisfecho/a de mi mismo/a.				
6. Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a.				
7. En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a.				
8. Me gustaría poder sentir más respeto por mi mismo.				
9. Hay veces que realmente pienso que soy un inútil.				
10. A veces creo que no soy buena persona.				

Recuperado de: <https://www.cop.es/colegiados/pv00520/escala%20rosenberg.pdf>

**Anexo V***Test de Las Nueve Siluetas*

*Nota.* Tomado de Stunkard, Sorensen y Schlusinger (1983). Recuperado de:  
[https://www.researchgate.net/figure/Figura-1-Escala-de-siluetas-propuesta-por-Sorensen-y-Stunkard-1993\\_fig1\\_312618136](https://www.researchgate.net/figure/Figura-1-Escala-de-siluetas-propuesta-por-Sorensen-y-Stunkard-1993_fig1_312618136)

## Anexo VI

### Test Adaptado/Cuestionario

#### Nutrición y Actividad Física

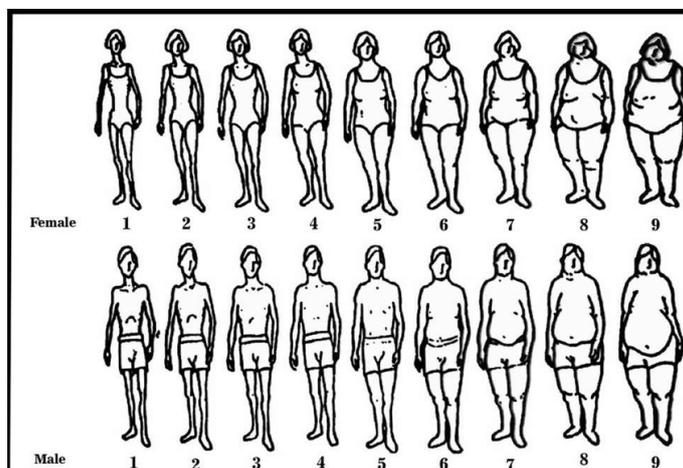
1. ¿Te gusta comer en compañía?
    - Sí
    - No
  2. ¿Evitas comer algún tipo de alimento? ¿Por qué?
    - Sí
    - No
- 

3. ¿Te gusta hacer deporte?
    - Sí
    - No
  4. Si en la anterior has respondido “sí”, ¿Por qué te gusta hacer deporte?
- 
- 

#### Imagen Corporal

5. ¿Te preocupa lo que piensen otras personas de tu apariencia? ¿Por qué?
    - Sí
    - No
- 

6. A continuación, observarás una imagen, ¿Cuál de estos cuerpos te parece el más sano?



7. ¿Cambiarías algo de tu cuerpo? ¿Por qué?

- Sí
  - No
- 

8. ¿Has recibido en algún momento comentarios negativos sobre tu cuerpo?

- Sí
- No

### **Redes Sociales y Familia**

9. ¿Tienes redes sociales?

- Sí
- No

10. Si tienes, ¿Con qué frecuencia las utilizas?

- Una vez a la semana
- Entre 2 a 4 días a la semana
- Entre 5 a 6 días a la semana
- Todos los días

11. Dentro de esos días ¿Cuánto tiempo usas las redes?

- Menos de 1 hora
- Aproximadamente 1 hora
- Entre 2 y 3 horas
- Más de 3 horas

12. ¿Qué tipo de contenido ves en las redes sociales? (Puedes marcar más de una)

- Lo que está de moda
- Contenido deportivo
- Juegos
- Otro:

13. ¿Seguís a alguna persona en particular?

- Sí
- No

14. Si la respuesta anterior es que sí, ¿Por qué?

---

## **Anexo VII**

### *Preguntas que realizar en la Entrevista*

#### **Nutrición y Actividad Física**

1. ¿Qué sabéis sobre la importancia de comer alimentos variados y equilibrados, es decir, de llevar una alimentación saludable? ¿Coméis alimentos menos saludables? ¿Cuáles? Sí es así ¿cuándo y por qué?
2. ¿Teneis algún deporte favorito? ¿Por qué? ¿Cómo te sientes antes y después de realizar ese ejercicio? ¿Cuántos días lo practicas? ¿Te gustaría practicarlo más tiempo? ¿Por qué?

#### **Imagen Corporal**

3. ¿Qué creéis que significa estar saludable o tener una imagen corporal saludable?
4. ¿Cómo os sentís cuando recibís cumplidos sobre vuestra apariencia física? ¿y cuando recibís comentarios negativos? ¿Hacéis algo por cambiarlos o no les dais importancia? ¿os gustaría tener algún tipo de cuerpo en especial? ¿Parecido al de quién?

#### **Redes Sociales y Familia**

5. ¿Has hablado con tus padres o hermanos sobre cómo te sientes con tu cuerpo alguna vez? ¿Qué os han dicho?
6. En las redes sociales ¿Seguís los consejos de algún *influencer* o famoso para ser cómo él/ella? ¿Qué es lo que más apreciáis de sus consejos? ¿Creéis que son fiables y creíbles?

## Anexo VIII

### Cuestionarios realizados por los Alumnos

#### Cuestionario

1. ¿Te gusta comer en compañía?

- Sí Alguna vez
- No

2. ¿Evitas comer algún tipo de alimento? ¿Por qué?

- Sí
- No

Mucho dulce o sea galletitas porque engorda

3. ¿Te gusta hacer deporte?

- Sí Depende de cual sea
- No

4. Si en la anterior has respondido "sí", ¿Por qué te gusta hacer deporte?

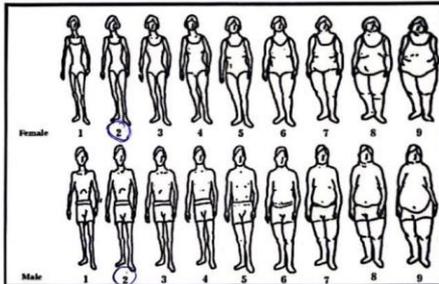
Porque es divertido y se baja de peso

5. ¿Te preocupa lo que piensen otras personas de tu apariencia? ¿Por qué?

- Sí
- No

Porque se burlarían de mí, y a mí me siento mal

6. A continuación, observarás una imagen. ¿Cuál de estos cuerpos te parece el más sano?



7. ¿Cambiarías algo de tu cuerpo? ¿Por qué?

- Sí
- No se

- Sí
- No

8. ¿Has recibido en algún momento comentarios negativos sobre tu cuerpo?

- Sí
- No

9. ¿Tienes redes sociales?

- Sí
- No

10. Si tienes, ¿Con qué frecuencia las utilizas?

- Una vez a la semana
- Entre 2 a 4 días a la semana
- Entre 5 a 6 días a la semana
- Todos los días

11. Dentro de esos días ¿Cuánto tiempo usas las redes?

- Menos de 1 hora
- Aproximadamente 1 hora
- Entre 2 y 3 horas
- Más de 3 horas

12. ¿Qué tipo de contenido ves en las redes sociales? (Puedes marcar más de una)

- Lo que está de moda
- Contenido deportivo
- Juegos
- Otro:

13. ¿Seguís a alguna persona en particular?

- Sí
- No

14. Si la respuesta anterior es que sí, ¿Por qué?

Porque es graciosa y buena persona

## Cuestionario

1. ¿Te gusta comer en compañía?

- Sí
- No

2. ¿Evitas comer algún tipo de alimento? ¿Por qué?

- Sí
- No

Porque no me gusta la bolleria

3. ¿Te gusta hacer deporte?

- Sí
- No

4. Si en la anterior has respondido "sí", ¿Por qué te gusta hacer deporte?

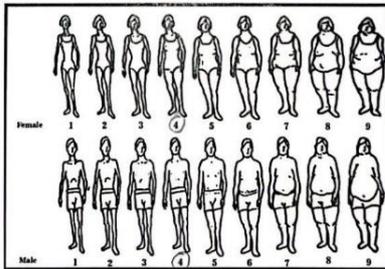
Porque es bueno para la salud y fortalecer los musculos

5. ¿Te preocupa lo que piensen otras personas de tu apariencia? ¿Por qué?

- Sí
- No

Por que no me gusta que me digan flaco

6. A continuación, observarás una imagen, ¿Cuál de estos cuerpos te parece el más sano?



7. ¿Cambiarías algo de tu cuerpo? ¿Por qué?

No porque esta a la medida que tiene que estar

- Sí
- No

porque esta a la medida que tiene que estar

8. ¿Has recibido en algún momento comentarios negativos sobre tu cuerpo?

- Sí
- No

9. ¿Tienes redes sociales?

- Sí
- No

10. Si tienes, ¿Con qué frecuencia las utilizas?

- Una vez a la semana
- Entre 2 a 4 días a la semana
- Entre 5 a 6 días a la semana
- Todos los días

11. Dentro de esos días ¿Cuánto tiempo usas las redes?

- Menos de 1 hora
- Aproximadamente 1 hora
- Entre 2 y 3 horas
- Más de 3 horas

12. ¿Qué tipo de contenido ves en las redes sociales? (Puedes marcar más de una)

- Lo que está de moda
- Contenido deportivo
- Juegos
- Otro:

13. ¿Seguís a alguna persona en particular?

- Sí
- No

14. Si la respuesta anterior es que sí, ¿Por qué?

Por que me gusta el deporte