

Usos de las redes sociales Ana y Mia. Caso: Tumblr, los blogs de la extimidad

Juliana Beatriz Quintero Martínez

**Trabajo de grado para optar por el título:
Magíster en Comunicación**

**Director:
María Patricia Téllez**



**Pontificia Universidad Javeriana
Facultad de Comunicación y Lenguaje
Maestría en Comunicación
Bogotá D.C
2021**

Noviembre 29 de 2021

Doctora

Liliana Gómez

Directora

Maestría en Comunicación

Facultad de Comunicación

Universidad Javeriana

Estimada Liliana

Me permito presentar el trabajo de grado titulado “Usos de las redes sociales Ana y Mía. Caso: *Tumblr*, los blogs de la extimidad”, realizado por la estudiante de la Maestría en Comunicación Juliana Beatriz Quintero Martínez.

En este trabajo iniciado años atrás, quiero destacar de modo particular, la pasión, disciplina y compromiso de Juliana como responsable de su elaboración; estas características se reflejan en un producto realizado de forma rigurosa, situación que se evidencia a lo largo de cada uno de los capítulos y particularmente en la metodología, cuya descripción y análisis sirve como referente esencial para trabajos posteriores.

Cordialmente,



María Patricia Téllez G

Profesora Asociada

Resumen hoja de vida del director del trabajo de grado.

MARÍA PATRICIA TÉLLEZ GARZÓN

Profesora asociada del Departamento de Comunicación de la Facultad de Comunicación y Lenguaje de la Universidad Javeriana. Comunicadora Social egresada de esta Facultad (1981) con Maestría en Comunicación y Desarrollo de la Universidad Iberoamericana de México (1984) y Doctorado en Comunicación de la Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFGRS) título obtenido en marzo de 2011 en la línea “Mediaciones y Representaciones Culturales y Políticas” con la tesis titulada “Observatorios y Veedurías: lugares de construcción de ciudadanía en América Latina”.

Se ha desempeñado como docente e investigadora en temas relacionados con géneros televisivos, medios de comunicación ciudadanos y comunitarios, políticas y teorías de comunicación.

En el campo profesional ha sido docente en distintas universidades del país, así como investigadora en el Departamento de Comunicación del Centro de Investigación y Educación Popular (CINEP), como Decana de la Facultad de Comunicación y Directora del Departamento de Diseño Visual de las Universidades de Manizales y Caldas respectivamente.

Igualmente ha realizado asesorías en temas relacionados con participación ciudadana para niños y jóvenes. Ha escrito artículos relacionados con el tema de la telenovela, la realidad de la televisión comunitaria en Colombia y la participación ciudadana en los observatorios y veedurías de medios. A su cargo en el pre grado de la facultad de Comunicación y Lenguaje de la Universidad Javeriana tiene las asignaturas: Historia de la Comunicación de Masas y Políticas de Comunicación. En la Maestría es responsable de Política, Ciudadanía y Medios de Comunicación y asesora a los estudiantes en la elaboración de sus trabajos de grado. Al interior de la Facultad hace parte de la línea de investigación “Opinión pública, medios y política” donde participa en dos proyectos de investigación relacionados con el tema de los Indicadores de Desarrollo Mediático (IDM) de medios de comunicación en Colombia y “Contando colombianos” estrategias de medición de medios en este país.

Bogotá, noviembre 29 de 2021

Doctora

Liliana Gómez

Directora

Maestría en Comunicación

Facultad de Comunicación

Universidad Javeriana

Yo, Juliana Beatriz Quintero Martínez, identificada con la Cédula de Ciudadanía 1.090.374.710 de Cúcuta, presento a usted el trabajo de grado “Usos de las redes sociales Ana y Mía. Caso: *Tumblr*, los blogs de la extimidad”, para optar por el título de Magíster en Comunicación.

Este estudio es el resultado de un proceso para comprender los usos y gratificaciones de la comunidad Pro AnayMía en la red social *Tumblr* desde un análisis cualitativo por medio de una captura de datos cuantitativa. Es un aporte a la comunicación desde su cuanto a discusión con categorías emergentes y elementos metodológicos interesantes para el estudio de redes.

Personalmente, esta investigación fue un proceso de introyección y aprendizaje de varios años que me ayudó a crecer a nivel personal y profesional; guiada por excelentes tutores que hicieron de mí, una investigadora llena de pasión por lo que hago y respeto por el sujeto de estudio.

Cordialmente,



Juliana Beatriz Quintero Martínez

Estudiante

C.C. 1090374710

ARTÍCULO 23

“La Universidad no se hace responsable por los conceptos emitidos por los alumnos en sus trabajos de grado, solo velará porque no se publique nada contrario al dogma y la moral católicos y porque el trabajo no contenga ataques y polémicas puramente personales, antes bien, se vean en ellas el anhelo de buscar la verdad y la justicia”

AGRADECIMIENTO:

A María Patricia Téllez, por confiar en que sí podíamos y siempre darme la motivación de hacer una “gran investigación” que, si bien no termina, si es la punta de lanza para una nueva proyección profesional para mí.

En homenaje póstumo a mi asesor Sergio Roncallo (Q.E.P.D.) quien fue mi maestro y me ayudo a abrir el panorama acerca del cuerpo como un fenómeno social desde la perspectiva estética.

DEDICATORIA:

A mi esposo Javier Báez García por su amor y paciencia en estos años. Aureliana Martínez mi madre que fungió como asistente de investigación y es mi apoyo siempre; Sergio Quintero, mi padre ejemplo a seguir y Aura María Quintero, mi hermana y mayor motivación; quienes nunca dejaron de confiar en mí y fueron mi impulso para no desfallecer.

A mi familia y amigos.

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	12
1. Capítulo 1: Pro Ana y Mia en la era de la exhibición	16
1.1. Trastornos de Conducta Alimentaria (TCA) – Bulimia y Anorexia	16
1.2. El cuerpo: lugar de enunciación, identidad y subjetividad	24
1.2.1. Historia del cuerpo	24
1.2.1.1 Edad Media y Edad Moderna para castigar el cuerpo	25
1.2.1.2 Más allá del castigo: descubriendo el cuerpo	27
1.2.1.3 El cuerpo al aire libre: del laboratorio a la calle	33
1.2.1.4 El cuerpo femenino en disputa	35
1.2.2. El cuerpo hoy	37
1.3. Las redes sociales y los jóvenes	41
1.3.1. Los jóvenes en la sociedad hedonista	41
1.3.2. Los jóvenes y las redes: navegaciones, usos y gratificaciones	46
1.4. Redes Ana y Mia	53
1.4.1. Más de una década de análisis de contenido	53
2. Metodología	59
2.1. En camino hacia la etnografía virtual	60
2.2. Categorías preliminares de análisis	61
2.2.1. Plataforma autobiográfica	61
2.2.2. Navegaciones entre redes	62
2.2.3. Grupo de ayuda mutua	63
2.3. Del camino etnográfico al objeto de estudio	64

2.4. Delimitando la búsqueda y el tiempo	66
2.5. El registro y el análisis de los datos	68
2.6. Validación de los resultados y triangulación	70
3. Análisis, interpretación y explicación	72
3.1. Datos estadísticos e interpretación	72
3.2. Descripción de los usos de la red	74
3.2.1. Uso autobiográfico	74
3.2.2. Uso para navegar entre redes	77
3.2.3. Uso como grupo de ayuda mutua	79
3.3. Productores de contenido y reacciones	81
3.4. Perspectiva desde el usuario	83
3.5. Perspectiva desde el especialista	86
CONCLUSIONES	88
BIBLIOGRAFÍA	92
ANEXOS	96

TABLAS

Tabla 1: Muestra de la Tabla de categorización de uso de <i>Tumblr</i>	68
Tabla 2: Ranking de productores de contenido con mayor número de publicaciones.	81
Tabla 3: Publicaciones con 100 reacciones o más	82

FIGURAS

Figura 1: Ejemplo de nube de palabras emergente de los 658 datos analizados sin depurar	69
Figura 2: Usos por parte de los productores de contenido	72
Figura 3: Uso autobiográfico representado en nube de palabras	75
Figura 4: Uso para navegar entre redes representado en nube de palabras	78
Figura 5: Uso como grupo de ayuda mutua representado en nube de palabras	80
Figura 6: Respuesta a la pregunta 1 de la encuesta a productores de contenido	84
Figura 7: Resultado de usos y gratificaciones	86

ANEXOS

Anexo 1: Formato de encuesta	96
Anexo 2: Resultado de encuestas realizadas	99
Anexo 3: Formato de entrevista	104
Anexo 4: Transcripción de entrevistas completas	105

INTRODUCCIÓN

Hace ya casi un siglo, se empezó a hablar en el mundo de los Usos y las gratificaciones como una forma de reconocer cómo la exposición a los medios constituye un conjunto de alternativas funcionales para la satisfacción de necesidades. Aunque la historia de esta teoría incluye muchos investigadores, el mayor crédito se lo lleva a Paul Lazarsfeld.

Esta teoría ha estado presente en el análisis de la sociedad de manera intermitente, su relevancia se hace evidente en la llegada de cada nuevo medio de comunicación y su influencia. Hoy en día, Internet es un detonante fundamental que ha reactivado de nuevo estos estudios, ya que definitivamente es un medio que llegó para insertarse en la vida cotidiana, siendo atravesado por los problemas sociales contemporáneos.

Las redes sociales se trasladan a Internet como estructuras que agrupan personas con intereses comunes y se convierten en un espacio de interacción que de una u otra forma afecta el actuar del ser humano en el mundo *offline*, por ello, analizar el uso que se les da desde diferentes perspectivas es clave para comprender cómo satisfacen necesidades de las personas y comunidades que se forman en ellas.

Una de las muchas comunidades virtuales que existe es la de los jóvenes que siguen espacios relacionados con la Anorexia y la Bulimia desde la promoción de la misma como estilos de vida, las denominadas redes Pro Ana y Mia¹. Esta investigación es un acercamiento a los usos de éstas desde el estudio de caso de *Tumblr*, una plataforma de *microblogging* creada a principios del siglo XXI, que no cuenta con gran reconocimiento hoy en día, aunque alberga más de 500 millones de *blogs*. El corpus establecido son las publicaciones realizadas con el #AnayMia de enero a octubre de 2021.

¹ Ana y Mia son una especie de deidades o identidades para los integrantes de la comunidad. Es el nombre que se le da a la Anorexia (Ana) y a la bulimia (Mia).

Claudia Cruzat Mandich, Constance Haemmerli Delucchi, Macarena Díaz Bugmann, Cristhian Pérez Villalobos y Jean Paul Goffard Lackington (2012) realizaron un completo recorrido por algunas de las investigaciones que se han llevado a cabo sobre esta comunidad que desde la perspectiva subcultural es hoy en día fenómeno social (Campos, 2007); los autores coinciden en que “si bien este fenómeno ha generado que diversos investigadores se dediquen a estudiar estos sitios, falta mucho aún por conocer y descubrir. Entender quiénes y por qué usan estos sitios (...) aparece la necesidad de evaluar cómo podría utilizarse este recurso en beneficio de los pacientes y su recuperación, y cómo los terapeutas pueden usar la información de estos sitios a favor del tratamiento. p. 130. Para este caso, el análisis llega hasta la comprensión de los usos de la red estudiada y la descripción de los mismos desde la lectura del contenido de los *post* generados por 143 productores de contenido.

La motivación principal para el desarrollo de este estudio está dada por un seguimiento de casi una década por parte de la autora, en el cual ha podido reconocer una mutación de estos espacios Pro Ana y Mía; este abordaje deja ver cómo los sitios han sido blanco de denuncias por parte del gobierno de diferentes países, las ONG y personas naturales que buscan censurar el contenido, debido a que son vistos como escenarios que refuerza los Trastornos de Conducta Alimentaria (TCA). Sin embargo, los prosumidores que hacen parte de los mismos, se han adaptado y han encontrado la manera de crear nuevas redes de interacción, cada vez más ocultas, con mayores filtros y de difícil rastreo. Esa necesidad de tener las redes y aquella resiliencia de la comunidad para no desaparecer, hace que el tema sea de gran interés y se haga necesario reconocer los usos que se le dan y la razón de mantenerlos vivos. Esa insistencia es un rasgo clave para estudiar la sociedad que vive y construye sentido en medio de los *online* y lo *offline*, equilibrando cada vez más las dos vidas y entrecruzando sus acciones guiados por ambos mundos, así, la brecha

entre lo real y lo virtual cada vez se hace más difusa. Y hoy más que nunca; talvez por los extraños sucesos del destino, mientras se escribe esta tesis, Mark Zuckerberg, director general de Facebook anuncia el cambio de nombre de su compañía a Meta, buscando abarcar su visión de realidad virtual para el futuro “el metaverso”, un escenario en el cual estaremos aún más cerca desde cualquier lugar del mundo, un escenario para terminar de borrar la línea divisoria. El futuro es ahora y la investigación acerca de estos fenómenos no puede hacerse esperar.

Como en muchos casos, también existe un interés propio, por eso me permito redactarlo en primera persona. Este tema estuvo presente desde el año 2012 cuando escribí el anteproyecto para presentarme a la Maestría en comunicación; ya que unos meses antes, buscando en Internet dietas para bajar de peso, aparecieron de la nada un sin fin de páginas con consejos para evitar la ingesta de alimentos que prometían resultados casi mágicos para poder alcanzar la perfección y convertirse en toda una princesa, términos que explicaré en el desarrollo de la investigación. Yo, con mis 26 años y a pesar de mis inseguridades y mi constante debate con el peso de toda la vida, entendí que más allá de leer y hacer caso, debía indagar un poco más. Sin entrar a satanizar o alabar el contenido de estos sitios decidí que nadie debe criticar lo que no conoce y así empecé a investigar sobre anorexia para no caer en ella.

En las siguientes páginas, se desarrollan los elementos de análisis que hacen parte del problema desde sus componentes teóricos y metodológicos. En el primer capítulo se encuentra el marco teórico; iniciando con un recorrido por el concepto del cuerpo como tema central y foco para describir su relevancia, el cuerpo como lugar de enunciación a lo largo de la historia.

Seguidamente se entra en el mundo de los jóvenes y las redes sociales, allí se reconoce el contexto en el cual vive la comunidad objeto de estudio; bajo la época hipermoderna como la denomina Lipovetsky (2018) y se describe la cultura hedonista, el individualismo y el vacío actual

y los nuevos fenómenos de exhibición de la intimidad bajo las premisas de Sibilía (2008) , además, se hace una breve descripción del significado y la relación de la juventud con las redes sociales a la luz de la teoría de los Usos y gratificaciones, como precedente al análisis que se realizará.

En el segundo y tercer capítulo se desarrolla la metodología de esta investigación de carácter cualitativo que busca analizar la vida cotidiana desde la observación de las interacciones de las personas (mediadas por computador) por medio de su propio discurso. Para llevar a cabo este análisis se toma como estrategia metodológica el estudio de caso. Éste se realiza por medio de la recolección de datos cuantitativos que se categorizan según los usos de las redes en tres categorías que emergen, estos usos son analizados por medio de nubes de palabras y descripción del mismo con base en algunos de los post más relevantes. Para culminar, se realiza una triangulación de los resultados por medio de una encuesta dirigida a los productores de contenido de la red y una entrevista con especialistas que tratan pacientes con TCA.

Para cerrar, se desarrollan las conclusiones de la investigación y se deja trazado el camino de análisis para futuros estudios, desde el punto de vista teórico y metodológico.

1. CAPÍTULO 1: Pro Ana y Mía en la era de la exhibición

La alimentación, el cuerpo, los jóvenes y las redes; cuatro componentes claves de uno de los temas sociales que derivan de la belleza como factor de identidad y su sobrevaloración en la era actual. En este capítulo los analizaremos desde su contexto histórico y social, para cerrar con la descripción de las redes Pro Ana y Mía como espacios virtuales que aúnan estos elementos.

1.1 Trastornos de Conducta Alimentaria (TCA) – Bulimia y Anorexia

Comer es un acto que a ojo no experto puede parecer elemental, desde el principio de la historia de los seres vivos es un factor de sobrevivencia y en el caso de los seres humanos hace parte de la sensación de hambre que regula su sistema nervioso central; comer es importante porque aporta la energía necesaria para el desarrollo de las actividades del día a día y mantiene la máquina del cuerpo activa para lograr sus procesos biológicos, sin embargo, este acto va más allá,

Es indudable el valor de la alimentación en el desarrollo psicológico; a través del pecho materno, el niño aprende sentimiento de seguridad, bienestar y afecto; la relación de la comida con estos sentimientos se mantiene a lo largo de la vida, y no debe extrañarnos que ciertos estados emocionales, como la ansiedad, la depresión o la alegría influyan en los procesos de alimentación. (Turón Gil, 1997, p.3)

Y aquí es donde el simple hecho de comer se vuelve más complejo de lo esperado y desencadena una serie de factores que superan la barrera de lo biológico y trasciende a lo social, ya que, por lo general las personas que no tienen un TCA suelen hacer de este momento una situación pública que se convierte en espacio de gratificación como celebraciones o salidas con amigos, como lo expresa Vicente Turón (1997) “a través de la comida, el grupo de siente cohesionado e identificado” (p.4).

El ayuno, por el contrario, ha sido un tema privado en la mayoría de los casos y se ha asociado desde la religión con esa posibilidad que tiene el ser humano de contenerse y no dejarse llevar por el deseo, una acción que purifica el espíritu y acerca más a Dios,

Como señalan, entre otros, Vandereycken (1994) Arbesman (1949) y Ernst (1979) en la antigüedad el rito del ayuno formaba parte de la práctica religiosa en general y su motivación inmediata variaba en cada caso. Los que se iban a iniciar en los misterios de Isis, o el los Eleusinos observaban ayuno entre 7 y 40 días [...]. Son clásicos los ayunos de 40 días relatados en el Antiguo testamento, así fue el caso de Elías. La potencia purificadora del ayuno propiciaba también la preparación de los exorcistas. El en Nuevo Testamento el ayuno dispone para el bautismo y la comunión. (Caparros N. Sanfeliú I, 1997, p. 24)

En este caso y por motivos religiosos, en la antigüedad las personas dejaban de ingerir alimentos como mecanismo de protección frente al Demonio. Ya en la baja edad media, las connotaciones del ayuno sufren modificaciones.

Sin embargo, la historio narra ejemplos de inapetencia, que dan luces de diagnósticos en la edad media, muy relacionados con los síntomas de la anorexia hoy en día, como el caso de Santa Catalina de Siena², nacida en 1347 quien a los siete años de edad refiere haber visto a Jesús y al mismo tiempo empieza a rechazar la comida.

La salud es el estado de completo bienestar físico y mental, no solo es la ausencia de una enfermedad. Esta definición ha sido aceptada a nivel generalizado en el mundo de la medicina y está legitimada socialmente ya que es el significado que da la Organización Mundial de la Salud (OMS) como autoridad directiva y coordinadora de la acción sanitaria en el sistema de las Naciones Unidas. Es la responsable de desempeñar una función de liderazgo en los asuntos

² Santa y mística italiana. Promovió una cruzada contra el Islam y trató de evitar el Cisma de Occidente. Canonizada por el papa Pío II en 1461, Pablo VI la declaró doctora de la Iglesia en 1970. Nace en 1347 – y muere en 1380.

sanitarios mundiales, configurar la agenda de las investigaciones en salud, establecer normas, articular opciones de política basadas en la evidencia, prestar apoyo técnico a los países y vigilar las tendencias sanitarias mundiales.

Siendo la autoridad en la materia, el mundo de la medicina gira en torno a sus investigaciones y ella estandariza las definiciones, procesos diagnósticos, tratamientos, entre otros procedimientos médicos de las enfermedades a nivel mundial. Los conceptos dados por la OMS son impartidos por los profesionales de la salud y los diferentes medios de comunicación a una sociedad que los legitima y los hace parte del acervo de sus conocimientos. Aunque en el ámbito médico se dan contradicciones y se debaten, estos conceptos en términos generales se insertan en la sociedad.

De esta manera, el hecho de que la OMS ubique a los TCA como una enfermedad mental, conlleva a que la sociedad reconozca a las personas que los padecen como enfermos que no tienen un estado completo de bienestar y necesitan ser tratadas.

Mucho se desconoce acerca de los TCA, aún hoy, a pesar de su prevalencia y de haber sido la razón de múltiples escándalos en la farándula, motivo de películas, documentales y centro de investigación de múltiples estudios e impresión de una buena cantidad de libros, aún las personas del común especulan sobre su significado, síntomas, diagnóstico y tratamiento.

Etimológicamente hablando, un Trastorno de la Conducta Alimentaria (TCA) haría referencia a todas aquellas circunstancias que supongan una disfunción en el comportamiento alimentario. Pero, en realidad, cuando hablamos de un TCA, no nos estamos refiriendo simplemente a la existencia de un inadecuado hábito alimentario o a un deseo excesivo por adelgazar, sino que bajo esta etiqueta existe una compleja patología que incluye aspectos tales como desequilibrios emocionales, trastornos de la personalidad, conductas autolíticas, distorsiones perceptivas, pensamientos obsesivos, autovaloraciones

negativas y todo un sinfín de componentes que da una idea de la complejidad del trastorno (Caballo, V. E., & Simón, M. Á., 2002, p.261)

A nivel internacional, la Asociación Psiquiátrica Americana (APA) y la OMS elaboran los manuales que permite el diagnóstico y la clasificación de enfermedades mentales, esto es resultado de un consenso médico y permite unificar las condiciones para el diagnóstico, además de facilitar el conocimiento y la investigación de las mismas.

En el DSM-IV-TR (APA, 2000)³ aparecen reconocidas dos categorías principales dentro de los TCA, como son la anorexia y la bulimia nerviosa, aunque recoge una tercera categoría para englobar aquellos TCA que, por cualquier motivo, no reúnen las características de las dos anteriores y quedan etiquetados como TCA no especificados. (Caballo, V. E., & Simón, M. Á., 2002, p. 261)

Para el caso, nos vamos a enfocar en conocer el significado y algunos conceptos claves de la anorexia y la bulimia, ya que son las enfermedades más nombrada en las páginas Pro Ana y Mía, específicamente en la red *Tumblr* que será analizada en este estudio.

La *anorexia nerviosa* se caracteriza, a grandes rasgos, por un rechazo al mantenimiento del peso normal de acuerdo con la edad y la altura, miedo intenso a engordar, a pesar de existir un peso por debajo del ideal, existencia de una distorsión perceptiva de la imagen corporal, negación total o parcial de la enfermedad y, en el caso de las mujeres, la existencia de amenorrea primaria. (Caballo, V. E., & Simón, M. Á., 2002, p. 261)

Este trastorno, lleva a los pacientes a pensar todo el tiempo en comida, en buscar maneras de evitarla, ya que se crean una serie de ideas alrededor de la nutrición que refuerzan la necesidad de restringir cada día más alimentos que puedan contener componentes calóricos que contribuyan a

³ Manual Diagnóstico y Estadístico de la APA en su versión del año 2000.

subir de peso y en caso de ingerirlos, se crea la necesidad usar métodos purgativos o hacer ejercicio para quemar esas calorías de más.

Durante el desarrollo de los TCA, los pacientes generan todo un sistema de creencias sobre la conducta alimentaria que, en la gran mayoría de los casos, viene a suponer un conjunto de pensamientos erróneos que contribuyen al mantenimiento del resto de la sintomatología presente. Creer que el agua, las cremas hidratantes, los alimentos ricos en hidratos de carbono, o en general, que cualquier acto de alimentación va a suponer una subida de peso, es algo más común en estas pacientes. (Caballo, V. E., & Simón, M. Á. 2002: 271)

Por ello, mantenerse en un estado de control es tan relevante para ellos, se hace necesario lograr altos niveles de dominio sobre un cuerpo hambriento, porque el ayuno constante no implica una pérdida del apetito. Los pacientes son personas que valoran mucho, inclusive se ve como un logro, pasar por encima de los antojos y deseos de comer.

La privación del alimento deriva en un sentimiento maniaco de control del cuerpo: en los ayunos ascéticos esta vivencia se matiza con la sublimación, en la anorexia se exagera a través de una patología narcisista. (Caparros N. Sanfeliú I, 1997, p. 23)

A falta de ese control de la ingesta, aparecen los atracones⁴, síntoma de la bulimia, un trastorno que al igual que la anorexia, lleva al paciente a vivir en torno a la comida, sin embargo, en este caso se desarrollan otros mecanismos para evitar engordar,

La *bulimia nerviosa* viene definida por una preocupación excesiva por la comida que da lugar a la aparición de episodios repetidos de ingesta excesiva de alimentos, puesta en práctica de medidas extremas para controlar el aumento de peso tales como vómitos autoprovocados,

⁴ Atracón son episodios de ingesta compulsiva de forma recurrente. En cada episodio, el individuo ingiere una cantidad de comida muy superior a la que la mayoría de la población comería en el mismo tiempo y después experimenta un sentimiento de culpa.

abuso de laxantes y diuréticos, consumo de fármacos supresores del apetito, periodos de ayuno y, al igual que en los casos de la anorexia nerviosa, preocupación excesiva por el peso.

Calvo (1996) propone que, por un lado, encontraríamos la anorexia nerviosa primaria de tipo restrictivo o abstinento, hiperactiva, rígida y perfeccionista y, por el otro, un subgrupo de pacientes de anorexia –bulimia, vomitadora y/o abusadora de purgantes. (Calvo en Caballo, V. E., & Simón, M. Á. 2002: 261)

Estos trastornos, no son excluyentes, los pacientes pueden pasar por varias categorías, presentando episodios de anorexia y luego episodios de bulimia o viceversa, afectando no solo el cuerpo desde el punto de vista biológico sino también desde el psicológico o psiquiátrico.

Cuando tienen un peso considerablemente inferior al esperado, muchos individuos con anorexia nerviosa manifiestan síntomas depresivos como un estado de ánimo deprimido, retraimiento social, irritabilidad, insomnio y un menor interés en el sexo. (Caballo, V. E., & Simón, M. Á. 2002: 262)

Al igual que los síntomas, las causas pueden variar; generalmente se relacionan a la cultura de la moda y la publicidad y son vistos como cosa de mujeres, sin embargo, los estudios demuestran que va mucho más allá.

La anorexia nerviosa parece estar muy asociada con los valores culturales sobre la belleza corporal. El trastorno raramente comienza antes de la pubertad y más del 90 por 100 de los casos son mujeres. La prevalencia de la anorexia entre éstas es del 0,5 por 100 aproximadamente, aunque es más frecuente encontrar individuos que no llegan a desarrollar el trastorno completamente. La prevalencia entre hombres es aproximadamente 1/10 de la de las mujeres (DSM-IV-TR APA 2000 en Caballo, V. E., & Simón, M. Á. 2002: 262)

La familia, la genética, las conductas alimentarias por supuesto, la cultura, entre otros factores, influyen en el desarrollo de un TCA. Estar delgado afecta el autoestima, ya que se relaciona directamente con la imagen que se tiene de sí mismo y aquella que se trasmite al otro. Imagen que de una u otra forma está guiada por los patrones que se exhiben en la realidad.

Las investigaciones demuestran que cuanto mayor es la exposición de las jóvenes a contenidos de moda a través de Internet y a ciertos programas de televisión, también es mayor la posibilidad de que las niñas desarrollen anorexia y otros trastornos alimenticios. (Lozano S. 2012, p. 311)

Algunos de los comportamientos, actitudes y creencias de las personas con Anorexia y Bulimia, suelen verse como normales en sus primeros momentos. Esta enfermedad no inicia de la noche a la mañana, ni se detecta con muestras de sangre.

Podemos decir que estos trastornos presentan una multicausalidad, pues intervienen los aspectos biológicos, psicológicos y sociales, con un predominio, a nuestro parecer de los aspectos familiares y socio-culturales. Sin duda, la preocupación y sobrevaloración de una sociedad que engorda por su dieta y estilo de vida, va a determinar que los problemas en la autovaloración y autoestima y las angustias y dependencias no resueltas del adolescente, con el consecuente estado depresivo y la alteración del apetito y la ingestión conduzcan a un deseo de delgadez, centrándose en una dinámica en la cual se pierde el control y se queda atrapado. (Lozano S. 2012, p. 303)

Hablando específicamente de dos de los trastornos más conocidos, se reconoce la anorexia no solo como un problema con la comida, sino la forma como se alimenta y se ayuna. Por lo general la persona con anorexia se obsesiona por el control, rechaza su peso corporal normal, tiene miedo intenso a aumentar de peso y la percepción de su tamaño está alterada; psicológicamente comparte

síntomas con las personas que están a dieta extrema como el insomnio, mal humor, la dificultad en la concentración, la labilidad del humor, el sentimiento de falta de adecuación social y el retraimiento, los pensamientos obsesivos y la dificultad para tomar decisiones, así como sentimientos depresivos y de ansiedad; en el caso de las mujeres también tiene lugar la amenorrea prolongada.

Los pacientes con trastorno de alimentación comparten marcadores biológicos con otras afecciones psiquiátricas como trastornos de personalidad, depresivos, neurosis obsesiva y abuso de sustancias como el alcohol. De tipo biológico, la sensación del hambre está regulada mediante el hipotálamo lateral y la sensación de saciedad por los núcleos paraventricular y ventromedial. Desde el punto de vista de la personalidad, los pacientes con trastorno de la alimentación son considerados ambiciosos, trabajadores y sobresalen en sus estudios, tienen dificultad a la hora de expresar sus emociones, antecedentes de obesidad y rechazan el alimento como un síntoma de rebeldía.

Por su parte, los pacientes con bulimia, aparte de tener una preocupación desmesurada por el peso y su cuerpo; se provocan el vómito, utilizan laxantes o diuréticos y realizan excesivo de ejercicio dirigido a perder peso. En cuanto a su relación con la comida predominan los atracones y vómitos; sobre los factores de riesgo psicológicos se da una disminución de la autoestima, insatisfacción con su imagen corporal, largo historial de dietas para mantener del peso, familia exigente y emocionalmente fría. (del Águila Cano, 2017, p. 29)

Frente al tratamiento, depende mucho de la condición del paciente, que será resultado de la evaluación de las diferentes especialidades involucradas; como la mayoría de las enfermedades, el diagnóstico determina un manejo intrahospitalario, hospital de día o tratamiento ambulatorio.

En la actualidad existe un acuerdo general entre investigadores sobre la necesidad de planificar el tratamiento (de los TCA) desde un enfoque multidisciplinar. Esta necesidad viene impuesta por la propia complejidad del trastorno; son tantas las facetas del individuo que se ven involucradas que nos es posible garantizar la eficacia del tratamiento si este no se aborda en su totalidad. El tratamiento de los TCA debe llevarse a cabo por un grupo multidisciplinar que incluya al menos las siguientes áreas: medicoendocrinológica, psiquiátrica y psicológica. (Caballo, V. E., & Simón, M. Á. 2002: 268)

1.2 El cuerpo: lugar de enunciación, identidad y subjetividad.

1.2.1 Historia del cuerpo

Inocuo, vacío, inservible, culpable, pecaminoso, enfermo, sagrado... durante la historia, el cuerpo ha sido receptáculo de todo tipo acusaciones y admiraciones, de una manera u otra, ha sido nombrado, desechado o exaltado dependiendo de su usabilidad o su estética; el cuerpo, este conjunto de sistemas orgánicos, ha sido a lo largo de la historia mucho más que eso, sin duda alguna hoy vivimos en una sociedad que no solo lo conoce sino lo idolatra.

A través de la historia, el cuerpo es sido protagonista de diversos escenarios de *biopoder*, donde fue elemento de dominación directa o indirecta, un lugar para inscribir las dinámicas sociales y aquellos factores de *normalización* de la sociedad, De Certeau (2000) los describe cuando dice que “la ley se escribe sin cesar sobre el cuerpo. Se graba en los pergaminos hechos con la piel de los sujetos” (p. 153) y así fue como durante siglos se proyectó en él, la sujeción humana a la norma.

1.2.1.1 Edad Media y Edad Moderna para castigar el cuerpo

La modernidad definió el cuerpo desde un modelo mecanicista, donde existe una fractura, el cuerpo es la parte material, la *res extensa* que funciona acorde con las leyes de la mecánica,

compuesto por tubos, poleas y palancas, un cuerpo objetivo desde la filosofía definido por Descartes, allí el alma se convierte en lo pensante, la *res cogitans*, bajo esta concepción el cuerpo fue durante muchos años materia inerte que debe ser modificada para hacerlo digno del alma.

Las doctrinas militares y religiosas fueron referentes en el arte de dominar todos los *detalles* en la expresión corporal, con el fin de normalizar la actuación de las personas. El deporte, la risa, la sexualidad fueron satanizadas y evitadas a toda costa, encontrando en el cuerpo un medio para debilitar el organismo a través de ayunos, flagelaciones entre otras mortificaciones.

En el siglo XIII la represión de las manifestaciones que, a juicio de los monjes, tiranizaban el alma se materializa en la vida cotidiana con posicionamientos que, entre otras cosas, lograron el abandono, rechazo e infravaloración de actividades corporales de larga tradición. (Gil Lacruz, M et al, 2008, p.20)

Estos dos estamentos sociales, siempre vieron en el cuerpo, un instrumento que podría ser elemento de castigo. Presentar el cuerpo mutilado, desnudo, marcado o simplemente expuesto al público, era y continúa siendo de cierta manera, un actuar lleno de simbología para la humanidad, el cuerpo afectado o martirizado es presentado como señal de advertencia.

El desgarrador relato de Damiens, el condenado que describe Foucault en *Vigilar y Castigar*, nos lleva por una historia de desmembramiento, marcaciones, quemadas e incineración en carne viva. El, cumple una sanción social, una sentencia, que lo obliga a verse envuelto en un dolor incesante, expuesto a toda clase de martirio en público.

Esta forma de corregir el cuerpo en la edad media, estaba más allá de un encauzamiento de la conducta individual, el cuerpo del condenado era expuesto al público para encauzar una conducta colectiva, nuevamente una advertencia del daño que se le puede hacer a aquel que se sale

de la norma, que se desvía y afecta el orden social. La piel, la carne y alma que es intrínseca a ella, se han convertido en objeto de dominación,

Ha habido, en el curso de la edad clásica, todo un descubrimiento del cuerpo como objeto y blanco de poder. Podrían encontrarse fácilmente signos de esta gran atención dedicada entonces al cuerpo, al cuerpo que se manipula, al que se da forma, que se educa, que obedece, que responde, que se vuelve hábil o cuyas fuerzas se multiplican. (Focault, 2009, p. 125)

Esas dinámicas de poder de cierta manera, han organizado al sujeto en comunidades, perfeccionando el arte de inscribir en el cuerpo sus doctrinas, encontrando en el cuerpo, el lienzo ideal para dibujar el orden. Las sociedades a través de la historia proyectaron en el cuerpo de los sujetos, las normas que definen sus comportamientos, desde la antigüedad las imágenes del cuerpo han mostrado lo fuerte y lo débil, lo pecaminosos y lo espiritual.

Debido a la debilidad del cuerpo en los siglos XVII y XVIII, donde el cuerpo es fabricado para ser atormentado, se legitiman métodos que permiten el control minucioso de las operaciones del cuerpo, que garantizan la sujeción constante de sus fuerzas y les imponen una relación de docilidad-utilidad, es a lo que se puede llamar las "disciplinas" (Focault 2002:126)

Aún hoy, esas disciplinas son parte de las dinámicas de acoplamiento de las personas a los diferentes grupos sociales, que cuentan con una forma de ver el mundo y necesita de sus seguidores un esquema de adiestramiento inscrito en su piel.

1.2.1.2 Más allá del castigo: descubriendo el cuerpo

En el siglo XIX, el cuerpo es corregido y este maltrato empieza a cambiarse por una sentencia del alma, la dinámica de castigo pasa de la plaza pública al encarcelamiento y en ella, al

anonimato cómplice de los guardias, el maltrato ya no busca ser explícito al pueblo, ahora las imponentes estructuras carcelarias se convierten en señal de advertencia, aquella que revela el mensaje de la pérdida de libertad por el desvío de la conducta.

Y, sin embargo, tenemos un hecho: en unas cuantas décadas, ha desaparecido el cuerpo supliciado, descuartizado, amputado, marcado simbólicamente en el rostro o en el hombre, expuesto vivo o muerto, ofrecido en espectáculo. Ha desaparecido el cuerpo como blanco mayor de la represión penal. (Foucault, 2009, p. 10)

Un estricto orden y rutina, además de una convivencia compleja y unos castigos legitimados dentro del penal, van dejando inscrita la ley en el cuerpo de los presos, y esa ley se sale de los poros llegando a inscribirse en el alma, el comportamiento, la personalidad y en la misma humanidad, dice Kafka (1995) “el condenado tenía un aspecto tan perrunamente sumiso que daba la impresión de que se lo podría dejar corretear libremente por los riscos, y que en el momento de comenzar la ejecución bastaría con silbarle para que viniese” (p. 31).

La pérdida de la libertad tanto física como mental, destruye en muchos casos sus sueños y deseos, ese es el castigo por controvertir el orden predeterminado. Sin embargo, a pesar de la represión, en el siglo XX la economía del castigo en sí misma empieza a reconocerse como derrotada. Las cárceles abarrotadas son fiel muestra de que la advertencia no es efectiva.

La justicia empieza a modificarse y busca cambiar el esquema de castigo, buscando convertir estos recintos en escenarios de humanización, esta nueva doctrina por supuesto no es generalizada, inclusive hoy en día hay penales que gozan de fama de maltrato, deshumanización, humillación a niveles extremos, cumpliendo la paradoja de Foucault (2009), escenarios “donde el rito que “cierra” el delito se hace sospechoso de mantener con él turbios parentescos: de igualarlo, si no de sobrepasarlo en salvajismo (p. 11)

El castigo se inscribe en el cuerpo porque éste en sí, es un lugar de enunciación, un espacio donde se expresa aquello que está dentro del mismo, ya sea en la mente o en el alma, el cuerpo es reflejo de aquello que se piensa o se siente y es allí donde hay que atacar para ejercer poder.

Todo aquello que expresa el ser humano a través de su cuerpo es reflejo de lo social, lo familiar, lo cultural, lo histórico que ha sido parte de él, antes de su propio cuerpo; un cúmulo de vivencias propias o ajenas que han formado una memoria colectiva y que de cierta manera termina inscribiéndose en él, porque como lo expresa De Certeau citado por María Graciela Rodríguez (2005) “no hay derecho que no se escriba sobre los cuerpos”

El ser humano es sujeto, por el mismo hecho de estar sujeto, él se refleja en la sociedad porque hace parte de ella, el cuerpo para el ser humano se convierte en instrumento de apropiación, en elemento que se inserta socialmente y en sus artefactos proyectan el lugar común en el cual el ser, se siente a gusto.

El cuerpo se ha convertido en objeto de investigación histórica, en él, han confluído diversas doctrinas y ciencias, el cuerpo es multiforme porque se aísla según el ojo que lo percibe, puede ser una compleja maquina vital, así atrae la mirada de la medicina, como banco de valiosa información histórica para la genética, como estructura modificable para la ortopedia y la cirugía, y de allí se empiezan a tejer las relaciones de ese cuerpo con el alma, el espíritu, la sociedad, los medios de comunicación, entre otras relaciones que le han dado relevancia a través de los siglos

Para muchos pensadores, a finales del siglo XIX era un trozo de materia, un haz de mecanismos. El siglo XX reactualizó la carne, es decir, el cuerpo animado, y profundizó en ella. El siglo XX lo ha inventado teóricamente. Este invento surge en primer lugar del psicoanálisis, desde el momento en que Freud, al observar la exhibición de los cuerpos que Charcot ponía en escena en la Salpêtrière, descifró la histeria de conversión y comprendió

lo que constituiría el enunciado esencial de tantos interrogantes futuros: el inconsciente habla a través del cuerpo. (Courtine Jean Jackes, 2006, p. 21)

Diversas disciplinas académicas han intentado explicar cada parte de esta máquina caleidoscópica, en muchos aspectos aún indescifrable, por esta razón cuando queremos descubrir algo más sobre el cuerpo, debemos remitirnos a muchas de estas áreas del conocimiento, cuando queremos conocer por qué el cuerpo hoy en día es centro de atención para muchos jóvenes, debemos conocer lo que ha avanzado la historia en la interpretación del mismo.

En la medicina, el cuerpo fue objeto experimental, como se explica en la Historia del cuerpo (2006) en él se reconocía “el derecho a la enfermedad [en el siglo XIX], garantizado y en el siglo XX el derecho a la salud, comprendida como el desarrollo de la persona, que se plasma sobre todo en el derecho a la asistencia médica” P.29

Esta justificación de estudio, convirtió el siglo XX en un escenario para medicalizar el cuerpo, esa máquina perfecta empieza a ser estudiada desde sus partes y la carrera por comprenderlo a profundidad continúa ya que se quiere llegar al conocimiento total del mismo, el cuerpo día a día se hace más comprensible y su funcionamiento es analizado a profundidad con diferentes fines, a pesar de ello, aún hoy sigue siendo un misterio en muchas de sus ramas como la neurología.

La historia del cuerpo en el siglo XX es la de una desposesión y una reapropiación que desembocará quizá algún día en que cada cual sea su propio médico, tomando la iniciativa y las decisiones con total conocimiento de causa. Es un sueño que se alimenta de la idea de una transparencia del cuerpo, un cuerpo desvelado, explorado en sus profundidades, y finalmente accesible en directo para el propio sujeto. (Courtine Jean Jackes, 2006, p. 30)

En el siglo XX, ya no se admite la enfermedad como factor de inactividad, el cuerpo es un instrumento de trabajo y por eso está la necesidad de curarlo rápidamente con antibióticos, la medicina previene y proyecta, cambia de hábitos, prohíbe la vida como era conocida con el ánimo de atender oportunamente las dinámicas de vida que implican factor de riesgo. Los excesos se convierten en un peligro para el cuerpo; fumar, tomar, trabajar, comer, tener sexo, todo aquello se haga poco o mucho puede afectar la salud y si eso pasa, el poseedor de ese cuerpo debe rendir “cuentas del mismo, el cuerpo es el lugar donde debemos esforzarnos por aparentar buena salud” (Courtine Jean Jackes, 2006, p. 32)

Antes de 1980 los cuerpos enfermos eran contados por miles de muertes en las epidemias o en las pandemias, el siglo XX fue regulador de esa mortalidad, desde la prevención de sus causas como las mejoras en la distribución de agua potable y la asepsia como práctica médica.

Sin embargo, nuevas enfermedades que se extienden en forma de contagio, alertan a la medicina que había creído poder erradicar las epidemias. Enfermedades con el SIDA y el ébola y hoy en día la Covid 19, por ejemplo, ponen en jaque la infalibilidad de la ciencia y las certezas que se tuvieron durante casi un siglo sobre la dominación de la enfermedad en el cuerpo.

El cuerpo le demuestra a la medicina que su funcionamiento no es perfecto y sus fallos se convierten en una nueva dinámica de estudio, las enfermedades crónicas, como la hipertensión, la insuficiencia renal o la hemofilia aparecen como el nuevo reto para la medicina; aquellas enfermedades donde el paciente aprende a integrar esa particularidad en su proyecto de vida y en su propia imagen.

Aprender a vivir con estas enfermedades con la ayuda de medicamentos y tratamientos que hacen posible imaginar esta coexistencia cambia la percepción del cuerpo para la persona enferma,

la medicina se convierte en un actor fundamental de sobrevivencia y por esto, el enfermo empieza a reconocerse como experto en su propia patología, acompañando al médico en su proceso.

El dolor aparece como un punto clave de sensibilidad del cuerpo, “está tan anclado a él que abolir radicalmente la conciencia se consideró durante mucho tiempo, el medio más sencillo de acabar con él” (Historia del cuerpo, 2006, pág. 52) Durante décadas, el mundo conoció diferentes tipos de anestésicos en la búsqueda de uno que acompañara los procesos de cirugía y así facilitaran los complejos procedimientos que tardan horas y horas. Después de la segunda guerra mundial, los anestésicos pasan a acompañar al paciente en el tratamiento de su dolor, sin necesidad de abolir por completo su conciencia.

La morfina y sus derivados calman el dolor; un barbitúrico (el Penroral se descubrió en 1934) provoca el estado hipnótico; un veneno bien conocido, como el curare, natural o sintético, proporciona el relajamiento muscular. Se trata de tres familias de drogas conocidas desde principios de siglo, y a veces desde hace mucho más tiempo (*Historia del cuerpo, 2006, p. 54*)

La anestesia empieza a cambiar la perspectiva de la utilidad del dolor, uno de ellos fue el del parto, una concepción bíblica rezaba la necesidad de ese dolor al dar a luz, sin embargo, en las últimas dos décadas del siglo XX, la epidural se convierte en una opción apetecida por las mujeres.

La ciencia, reconoce el cuerpo como un espacio individual, en el cual se expresa de forma diferente en cada uno, el alma no está simplemente alojada en el cuerpo, sino que entra en una relación íntima con él, que diferencia mi cuerpo del cuerpo del otro, aparece la noción del “cuerpo propio” para enfrentar el cuerpo objetivado de la ciencia.

Este cuerpo único, se convierte en un cuerpo solo pero social, a pesar de las particularidades, comparte su experiencia con el otro, las transfusiones o trasplantes son ejemplo de la solidaridad de ellos y de las personas.

Así, el cuerpo fue y sigue siendo elemento de observación médica, ahora transdisciplinar por las grandes transformaciones en la forma de reconocer el cuerpo por medio de la imagenología y la comprensión de su pasado, presente y futuro en el estudio del genoma humano.

El cuerpo se repara, se educa, hasta se fabrica. La panoplia de instrumentos ortopédicos y de herramientas de intervención prolifera pues, en la medida en que, en lo sucesivo, se vuelve capaz de descomponer y reparar, de cortar, reemplazar, quitar, agregar, corregir o enderezar (De Certeau, 2000, p. 156)

El cuerpo es observado a profundidad, primero desde el estudio médico por medio de la auscultación, continuando con las radiografías, la gammagrafía, la ecografía, la tomografía, la resonancia magnética nuclear, entre otras técnicas que sacaron a la luz muchos de los secretos que el cuerpo aún escondía y que permitieron más y mejores tratamientos. El escáner se convierte en un nuevo panóptico que devela todos los secretos del cuerpo y da una sensación de seguridad y poder sobre él.

El cuerpo que ya se conocía desde el hoy, empieza a ser evidente en lo más profundo de su historia, la genética empieza a reconocer ese cuerpo en el pasado y el futuro, las enfermedades empiezan a ser develadas desde el estudio del ADN, buscando explorar sus orígenes, además de enfermedades futuras. Aparece “el gen como el constituyente más elemental de la vida, cuyas combinaciones explican todos los fenómenos biológicos” (Historia del cuerpo, 2006, p.83)

La humanidad empieza a soñar con la cura para todas las enfermedades, inclusive desde antes del nacimiento, el cuerpo empieza a tomar forma de rompecabezas en el cual cada pieza

dañada podrá ser reemplazada e incluso duplicada. La genética da sentido a la anhelada inmortalidad que Hollywood ha mostrado y enciende el debate de la vida desde la posibilidad de crear seres a partir de otros de una forma artificial, la clonación aparece en la palestra pública para volverse el centro del miedo de querer ser dios.

El cuerpo que alguna vez fue materia externa, empieza a ser develado como objeto vivo que puede reconocerse tan profundamente como para predecir su comportamiento futuro, “el descubrimiento de una enfermedad genética implica una relación nueva con el cuerpo, ya que un paciente puede tener una enfermedad que todavía no se ha manifestado”. (Historia del cuerpo, 2006, p.87)

El hecho de conocer el cuerpo a esta escala, lo aleja de su individualidad y lo convierte en elementos público, ya que el análisis del genoma permite conocer elementos estándares en los seres humanos. Así, el estudio de las enfermedades genéticas en una muestra de personas, se convierte en una investigación que puede ser aplicable, progresivamente, e toda la población con las mismas características.

La genética se convierte en un elemento fundamental para adquirir nuevos hábitos, de esta manera las predisposiciones se convierten en un factor para modificar el estilo de vida, “cambiar de régimen alimentario si se identifica una predisposición a las enfermedades cardiovasculares, dejar de fumar en caso de predisposición al cáncer de pulmón, decidirse a abortar si aparece una gran probabilidad de enfermedad grave en el feto”. (Historia del cuerpo, 2006, p.91)

1.2.1.3 El cuerpo al aire libre: del laboratorio a la calle

Hasta 1968, el cuerpo desnudo se había reservado para su análisis médico, de allí en adelante, las prácticas sexuales y el discurso sobre sexualidad se combinaron públicamente y así irrumpe la vida privada en las cuestiones políticas y se sale del discurso cristiano de una desnudez

pecaminosa y de una sexualidad “circunscrita a la pareja legítima, consagrada en lo fundamental a la reproducción y enemiga de la concupiscencia.” (Historia del cuerpo, 2006, p.102)

Toda la pecaminosa desnudez que obligaba a las mujeres a no mostrar ni siquiera los tobillos y a tener sexo en la oscuridad o con camisón, empiezan a cambiar cuando en la primera mitad del siglo XX, el bañador (vestido de baño hoy en día) evoluciona y pasa de ser un enterizo completo o con rayas para disimular las curvas, a ser un traje de dos piezas cuya principal intención es mostrarlas.

Esta posibilidad de mostrar el cuerpo en público, se traslada a la esfera privada y las relaciones íntimas se empiezan a convertir en un escenario para mostrar el cuerpo en todo su esplendor, devolviéndole al siglo XX el cuerpo sexuado, que de una manera u otra afectan la forma de percibirlo, porque “ahora que los hombres y mujeres ya no pueden hacer trampas con sus cuerpos, los cánones de la belleza física condicionan cada vez más” (Historia del cuerpo, pág. 103)

Desde la Belle Époque, domina el modelo de hombre y mujer delgados y esbeltos. Con la desnudez estival, también se hace necesario presentar una carne firme. El retroceso del pudor implica también un nuevo trabajo con el cuerpo, entre la musculación y la dietética en ciernes. Hasta la década de 1960 el régimen no se convierte en una preocupación unánimemente compartida, pues, según Luc Boltanski, las tres cuartas partes de los franceses acomodados, pero también el 40 por ciento de los obreros, se consideran demasiado gruesos (Historia del cuerpo, 2006, pág. 103)

El hecho de poder mostrar más piel en público, empieza a crecer, en 1946 aparece el *bikini*, convirtiéndose en una prenda que afecta la moral de la época y más adelante, las bañistas empiezan a retirar la parte superior de este. Este exceso de piel para la época, viene acompañado de la necesidad de un cuerpo perfecto para poder lucir la desnudez.

Las imágenes fijas como las postales y en movimiento como el cine, empiezan a mostrar ese cuerpo sexuado, las mujeres desnudas aparecen y marcan una revolución cuando la libertad sexual empieza a hacerse explícita, a partir de allí el cuerpo asume nuevos significados.

A principios del siglo XX, la pornografía se abría paso en los libros eróticos y en aquellas películas expuestas en los cafés, que tuvieron tal éxito que fueron reguladas por el gobierno para que, de una manera u otra, se guardara la moral.

De ahí en adelante, la revolución de la pornografía sigue su curso, a pesar de las prohibiciones implantadas en 1975, donde se relega a teatros especializados, se prohíbe la publicidad y se le ponen impuestos. Así, el porno salta de la esfera pública a la privada y por medio del video para a estar inmerso en los hogares. Y es así, como esta industria cambia la proyección de la sexualidad, cambiando la representación de las actrices porno de prostitutas a artistas.

La pornografía deja de ser transgresora y oculta. Se manifiesta a la luz del día y se presenta como referencia. Sobre todo, ayuda a vender, incluso en los circuitos comerciales más tradicionales. (Historia del cuerpo, 2006, p. 107)

La posmodernidad trae consigo una nueva dinámica de control que “se despliega a través de la seducción, de la variada mercadotecnia, de la múltiple posibilidad de adquisición de imágenes y objetos, generando nuevos modos de individualización y socialización” (Liévano y Shears, 2011:47)

1.2.1.4 El cuerpo femenino en disputa

El cuerpo de la mujer obtiene un significado diferente, ya no es objeto de procreación, una carga que habían llevado durante la historia; el control de la natalidad, el progreso del proceso obstétrico, la alimentación y la escolaridad; fueron factores claves en la lucha contra la desigualdad de género. La medicina en el siglo XX y los cambios de concepción del rol de la mujer en la

sociedad, sin duda alguna le dieron posibilidad a un género que proyecta en un futuro no muy lejano, un mundo matriarcal.

Este cuerpo sexuado y más expuesto en las playas, empieza a dejar de lado la inmoralidad, pero nacen otras preocupaciones, porque ante la desnudez “también se hace necesario presentar una carne firme. El retroceso del pudor implica también un nuevo trabajo con el cuerpo, entre la musculación y la dietética”. (Historia del cuerpo, 2006, p. 104)

Allí, la mujer adquirió nuevas ataduras, el cuerpo perfecto 90 – 60 – 90 que venden los reinados de belleza y la esbeltez del modelaje y la televisión, insertan a la mujer en nuevos escenarios represivos que riñen con muchas de aquellas libertades ganadas en los años 60.

En poco más de 50 años, el cuerpo ha sido testigo de una serie de premisas que surgieron alrededor de los cánones o estándares de belleza; en occidente aparece el furor de la cirugía plástica, la cosmética, la moda, la nutrición y las dietas como factores claves para mantenerse dentro del estándar social plasmado en las fotografías familiares, después en el video y ahora en las *selfies*.

La alimentación ha sido un factor clave porque hace parte del sostenimiento del cuerpo, los cánones de belleza se basan en un régimen alimenticio que permita al cuerpo ser sano y a su vez representar la belleza.

El discurso que se ha dado alrededor del cuerpo y la belleza ha modelado también un estándar que en cierta manera normaliza y legitima el estar sano según la proporción entre el peso y la estatura de las personas; el Índice de Masa Corporal (IMC) genera rangos desde el infrapeso severo, moderado o aceptable hasta la obesidad tipo III o mórbida, pasando por el normal que está entre 18.50 y 24.99.

Sin embargo, nos sólo el IMC nos hace insertarnos en el estándar, el mercado nos presenta un sinnúmero de productos y servicios para ser parte de este nuevo culto al cuerpo, desde rutinas de ejercicios, hábitos alimenticios, consejos, infinidad de dietas, suplementos alimenticios, pastillas adelgazantes y mucho más.

El cuerpo hoy más que nunca es el empaque que alimentamos, ejercitamos, vestimos, arreglamos, operamos y decoramos para ser parte de, para estar allí, para ser como, para parecerse a alguien o algo, la belleza nos acerca, nos hace parte de la sociedad, nos conecta a un grupo

La (dinámica) que empuja a los seres vivos a convertirse en signos, a encontrar en un discurso el medio de transformarse en una unidad de sentido, en una identidad. Dame tu cuerpo y te doy sentido, te hago nombre y palabra de mi discurso. (De Certeau. 2000, p. 162)

1.2.2 El cuerpo hoy

Como lo dice David Le Bretón (2006) “sin el cuerpo, que le proporciona el rostro, el hombre no existiría” p.7, esta red de sistemas que algún día fue materia solamente, hoy en día se convierte en el símbolo de ese hombre que no es nada sin él, y trasgrede su individualidad a lo que su cuerpo representa a nivel social.

Inclusive, lo que para una sociedad es normal, asombra en la otra, como el *plus* que supone la obesidad femenina en la belleza de las mujeres en regiones saharianas o países como Mauritania, donde no es solo un valor agregado sino un requisito para casarse y las mujeres recurren a fármacos para engordarse, sin ser considerado un trastorno alimenticio; “cada sociedad esboza, en el interior de su visión del mundo, un saber singular sobre el cuerpo: sus constituyentes, sus usos, sus correspondencias etcétera”. (Le Bretón, David, 2006, p. 8).

El cuerpo es una construcción social y cultural, eso le da un carácter inmaterial convirtiéndolo muchas veces en un elemento abstracto y difícil de comprender, ese cuerpo que es mi cuerpo inicialmente entendido como posesión, “recinto del sujeto, lugar de sus límites y sus libertades” (Le Bretón, David 2006 Pág. 14) se convierte en un símbolo social muy fuerte, lo que ha traído una “nueva preocupación por el cuerpo estrechamente ligada a las prácticas sociales” (Liévano y Shears, 2011, p.12)

El funcionamiento del cuerpo, que durante años fue de exclusivo estudio de la medicina, hoy se convierte en un libro abierto que requiere del análisis interdisciplinar, donde inclusive se inscribe el propio sujeto, hoy más que nunca, esta red de sistemas es mirada, tocada e intervenida por todos, hoy más que nunca, somos dueños del cuerpo y nos sentimos con la necesidad de conocerlo y experimentarlo como parte fundamental de nuestra identidad.

El control de la medicina tropieza con el límite de la resistencia de la población a renunciar a su autonomía. La multiplicación de sus intervenciones, algunas de las cuales afectan a la integridad de la persona, a su forma de reproducirse y de morir, ha despertado la inquietud de la propia corporación médica, que ha aceptado compartir su espacio con la sociedad civil y las autoridades políticas y religiosas. (Historia del cuerpo, 2006, p. 29)

Hoy en día, nos podemos empezar a reconocer en una nueva dinámica social, un nuevo periodo histórico que en palabras de autores como Lipovetsky (2007) se denominaría *hipermodernidad*, con unos rasgos claros que surgen del desencanto de los grandes sistemas, entre muchas otras características que veremos más adelante.

Es autor, en su conferencia en la Universidad Diego Portales (2018) nos describe, entre otros, un rasgo fundamental de esta sociedad: el culto al cuerpo, este inicia con los nuevos deportes como el *skateboarding* o el *windsurf*, buscando llevar al cuerpo a sensaciones más allá que a la

competencia, para aportar un placer. Además, se hace evidente en la multiplicación de las tecnologías de bienestar en torno al cuerpo (spa, gimnasio, etc.), ahora pagamos para sentir el cuerpo, para adelgazar; ahora hay culto a la delgadez obsesiva, hipernarcisista, para estar bellos, se centra la energía en sí mismo para sentirse conforme a una norma de ser joven, aparentar menos edad.

Así, hoy en día se promueven las prácticas de belleza, el maquillaje, la cirugía estética. Hollywood nos da una imagen del futuro, este fenómeno da lugar al individualismo narcisístico, pero no poético como Narciso, es ansioso, porque hay que luchar contra los desafíos del cuerpo para permanecer joven, es hiperactivo no contemplativo.

Este fenómeno se complica más porque incluso se desarrolla narcisismo corporal, pero con otra cara que va por delante, la medicalización de la existencia: el culto de la salud, el culto al cuerpo es preventivo. Nosotros estamos aterrorizados por el problema de la enfermedad y la voluntad de querer luchar contra la degradación del cuerpo. Es un individualismo ansioso, porque lo queremos vivir en el presente, pero no dejamos de pensar el en futuro.

Este rasgo de la sociedad actual, es compartido por varios autores, ya que se hace evidente la importancia del cuerpo hoy en día; en esta era del yo como centro, muchas cosas pasan a un segundo plano y nacen nuevas formas de ver el mundo, como podrían ser los estilos de vida⁵ que surgen a partir de los TCA, hoy el “individualismo cultiva al cuerpo, es un cuerpo que se convierte en actor protagónico, investido de cuidados obsesivos: la salud, la apariencia, la belleza, la juventud, los placeres, todos estos elementos se convierten en productos de primera necesidad” (Liévano y Shears, 2011, p. 48)

⁵ Dentro del fenómeno Pro Ana y Mía, vivir con TCA se reconoce como un estilo de vida.

Lejos quedan las épocas de dominación del cuerpo por instituciones sociales, como lo describe Sibilia (2005) “han sido las sociedades basadas en la economía capitalista – desarrolladas en el mundo occidental durante los últimos tres siglos – las que inventaron la gama más amplia de técnicas para modelar los cuerpos y las subjetividades”(p.11) lo que sí es evidente, dice la autora es que “aunque la investidura política del cuerpo esté inextricablemente ligada a su utilización económica, hay un detalle muy importante: la capacidad de oponer resistencia está siempre presente y es un componente fundamental” (p. 31)

Sin embargo, esto no implica que las dinámicas de poder se alejen de la forma como vemos, transformamos y utilizamos nuestro cuerpo, basta es la bibliografía que habla de la influencia de la publicidad, la moda y el espectáculo en la modelación de nuestro cuerpo y nuestras acciones, hoy vivimos en la paradoja de la libertad y la represión, hoy la “normalización” de la que hablaba Foucault es autoimpuesta en muchos casos.

Es clave reconocer que este *hiperindividualismo* actúa en esta sociedad causando una cierta desconfianza en el cuerpo del otro en la presencialidad, pero genera una extraña confianza en el lejano, el cuerpo se convierte en una cáscara intocable, donde ser rozado por error en el transporte público atiborrado de gente genera más temor que enviar el *pack o nudes*⁶ por redes sociales como WhatsApp. Ya en 1997, Paul Virilio hablaba de esa ausencia:

El hecho de estar más cerca de aquel que se encuentra lejos, que de aquel que está junto a uno es un fenómeno de disolución política de la especie humana. La pérdida del cuerpo propio conlleva la pérdida del cuerpo del otro, en beneficio de una especie de espectralidad de lo lejano, de aquel que está en el espacio virtual de internet o en la ventanilla de la televisión (p. 48)

⁶ En Internet, el pack se refiere a un conjunto de fotos, generalmente sexis, donde un hombre o una mujer aparece desnudo o semidesnudo.

Haciendo este último análisis guiado por el pensamiento apocalíptico que caracteriza al autor, queda una gran pregunta, ¿cuál es el camino que toman los jóvenes para mostrar su cuerpo? Esepreciado valor que cuidan y es objeto de culto, ¿cómo se hace público?, ¿cómo se muestra?, y ¿cómo se convierte en un lugar de enunciación de la subjetividad actual?

1.3 Las redes sociales y los jóvenes

1.3.1 Los jóvenes en la sociedad hedonista

Esta sociedad que se consolida en la primera mitad del siglo XXI, viene marcada por un fuerte componente individualista. De cierta forma, la caída de las instituciones ha hecho que todo aquello que se consideraba poderoso, empieza a derrumbarse ante la mirada incrédula o indiferente de los jóvenes; aquellos que salen de la adolescencia o los que transitan a la adultez han llegado al mundo en medio de una cultura que ha socavado los principios de grandes instituciones como la iglesia o la política.

Lipovetsky (2018) en su charla para la universidad Diego Portales habla acerca de este tema, asegura que ya no hay promesas que busquen cambiar el mundo, no tenemos una visión alternativa del mundo, nada nos promete un mundo mejor. Con este derrumbe se caracterizan las personas por el distanciamiento de los ciudadanos a las elecciones o a la clase política, antes era predecible el comportamiento electoral, hoy está borroso ese tema, eso es individualismo porque los individuos ya nos son formateados de forma homogénea por un molde; las personas a menos de 15 días de elecciones no saben por quién van a votar; hay desideologización del comportamiento electoral; esto es preocupante porque se traduce en el gran fenómeno de la desconfianza en los líderes políticos, estamos en época de desacreditación de la clase política; pero, por otro lado es positivo porque la gente es más autónoma y no cree ciegamente.

Dentro de los rasgos fundamentales de esta era hipermoderna que ha resaltado Lipovetsky (2007) están los diversos cultos que implican una serie de paradojas de la realidad. Hoy en día, los jóvenes viven en medio de un culto hedonista, al cuerpo, psicológico, a la conexión y a la autonomía personal.

Estas características sociales llevan consigo la valoración del placer, el ser humano vive en una realidad que busca disfrutar el tiempo presente, desintoxicando la realidad del pasado o del futuro y sus cargas. Ese presente viene cargado de una búsqueda constante por la satisfacción del cuerpo y su bienestar, a no haber instituciones o proyección de vida, el cuerpo es lo que se tiene, se cuida, se adelgaza para ser bello y estar conforme con un cuerpo que aparenta menos edad y estar más saludables para alargar ese presente; esta es una de las paradojas: querer vivir el presente, pero no se deja de pensar en el futuro del cuerpo y su degradación.

En esta sociedad hipermoderna la educación se transforma, ahora los niños tienen que expresarse y los padres deben escuchar a los niños. Los niños dicen lo que quieren comer, es una cultura liberal que tiene beneficios, pero también plantean problemas, ahora los resultados de este liberalismo tienen que ver con la hiperactividad, niños ansiosos que no entienden que la educación no es solo dar placer.

Estamos en el auge de las prácticas psicológicas y la multiplicación de la acción psicológica de los individuos. Ahora las empresas pagan para que los individuos se hagan terapia; por un lado, una cultura farmacéutica y por el otro una psicológica. Los problemas alimenticios recurren a tratamiento psicológico.

Hoy más que nunca en la historia hay una necesidad de expresarse, se expresa en forma permanentemente lo que somos o lo que queremos ser, publicamos fotos por la gratificación de los *likes*, y si no tenemos *likes* hay decepción porque hay rechazo. Estar conectado con una especie de

mini tribus, donde la persona espera gratificaciones y formas de reconocimiento, la paradoja es que los adolescentes reivindican su autonomía por la forma que representan su identidad (ropa, música, etc.) pero dependen del celular, hay una nueva lógica de comunicación narcisista. Entre más libres somos, más necesitamos desde los demás. El yo eliminando el resto es impensable hoy en día, yo soy cuando me conecto con otro, es a través de las fotos y de estas prácticas digitales que el individuo siente que existe.

La época actual es hiperindividualista, vivimos una vida a la carta, ahora ya no está todo regulado, esto es característico, vamos a los límites y mientras más libres somos, más frágiles somos (se manifiesta más ansiedad, angustia) siempre se pensó que más libertad daba más felicidad. Se pacificó mucho el conflicto social, pero los conflictos intrapersonales aumentaron, estamos en conflicto con nosotros mismos, estamos preocupados, desorientados.

Por otro lado, existe la paradoja de que el individualismo de hoy es un repliegue sobre sí mismo, pero hay una gran cantidad de minorías que reivindican las identidades colectivas. Los fenómenos comunitarios son la expresión y no negación del hiperindividualismo. El mayor rasgo es la ansiedad, por eso cuando el ser está solo se siente perdidos y esto se subsana perteneciendo a una comunidad.

Pero el individualismo que se asocia a egoísmo es una lectura moral, no antropológica e histórica entendido como la cultura que da derecho a cada uno de construir su propio pensamiento, la sociedad es la que lo favorece de forma egoísta, pero en la vida real la gente hace voluntariado, trabaja por los demás. Hay individualismo irresponsable, pero hay fenómenos contrarios, las personas luchan por transparencia, hay individualismo responsable que gente que vive libre, pero pensando en los demás, como cuando vemos que le pegan a un anciano y reconocemos que se sobrepasaron los límites.

Estas reflexiones que son parafraseo del completo análisis de la sociedad actual por parte de Lipovetsky, tienen un antecedente aún mayor, cuando desde 1986, el filósofo francés junto a otros autores describe el vacío que caracteriza esta era, en la cual hay una fractura de la disciplina de los años 50 y vamos en camino a una sociedad flexible basada en la información y en la estimulación de necesidades.

El proceso de personalización lleva a un nuevo modo de gestionar los comportamientos con un mínimo de coacciones y máximo de elecciones privadas, mínimo de austeridad, máximo deseo, mínimo de represión y máximo de comprensión. Llega una resignificación del concepto de autonomía, cambiando las reglas uniformes por nuevos valores que impulsan el libre despliegue de la personalidad íntima, ahora con base en las aspiraciones de los individuos.

Hoy se defiende el derecho a disfrutar la vida, es la manifestación final del individualismo, la gente quiere vivir el momento, aquí y ahora, hoy más que nunca se es hedonista, la sociedad posmoderna no tiene ídolo ni tabú, no hay proyecto histórico movilizador, estamos regidos por el vacío, aunque el autor aclara que no es una circunstancia negativa.

Los jóvenes, en medio de esta era, tienen un horizonte difuso, complejo y difícil. Rosana Reguillo (2013) describe un panorama doloroso para “millones (de ellos) que deben lidiar con un sistema que los excluye, los criminaliza y se muestra torpe, autoritario, pero fundamentalmente ciego, sordo y mudo ante lo que significa ser joven en esta sociedad sacudida por recurrentes crisis” p.137.

Es así como la juventud se ha reinventado y ha recreado sus espacios de interacción y sus acciones para afrontar el coletazo del cambio estructural de un sistema que difícilmente los inserta y les da oportunidades. La autora habla acerca de tres elementos que llevaron a ello: la disminución

de las políticas sociales, el aumento de la tecnología y el creciente poder del mercado que reduce el valor de la identidad al consumo.

La narrativa y la experiencia del presente se abrió paso de una manera vigorosa entre innumerables colectivos y grupos de identidad juveniles, como una forma de dotar a la incertidumbre, el desamparo, el desarraigo y los temores frente a un futuro expropiado, de una fuerza y poder articulador, de un presente o, mejor, presentismo donde los lazos afectivos y el sentido depositado en el día a día venían a suplir la ausencia de lugar y la experiencia cotidiana para muchas y muchos jóvenes de ser redundantes, de no caber, de estorbar, de ser incómodos. (p. 138)

Por esto, comprender el actuar juvenil hoy en día es indispensable para tener una luz de la estructura social en el futuro; la autora, menciona tres nociones que resultan útiles para entender (e intervenir) los territorios juveniles: la precarización subjetiva, el desencanto radical y la desapropiación del yo. La primera de ellas es la dificultad del joven para pronunciarse con certeza sobre sí mismo, la experiencia límite de la incertidumbre y la desconfianza en las propias capacidades, la contingencia como el eje que organiza la vida diaria. El único recurso a mano es el presente.

El desencanto radical refiere a una ausencia total de confianza en las instituciones y en la sociedad. Su impacto es producir en el joven la certeza de que está sola o solo frente a un mundo hostil. Es un vacío que solo puede ser llenado en el vértigo de la experiencia límite.

La desapropiación del yo, el más complejo y doloroso de estos procesos, alude a la ira, el miedo, la angustia que se experimentan ante lo que los jóvenes perciben como fallas propias e individuales, la negación de la identidad, las tácticas de borramiento de ese yo culpable.

En medio del vacío de legitimidad, los jóvenes desafían la legalidad, utilizan la tecnología como marcador central en las identidades juveniles y un dispositivo que arma, forma y da sentido a su vida y a sus prácticas. Como lo explica el Diario el Clarín:

En la primera década del siglo XXI, la tecnología ha mostrado ser su estrategia principal para encarar los desafíos que se les presentan; es clave asumir que los jóvenes y las diferentes tecnologías confluyen en un carril que está generando profundos cambios. Las tecnologías en sus diferentes vertientes operan como conectores, prótesis, plataformas, catapultas, experiencias cotidianas para interactuar con el mundo: del plumón para graffitear una pared a la computadora con internet que permite acceder a la producción de autoría (es decir a la voz propia) y a múltiples redes sociales. La tecnología es la marca de época de una juventud que la utiliza tanto para afirmar sus pactos con la sociedad de consumo, como para marcar sus diferencias y críticas a esa sociedad.

1.3.3 Los jóvenes y las redes: navegaciones, usos y gratificaciones

Hace 15 años, Ortiz (2005) vio en los jóvenes un factor de transformación, con amplias posibilidades creativas, en especial en materia de apropiación de las TIC. De esta manera veía clave que se estudiaran el uso y de la apropiación cultural de las mismas, lo cual permitiría superar una larga etapa caracterizada por investigaciones referidas al acceso, o sea, al recuento de la infraestructura existente en diferentes países y regiones. Más allá de estar en las nuevas tecnologías era necesario reconocer el universo de usos que harían esos nativos digitales con ellas. El propio Prensky (2001) proyecta en los jóvenes un grupo que

comparte diferente, crea diferente, comunica diferente, coordina diferente, aprende diferente. Se trata asimismo de jóvenes con un amplio dominio de los medios digitales, lo que les ha permitido tener medios de expresión a su alcance, que también pueden convertir

en canales para la transgresión y la construcción de su identidad. Poseen una visión global que no es sólo teórica ni deviene de la imposición de un modelo político económico, sino de la práctica de comunicarse, platicar, intercambiar, con jóvenes de otras latitudes. Para estas actividades han convertido a la red en un lugar de socialización.

Hoy en día, se reconoce en este grupo etario, el sector dentro de la población que más se ha acercado a esas nuevas tecnologías, ellos han formado y deformado sus interpretaciones del mundo, han construidos y están allí como factor clave para la construcción constante de la nueva sociedad, para el caso, la investigadora Reguillo (2013) es un referente de identificación de esos patrones, no tan generales, que presentan a los jóvenes como un grupo que puede redefinir el mundo en su interpretación y a su vez construcción del mismo.

El primer supuesto que se asume como punto de partida, es el de la enorme diversidad que cabe en la categoría “jóvenes”: estudiantes, bandas, punks, milenaristas, empresarios, ravers, desempleados, sicarios, pero todos hijos de la modernidad, de la crisis y del desencanto. P. 103

La tecnología se ha convertido en el parque de los niños o el bar de los jóvenes, no los reemplaza, pero se vuelve una alternativa a aquello que no se encuentra en la realidad, a veces por falta de identificación con el entorno inmediato y la intensa necesidad de aprender del otro en un contexto donde Internet lo sabe todo y se puede leer y ver tanto que a veces agobia y la línea entre la verdad y a mentira se hace demasiado difusa. Hoy en día, los pares que se requieren para aprender, convivir y apoyarse para fortalecer el ser, pueden estar en cualquier lugar del mundo y se encuentran a un *clic* de distancia.

Rosana Reguillo (2012) hace una breve explicación para entender las relaciones entre generaciones con relación a los procesos de aprendizaje a partir de la distinción que establece de Margaret Mead, donde

La cultura "postfigurativa", es aquella en que la joven generación lo aprende todo de la generación vieja. Se dan en las sociedades primitivas y estacionadas regidas por la tradición, las culturas configurativas: en las que los individuos aprenden las pautas de conducta de sus iguales. La vieja generación no es vista como depositada infalible de la sabiduría y la generación joven tiene también su estatuto propio y ve considerados sus derechos. Y, las culturas prefigurativas, son aquellas en las que las generaciones adultas aprenden también de las más jóvenes. Son los jóvenes los que marcan las iniciativas.

No es fácil ubicar esta era en una sola cultura, sin embargo, se pueden evidenciar rasgos más claros de las dos últimas culturas descritas; hoy, los pares son maestros, escuchas, discípulos, camaradas, comunidad de escucha y de producción de sentido y las formas de relacionarse pasaron de aquellas utilizadas por quienes la autora llama los argonautas que accedían a su identidad desde tres lugares privilegiados: la pertenencia a un grupo, la producción de un estilo y el consumo cultural. Hoy, el cambio cultural de los jóvenes está más cercano a lo que para Baricco (2008) son los nuevos bárbaros se mueven velozmente a través de lo que él llama "trayectorias de links", convirtiendo al mundo en un incesante "sistema de paso" P.46

Ese movimiento constante por la red buscando nuevas experiencias, respuestas, desahogos y claridades es clave para la construcción del joven, para el desarrollo de su personalidad y la identificación, Reguillo (2003) dice que:

Trabajar desde la experiencia como momento constitutivo de la subjetividad exige meterse en aquellos territorios donde se están expresando estas transformaciones. Y es justamente

en la interface entre dispositivos tecnológicos y consumos culturales, donde es posible observar estas cuestiones. Las tecnologías de proximidad (...) generan dos efectos fundamentales: convierten a los usuarios, en este caso, los jóvenes, en autores y propician el uso activo de dispositivos y contenidos.

Es ese análisis de lo que se hace con la tecnología, lo que mueve esta investigación, comprender los usos de las redes por parte de los jóvenes que viven en un entorno cambiante y desafiante, lo que lleva a comprender que motiva a la Juventus y qué descubre en los medios y en el caso de Ana y Mía qué las hace tan relevantes como para renacer de las cenizas cada vez que son eliminadas o denunciadas.

Hay cualidades de las redes que definitivamente compaginan con el estilo de vida de la juventud y con la experiencia que desean tener con los medios que los rodean; la autora mexicana habla de la inmediatez como uno de ellos, ya que se vive el presente a toda velocidad. Otro factor interesante son lo que ella denomina navegaciones erráticas, que no es simplemente transitar por la red sin sentido o de manera mecánica sino de moverse e ir construyendo con lo que va a encontrando, el hábitat que le interesa, un sistema de paso.

Y ese movimiento constante por la red, deja huellas que hablan de sus subjetividades, emociones, vivencias, conocimiento abren un universo de sentidos posibles que pueden ser analizados desde los *post*, los comentarios y las reacciones en las redes sociales. Reguillo (2012) considera que las tecnologías en sus diferentes vertientes operan como conectores, prótesis, plataformas, catapultas, experiencia cotidiana para interactuar con el mundo (...) la tecnología es la marca de época de una juventud que la utiliza tanto para afirmar sus pactos con la sociedad de consumo, como para marcar sus diferencias y críticas a esa sociedad.

Las redes son un espacio para analizar los mundos juveniles, ya que las transformaciones culturales plantean una serie de desafíos, la antropóloga mexicana los describe en tres cuestiones centrales.

El fortalecimiento del yo-autor que desestabiliza el monopolio tanto de los saberes *legítimos, autorizados*, como el de los centros de irradiación o emisión "acreditados". Los *blogueros*, los cibernautas, no piden permiso. Se trata de un espacio en el que los jóvenes acceden a una posición de autoridad, de empoderamiento desde un *yo* que, sin timidez, asume los riesgos de su enunciación (...) La segunda es la disolución de las fronteras entre lo objetivo y lo subjetivo (...) lo personal, lo subjetivo, las emociones y lo cotidiano se articulan con el mundo de lo público. A través del uso de la red, los jóvenes construyen no solamente grupos para conversar, sino, de manera especial, *comunidades de sentimiento*. (...) y una tercera cuestión, estriba en su capacidad de articular relaciones que trascienden los movimientos territoriales y hacen de la globalización más que un concepto económico o una metáfora sociocultural. P. 144

Esta tercera cuestión conecta muy bien con el deseo del joven por contar, compartir, comentar y exhibir la intimidad en Internet, allí donde se cierra la puerta de la habitación para estar solo, se abre el mundo virtual para dejarse ver; como lo describe Sibilia (2008), los medios tecnológicos y sobretodo las redes sociales son escenario de prácticas confesionales, son el escenario ideal para que la extimidad⁷.

⁷ Neologismo usado por la autora para hablar de una intimidad que se exhibe

Hoy en día, la intimidad no es secreto o pudor, es un escenario, esto ensancha los límites morales de lo que se puede decir o mostrar, ser visible da legitimidad a la propia existencia parece que lo real es solo lo que se muestra.

Esta sería una transición para cambiar la forma en la que lo que se es abandona lo secreto y pasa a exhibirse en el cuerpo, en aquello que cada uno proyecta en las miradas ajenas, por ello lo que era introspectivo, ahora se desplaza hacia el espectáculo del yo, internet ayuda a que esas construcciones personales se exhiban en las pantallas.

Esto le da otra característica a la sociedad, la de ser un espectáculo en el cual las relaciones de las personas están mediadas por imágenes y los seres humanos pasan a ser personajes en la medida en la que posicionan su marca.

Sibilia no lo ve como una falla sino compatible con el proyecto de mundo que tenemos actualmente, la incapacidad de soledad, nos convierte en “cuerpos dóciles útiles” reprogramado ahora con cuerpos que se liberan de los engranajes, pero ahora nos hacemos presos de mostrar en el cuerpo al personaje.

En este punto, es clave entender el porqué de esta relevancia de la red para lograr mostrar el personaje, darle relevancia y fortalecer la identidad. Aquí, aparece una antigua pero aplicable teoría, la de los usos y gratificaciones atribuida a Paul Lazarsfeld en los años 40 en la cual se establece que el público sólo consume los mensajes que satisfacen sus demandas y necesidades.

La profesora Fátima Martínez (2010) hace una descripción sobre esta teoría desde las diferentes perspectivas que han existido, aplicándolas al mundo de las redes sociales

Como recuerdan McQuail y Windahl en Modelos para el estudio de la comunicación colectiva (1997), en un principio, la teoría de usos y gratificaciones aplicada a los medios de comunicación de masas se resumía en las siguientes características: proporcionar

relajación, estimular la imaginación, generar una “interacción vicaria” con el fin de ofrecer una base común para las relaciones sociales, p. 1

Esa búsqueda incesante de interacción social hace que los jóvenes desconectados del sistema por las razones explicadas anteriormente, recurran a ellas como compañía, como espacios para desahogarse, encontrar gente con sus intereses y navegar durante horas interesándose cada vez más por temas que resuenan con sus necesidades y deseos.

Las redes mantienen la conexión con sus amigos, compañeros y pares en el mundo real, pero a su vez conectan con nuevos grupos de personas que se insertan en sus vidas desde los gustos en común. El anonimato selectivo de las redes es una cualidad muy llamativa para escogerlas como lugar de socialización, allí se puede llevar el nombre real y su foto en Facebook por ejemplo como para encontrarse con personas que conocen en la vida real, pero que también se puede basar en un *nickname*⁸ y una imagen que los represente para hacer parte de esos espacios en los cuales muestran lo que son en facetas que no quieren dar a conocer desde su identidad real.

Una de esas facetas es precisamente la que se muestra en las redes Pro Ana y Mia, ya que hace parte de un contradiscurso social, en estas redes, los contenidos son contrarios a aquellos legitimados socialmente como la aceptación del ayuno con objetivos estéticos o la aseveración de la anorexia y bulimia como estilos de vida.

Allí se encuentran argumentos para hacer de la delgadez un ideal de perfección y consejos para lograrlo en conceptos escandalosos para la sociedad como las carreras, que es básicamente una competencia de pérdida de peso en muy corto tiempo, propiciado especialmente por la evitación de la comida.

⁸ Es un alias o apoyo que se usa en redes o blogs en vez del nombre real

1.4 Redes Ana y Mía

1.4.1 Más de una década de análisis de contenido

En octubre de 2004, las Páginas Pro Ana y Mía comenzaban a florecer en Estados Unidos y serían proyectadas al público en general cuando *The Oprah Winfrey Show*, un popular *talk-show* que cuenta con millones de espectadores diarios, comenzaba así un programa dedicado a ellas “*con las presiones relacionadas con la delgadez que existen en nuestra cultura, estos sitios de Internet son como poner una pistola en manos de alguien que está intentando suicidarse*”. (José Miguel Campos, 2007)

Las páginas Pro Ana y Mía, son sitios web que emergen como diarios personales de jóvenes que padecen algún Trastorno de Conducta Alimentaria (TCA), allí se describen por medio de post las diferentes experiencias del blogger que convive con la anorexia o la bulimia.

En ellos, Ana y Mía son una especie de deidades o identidades que encierran cierto misticismo “se presentan siempre en calidad de entes exteriores al propio individuo; se constituyen, por tanto, como una suerte de diosas que premian y castigan; y a las que nunca se debe abandonar” (José Miguel Campos, 2007, pag.142).

Ser Ana o Mía tiene que ver, en gran medida, con el deseo de conseguir, mantener y aumentar esa delgadez. En muchas páginas personales de miembros de la subcultura podemos encontrar una sección que, de forma general, podríamos denominar «mis razones para ser Ana y/o Mía». Suelen estar constituidos por una serie de tomas de posición relacionadas con la identificación personal con dichas identidades. (José Miguel Campos, 2007, pag.137)

Sin embargo, a través de los años, muchos de esos sitios han sufrido transformaciones de fondo, han variado sus contenidos y pasan de ser espacios unipersonales a ser lugares comunes en los cuales comparten muchos jóvenes. Llegan a tener más de cinco mil seguidores que pueden

interactuar por medio de espacios públicos o privados; este nivel de interacción permite al usuario un seguimiento del mensaje de forma nodal, yendo de página en página por medio de las recomendaciones de los demás seguidores.

Ya casi son 20 años desde que las páginas se pusieron en el ojo de la sociedad, este tiempo ha estado marcado por muchas investigaciones relacionadas con Pro Ana y Mía; al mismo tiempo, ha sido un periodo de mutación de las páginas a otros escenarios sociales como las redes.

Revisando las investigaciones previas, gran parte de ellas han estado interesadas en hacer análisis del discurso; conocer sobre los usuarios y sus dinámicas de comunicación, términos, forma de ver la vida desde sus trastornos en espacios donde están con personas que tienen intereses similares a ellos. Estos análisis han permitido que hoy en día se puedan clasificar:

Los sitios sobre TCA pueden ser definidos como cualquier sitio web donde el principal contenido corresponde a trastornos de la conducta alimentaria. Existirían tres tipos principales de estos sitios: (1) los sitios profesionales, que contienen información clínica acerca de éstos, (2) los sitios pro-recuperación, que están creados para generar advertencia sobre los TCA y que contienen historias personales sobre cómo afrontar estos trastornos, y (3) los sitios pro-TCA, que los promueven como un estilo de vida y que incluyen consejos y apoyo para mantenerlos (Harper, Sperry y Thompson, 2008 en Cruzat Mandich, C., Haemmerli Delucchi, C., Díaz Bugmann, M., Pérez Villalobos, C., & Goffard Lackington, J. P. 2012, p. 131).

El foco de las investigaciones se centró en escenarios Pro – TCA, espacios virtuales con un componente “nocivo” para los niños y jóvenes enfermos o con factores de riesgo para padecer anorexia y bulimia. En la primera década del 2000, se identificaron entre 200 y 400 páginas relacionadas con la búsqueda de Pro Ana (Brotsky y Giles, 2007), sin embargo, hoy en día, las tres

clasificaciones nombradas previamente, además de artículos de investigación o noticias, entre otras publicaciones arrojan en una búsqueda de esta esta palabra clave más de 1.160 millones de resultados.

Desde que el fenómeno de las páginas Pro-ana y Pro-mia pasó a ser de opinión pública y percibido como algo peligroso o amenazante, se han realizado numerosos intentos por detectar, denunciar y cerrar estos sitios de Internet, sin embargo, este fenómeno no ha parado de crecer, consolidándose como una realidad (Campos, 2007)

Estos escenarios que en su momento fueron páginas Pro Ana y Mia públicas y fáciles de localizar han pasado a ser una serie de espacios pequeños y restringidos en algunos casos. Los usuarios saltan de red en red, buscando lugares seguros de encuentro que no puedan denunciar.

Según Williams y Reid (2007) los sitios denominados Pro-ana y Pro-mia tienen en común que consideran a los TCA como verdaderos estilos de vida y generan un entorno en que sus asiduos visitantes hacen de ellas un espacio donde comparten experiencias y consejos (Campos, 2007; da Silva, 2007; Fox, Ward y O'Rourke, 2005; Giles, 2006).

La mayoría de los sitios Pro Ana y Mia, cuentan con una advertencia para evitar que ingresen menores de edad o personas que no estén de acuerdo con su forma de pensar y ver los TCA como estilos de vida

Esto subraya la necesidad de que, quien ingrese a estos sitios esté plenamente consciente y de acuerdo con sus postulados, frente a una imagen divina, pura y redentora que la AN-personificada como "Ana" - tiene para las usuarias (Campos, 2007).

Estas investigaciones pioneras dieron a conocer una serie de terminología que era propia de las Páginas Pro Ana y Mia. Palabras como *thinspo* o *thinspiration* que tiene que ver con imágenes o videos de personas o celebridades que son objeto de inspiración para los seguidores,

en general mujeres y hombres con delgadez extrema que están en los estándares de Ana y Mia. Otro de los términos usados es “wannabies” como son denominadas aquellas personas que quieren empezar a llevar este “estilo de vida”.

Igualmente se pueden observar constantemente términos como control, un objetivo muy codiciado porque es la posibilidad de no caer ante las tentaciones del cuerpo o el hambre; además del tan temido atracón que es la pérdida del control y la desmedida ingesta de alimentos.

Y definitivamente la belleza y el cuerpo, son términos absolutamente relevantes porque son la razón por la que todo este entorno virtual alrededor de Ana y Mia existe. Ser bello o perfecto, es la concepción de mantenerse muy delgado (por debajo de los niveles normales) y hacer del cuerpo, el centro de los pensamientos, de su vida, sus relaciones. El cuerpo es el fin último en donde inicia y termina la vida y las razones para seguir o no.

Las investigaciones también arrojaron resultados con referencia a símbolos que hacen parte de la estética de esta subcultura:

Diademas y coronas, por ejemplo, son dos íconos bastante recurrentes en los contenidos vertidos por el discurso Pro-Ana. Su relevancia se entiende mejor si tenemos en cuenta que, en su jerga subcultural, los participantes se llaman entre sí «princesas» o «príncipes» (otros símbolos son las) alas, generalmente incorporadas a figuras humanas —lo que da lugar a una suerte de ángeles— o como parte de figuras animales, entre las que destacan las mariposas y las libélulas. Por su liviandad y fragilidad, parecen constituir la encarnación de esa relación entre delgadez y belleza a la que ya se ha aludido (Campos, 2007, p. 140).

El análisis del discurso de las Páginas Pro Ana y Mia a la luz de diferentes perspectivas y disciplinas dieron pie a una segunda etapa de reconocimiento más enfocada en el sentido de las

mismas, entender un poco más acerca del por qué hacer parte de estos sitios y seguir allí a pesar de parecer un espacio negativo, que iba en contravía con la recuperación del trastorno.

Según estudios como los de Fox, Ward y O'Rourke (2005) y de Brotsky y Giles (2007), los sitios Pro-ana no buscan sembrar la inanición y hambruna, sino más bien, son un refugio para quienes viven en esta condición de Anorexia, constituyéndose en cónclaves que proveen de apoyo social. Incluso podrían ayudar aliviando la soledad que acompaña esta enfermedad. (Cruzat Mandich, C., Haemmerli Delucchi, C., Díaz Bugmann, M., Pérez Villalobos, C., & Goffard Lackington, J. P. 2012, p. 132).

En la investigación realizada por Campos (2007) se hace un acercamiento desde las teorías de Durkheim, estableciendo que la solidaridad de las redes es *orgánica*, reconociendo en los usuarios una multitud heterogénea que, a pesar de padecer una misma condición, no renuncia a sus convicciones particulares ni comparte una misma meta, pero que encuentran en las páginas como un *refugio* para expresar las ideas. Esta contribución del autor permite conocer características claves de las Redes Pro Ana y Mía, además al darle una denominación como *fenómeno*, lo que justifica un análisis más profundo desde muchas perspectivas, es un fenómeno social reconocido y en aumento.

Por otro lado, Ayelen Sidun (2013) investigó los sentidos construidos por jóvenes que producen blogs Pro Ana en castellano, por medios de un análisis de contenido cualitativo, asumiendo los blogs como documentos autobiográficos que busca compartir con otros, tomando a los jóvenes como autores y actores.

A partir de este análisis, la autora consolida conceptos de juventud, consumo y ayuno y hace una exposición de las características principales de los blogs y aquellos elementos que acercan

a sus usuarios como la necesidad de pertenecer a la sociedad de consumo y la devoción a Ana como forma de lograr esa integración social.

Sidun describe como los blogs hablan de Anorexia y Bulimia como “estilos de vida” lejos del concepto social y médico de trastorno, esta es una de las grandes lecturas de sentido que se hace de estos blogs, donde se reconoce que en el estilo de vida se enmarca el control, deseo y aliento para continuar el día a día en ayuno en pro de un objetivo que es personal y grupal.

CAPÍTULO 2. METODOLOGÍA

La presente investigación es de carácter cualitativo con un soporte cuantitativo en la recolección de datos; es predominantemente cualitativa porque hace un análisis de la vida cotidiana desde la observación de las interacciones de las personas (mediadas por computador) a través de su propio discurso, para reconocer los usos que se les dan a redes sociales Pro Ana y Mia y las gratificaciones que obtienen los usuarios de estos medios. Busca “comprender el complejo mundo de la experiencia vivida desde el punto de vista de las personas que la viven” (Taylor y Bogdan, 1987) en este caso desde los contenidos que generan en la red.

Más allá de la comprobación de una hipótesis, lo que se quiere lograr en esta investigación es comprender una serie de cualidades interrelacionadas del fenómeno Pro Ana y Mia en Internet, para describir cómo se interactúa en estos medios y qué fines tiene esa interacción.

El campo de estudio es virtual, un escenario que hoy en día hace parte de la realidad como un todo más allá de ser un espacio ajeno a la vida cotidiana, como lo describe Hine (2004) “Internet y las otras redes similares proveen un campo de acción natural para el estudio del comportamiento de las personas” p. 30.

Lejos estamos ya, del pensamiento que enmarcaba las redes en un simple proceso de envío y recepción de datos de un computador a otro; el crecimiento de las interacciones humanas en Internet y su potencial de usos, la ha convertido en un escenario donde se desarrollan comunidades y se gesta y transforma la cultura, convirtiéndolo en un “lugar plausible para un trabajo de campo” (Hine, 2002, p. 19) Y éste, permite que el estudio se haga de una manera empírica como una de las características de la investigación cualitativa, ya que el trabajo se proyecta sin conocimientos específicos *a priori*, buscando lograr el mismo a partir de la experiencia (Báez y Pérez de Tudela, J. (2009), p. 44) y así, hacer una descripción al final desde los relatos de los sujetos en las redes.

Esta investigación hace parte de aquellas que ha estudiado esas nuevas formas de comunicarse e interactuar en línea; análisis que se hacen cada vez más relevantes en un mundo que transita sus relaciones hacia la virtualidad, por eso, comprenderlo es clave para entender el futuro ya que intentan describir el comportamiento y el cómo los discursos en la red son rasgos fundamentales de una sociedad que cada día borra más la línea divisoria entre lo real y lo virtual, fortaleciendo el conocimiento de ella y sus transformaciones.

2.1 En camino hacia la etnografía virtual

Ser un etnógrafo sin ponerse botas pantaneras, viajar a lugares recónditos, probar bebidas y comidas exóticas y dormir en lugares inhóspitos, puede sonar un poco ambicioso para los inicios de este método de investigación en el siglo XIX, para los clásicos esta pretensión es algo extraña aún, pero el *online* ofrece un universo para la interpretación que desbordan la presencialidad, la geografía y entregan un campo de investigación donde las relaciones humanas se enriquecen y diversifican.

La etnografía se cuele por los caminos de la virtualidad desde esa búsqueda incesante que tiene el investigador, la lectura constante de la información, el sorprenderse detrás de cada *post* y cada respuesta, el tratar de asimilar un discurso desde lo escrito y lo audiovisual, esa necesidad de entrar cada vez más en los contenidos y a veces abstenerse de intervenir hasta no tener claro el abordaje de los datos; entre otras angustias, hacen que en un momento dado esos dos mundos (el *online* y el *offline*) se conecten de manera casi indetectable. Por esta razón, en este estudio, el método etnográfico se encontró con la práctica y se logró un anclaje perfecto para poder indagar el mundo de los usos de las redes sociales por la comunidad Ana y Mia.

En esta investigación, el proceso de reconocimiento del fenómeno Pro Ana y Mia en Internet se ha llevado a cabo así, caminando en la virtualidad (navegando) cerca al objeto de

estudio sin interferir con él la mayoría del tiempo. Poco a poco, caminando con paso sigiloso se aprende de las contribuciones de los usuarios en la virtualidad al leer los *post* y reconocer las reacciones de los lectores, encontrando una serie de elementos interesantes para el análisis; la decisión de hacerlo desde la barrera sigilosa de la observación no participantes es válida ya que:

Las nuevas tecnologías de la interacción permiten que los informantes aparezcan dentro de la etnografía y a la vez, que estén ausentes. Del mismo modo, el etnógrafo puede estar ausente o presente junto a sus informantes. La tecnología facilita que estas relaciones puedan desplazarse o sostenerse a través de diferentes divisiones espaciales y temporales. Todas las formas de interacción son etnográficamente válidas, no solo las que implican una relación cara a cara. La conformación de un objeto etnográfico, en tanto esté posibilitada por tecnologías accesibles, es la etnografía *en lo virtual, de lo virtual y a través de lo virtual*. (Christine Hine, (2004), p. 82)

2.2 Categorías preliminares de análisis

Resultado del proceso etnográfico virtual realizado, emergen preliminarmente tres categorías para describir los usos que se le dan a las redes Pro Ana y Mía: como escenarios autobiográficos, como espacios para navegaciones entre redes y como lugares seguros que se convierten en grupos de ayuda mutua con pares.

2.2.1 Plataforma autobiográfica

Esta categoría comprende aquellos usos en los cuales se reconoce la plataforma como una especie de diario éxtimo, como lo explicaría Sibilia (2008), donde las redes se convierten en cartas abiertas, expuestas al consumidor del contenido, aquel extraño que hace visible lo íntimo del productor de contenido.

En este escenario, nos encontramos con un fenómeno generalizado del mundo contemporáneo: la exhibición de la intimidad, donde aparecen prácticas confesionales por medio de las cuales lo privado y lo público que anteriormente se definía como excluyente, ahora se muestra en las pantallas.

En esta categoría están aquellas publicaciones en las cuales se escribe el diario del bloguero, donde relata lo que vive día a día; son aquellos *post* que representan un desahogo del diario vivir en el mundo *offline* que recae en la red como una forma de dejar lo pasado en un espacio y compartirlo con otros sin miedo al escarnio público.

Allí también se encuentran catalogadas esas reflexiones de aquellas emociones de la vida cotidiana en las cuales se exhibe aquello que es parte del usuario y de su personalidad. Esos sentimientos que no son necesariamente abstraídos de los sucesos vividos en el día a día, como aquellas confesiones que son parte de su historia y que de una manera u otra se relacionan con Ana y Mía.

De cierta forma, las publicaciones realizadas para usar la red como autobiográfica, narran las experiencias de un personaje como lo describe Sibilia (2008), aquel detrás de cada escrito que encuentra en los lectores testigos de su vida diaria y de una u otra forma, representan a muchos de ellos hasta convertirse en una marca posicionada en muchos casos.

2.2.2 Navegaciones entre redes

Este uso de la red es uno de los más utilizado por los jóvenes actualmente, es ese salto de link en link en el cual los jóvenes son como bárbaros como los describe Baricco (2008), “se mueven velozmente a través de trayectorias de links, convirtiendo al mundo en un incesante sistema de paso”.

Para el caso de *Tumblr*, y en general de las redes Ana y Mia; las publicaciones que hacen parte de este uso tienen el objetivo de encontrar otras redes o plataformas de las cuales hacer parte, así, las publicaciones se relacionan con consultar o compartir información sobre de grupos de Whats App, páginas Pro Ana y Mia, redes para ver videos, canciones, fotos, entre otros materiales a los que puedan acceder los usuarios.

Este contenido está relacionado con aquellas recomendaciones que la red brinda para seguir navegando en el mundo de Ana y Mia. Para el caso de estas redes, este uso cobra gran valor ya que el contenido que puede ser fácil de conseguir en otros temas, para los seguidores de Ana y Mia está bastante restringido hoy en día por la persecución a estos escenarios.

2.2.3 Grupo de ayuda mutua

En esta categoría se reconocen las publicaciones enfocadas a brindar o pedir soporte a aquellas personas que hacen parte de la conversación, comprende el contenido que se usa en el proceso de interacción con el otro para buscar compañía, apoyo emocional, guía cognitiva o consejos, entre otros.

Como en un grupo de ayuda mutua terapéutico presencial, se reconoce en el discurso que es un espacio para que las personas no se sientan aisladas y de una u otra forma encuentren o den un soporte emocional sin una guía profesional.

En este caso, aunque no es una red de apoyo formal durante un tratamiento, los usuarios pueden ver en sus iguales, pautas de conducta y aprenden de ellos como describe Margaret Mead (a través de Reguillo 2012) que se da en la cultura configurativa. Aunque en este caso, más allá de la edad, tiene que ver con los intereses y formas de ver a Ana y Mia lo que los hacen iguales, generando vínculos emocionales y de confianza.

En esta categoría, se incluyen las publicaciones relacionadas con consejos de cómo alimentarse, dietas, ejercicios, entre otras acciones que llevan a cabo los usuarios; aquí se pueden encontrar *post* de personas que enseñan o que pidan información ya que esas publicaciones se toman como guía cognitiva, aunque no venga de fuentes confiables de información socialmente legitimada.

2.3 Del camino etnográfico al objeto de estudio

Entrar en el mundo de la virtualidad, es abrir una caja de Pandora y avasallarse con la infinidad de contenido, usuarios y navegaciones que generan significado en la vida de los prosumidores. Por eso, cuando esta investigación inició con el recorrido etnográfico del *hashtag(HT)* Pro Ana y Mia, se abrió un horizonte en el cual había mucho por conocer y por navegar.

Hoy en día, más allá de ser páginas aisladas, Ana y Mia es considerado un fenómeno social; los lugares en los que interactúan los usuarios que producen y consumen contenido sobre este tema se cuentan por millones de resultados en una simple búsqueda en *Google* y las navegaciones que se realizan son infinitas, casi tan amplias como la cantidad de usuarios. Por esta razón, la comprensión de todo el espectro debe iniciarse desde un proceso exploratorio, descriptivo e interpretativo.

Fieles al proceso inductivo de una investigación de carácter cualitativo, se busca analizar el fenómeno de manera holística que describa de una manera representativa las posiciones colectivas de los seguidores de las redes AnayMia sin pretender agotar el actuar de los usuarios, ya que la misma experiencia del proceso ha demostrado que en la era de la virtualidad, los comportamientos humanos varían de acuerdo a las características de su contexto.

Por esta razón, se selecciona una el Estudio de caso como estrategia metodológica que permite ese análisis, considerando la unidad estudiada como un todo con el objetivo de comprenderla en sus propios términos, como lo explica Robert Yin (2005) “se busca realizar una investigación empírica sobre un fenómeno contemporáneo en su contexto real, donde los límites entre el fenómeno y el contexto no se muestran de forma precisa”

El estudio de caso permite construir una investigación importante, eficaz y suficiente, como condiciones fundamentales, logrando recortar la situación con indicadores confiables y

estableciendo límites y fronteras, sin pretender generalizar los resultados al universo de las redes Pro Ana y Mia.

La red seleccionada es *Tumblr*, una plataforma de *microblogging* fundada por un joven David Karp, un espacio intuitivo donde los blogs que la constituyen pueden ser creados por cualquier usuario sin conocimiento alguno de programación; en sus propias palabras *Tumblr* “es tan fácil de usar que es difícil explicarlo. Hemos conseguido que crear un blog y llenarlo de contenidos sea instantáneamente sencillo. Relatos, fotos, *gifs*, historia del *fandom*, enlaces, ideas ocurrentes, humor absurdo (e inteligente), canciones de *Spotify*, mp3s, vídeos, novedades sobre moda, arte en estado puro, pensamientos profundos... Todo tiene cabida en los 536 millones de blogs que forman *Tumblr*”⁹

Sin embargo, a pesar de ser un espacio de fácil manejo y al alcance de la mano, ha perdido popularidad, hoy en día en el mundo de las redes sociales donde se hace evidente la supremacía de algunas de ellas como *Facebook*, *Twitter*, *Instagram*, *Youtube*, *Tik Tok*, entre otras, *Tumblr* es menos popular, más oculta; como lo relata el Diario El País en una nota,

“En 2011 llegó a superar en cantidad de blogs a WordPress, su mayor competidora, hasta que en 2013 la gigante Yahoo! puso sobre la mesa 1.100 millones de dólares para hacerse con la plataforma y competir así con Google, que se estaba distanciando cada vez más en la lucha por ser el principal motor de búsqueda en Internet. Ahora, en pleno verano de 2019, Tumblr vuelve a cambiar de manos y pasa a formar parte de Automattic, matriz de WordPress, por menos de 20 millones de dólares”

La discreción de *Tumblr* es un atributo clave para los seguidores de redes Pro Ana y Mia, ya que su discurso es opuesto al legitimado socialmente, en estos espacios la anorexia y la bulimia

⁹ Esta es la descripción que se encuentra en la propia red, para conocer más se puede ir a <https://www.tumblr.com/#F%C3%A1cil%20de%20usar>

son vistas como estilo de vida, reconocidas como enfermedad, pero con un grado de legitimación mayor al socialmente aceptado, donde es una patología a combatir con todas las armas posibles.

Tumblr, al no tener el nivel de relevancia de las grandes redes globales, es menos denunciada y perseguida por el gobierno, las ONG o las personas que las “cazan” con el fin de que los contenidos Pro Ana y Mia sean desautorizados y bajados de Internet, esto la hace más *Ana y Mia friendly* si se permitiera usar el término acuñado por una de las usuarias. En palabras de una bloguera:

Tumblr, este es mi lugar seguro, te explico, aquí cuento mi experiencia con mis enfermedades psicológicas, en especial una de ellas, anorexia. No promuevo ningún trastorno alimenticio, no estoy a favor de ellos, simplemente uso Tumblr como un lugar donde desahogarme, aquí me siento segura. Por favor, no reportes, bloquea. No hagas que me quiten una de las pocas cosas que me hace feliz. ✨ Muchísimas gracias por tu consideración de antemano. <3

Esta discreción también es fundamental para el proceso de investigación ya que uno de los riesgos al analizar este tema es precisamente perder el objeto de estudio en el camino porque puede ser eliminado de la red debido a las denuncias antes mencionadas.

2.4 Delimitando la búsqueda y el tiempo

La plataforma seleccionada, aunque es actualizada diariamente por los más de 500 millones de blogueros, permite filtrar los contenidos por *hashtag (HT)* y delimitarlos en un periodo de tiempo ya que ordena las publicaciones de la más reciente a las más antigua. Aunque no revela datos de cuántas publicaciones arroja, la búsqueda de un solo HT podría llegar a millones de resultados.

Teniendo en cuenta estos atributos para el desarrollo de la investigación, se define tomar la muestra a analizar con todas las publicaciones realizadas desde la búsqueda hecha con el *HT* Anaymia (#Anaymia) ya que esta delimitación relaciona los contenidos con el tema central estudiado.

Este sistema de creación del corpus por medio de un *HT* funciona para lograr el objetivo porque recopila en un escenario publicaciones desde los diferentes *blogs* alojados en *Tumblr*, teniendo un efecto interesante al poder agrupar los diferentes usuarios que producen contenido relacionado con el tema central y así conocer el uso que le dan todos los usuarios y no centrarse en unos blogs específicos, esto último podría desviar los resultados hacia los usos que esos blogueros le dan a la red y no los que da la comunidad en general. Este tipo de filtro permite tener la perspectiva de muchos usuarios en un solo muro.

Delimitando un poco más la muestra hacia la técnica de recolección de datos que se decide utilizar (la cual será explicada a continuación) se toman los *post* que estén escritos en formato de texto porque este estilo de publicación arroja las pistas necesarias para comprender el uso que se le da a la red de forma más acertada. Esta muestra deja por fuera las publicaciones que solo contienen fotos o videos que, a juicio del investigador, requieren otro método de análisis más enfocado hacia el estudio de los significados de las imágenes, análisis que supera los límites de esta investigación. A su vez, solo se toman publicaciones en español para efecto prácticos del análisis.

Por último, se decide delimitar el tiempo a las publicaciones realizadas de enero a octubre de 2021, con el fin de obtener suficiente contenido que de un margen de comprensión del uso dado por los usuarios a la red durante el presente año, entendiendo que el resultado pueda marcar la tendencia actual del comportamiento de la comunidad Pro Ana y Mia en *Tumblr*.

Con el fin de minimizar algunos de los riesgos de las investigaciones en línea como lo describe Laura Cala (2015), se define hacer los cortes sincrónicos que la autora recomienda y sacar la información del ámbito virtual (p.40), llevándolo a un cuadro de registro de información para su posterior análisis.

2.5 El registro y el análisis de los datos

La recolección de los datos se realiza por medio de la observación, lectura y registro de los *post* como unidad narrativa de análisis, para ello se define que la tabla contenga datos del autor, el número de reacciones de la publicación, el contenido de la misma y la fecha de publicación como elementos claves para estudiar las conexiones entre los criterios. La herramienta construida para extraer los datos también se usa para la clasificación de los mismos en una de las tres categorías proyectadas o las que emergen del mismo proceso de revisión del contenido.

A continuación, se presenta la tabla desarrollada para la recolección de los datos, el perfil del usuario se conserva en el anonimato por respeto a su identidad.

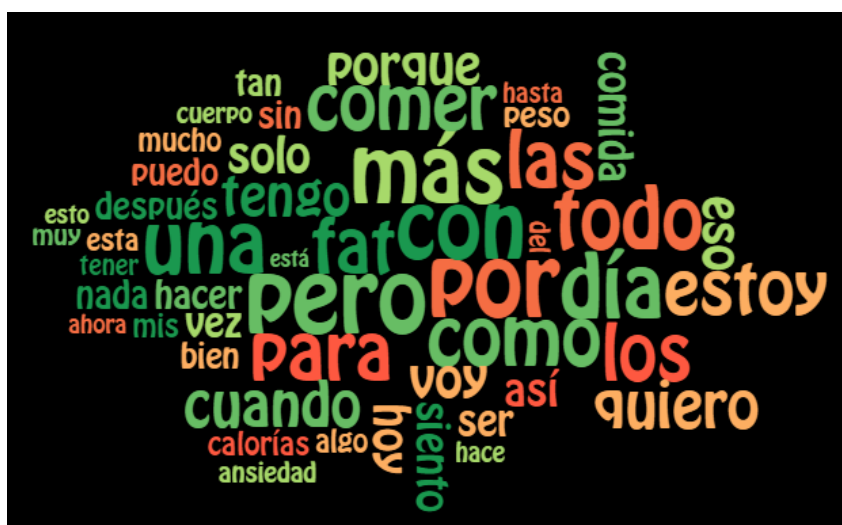
Tabla 1: Muestra de la tabla de categorización de uso de *Tumblr*

Medio	#anaymia en Tumblr				Periodo de análisis: enero a octubre 2021		
Perfil	Uso del medio				Reacciones	Fecha	Contenidos del post
	Autobiográfico	Navegaciones entre redes	Grupo de apoyo	Otros			
Anónimo	1				9	22-oct	Odio esta enfermedad que me niego a soltar;no quiero sufrir
Anónimo	1				13	21-oct	Por qué todo el mundo me tiene que hacer sentir mal por m
Anónimo	1				10	21-oct	Por qué eres tan cruel conmigo,grita mi cuerpo;Porque no t
Anónimo	1				9	21-oct	Maldita hambre.
Anónimo	1		1		1	21-oct	Si pudiera hacerme escuchar por esas chicas que padecen a
Anónimo	1				1	20-oct	En mi infancia sufrí bullying, en la básica y media también, f
Anónimo	1				0	19-oct	Muero de los nervios cuando salgo a un lugar. En pensar con
Anónimo	1				2	19-oct	Son las 4:37, siento muchisima hambre y solo llevo 16hrs de
Anónimo			1		0	19-oct	alguna dieta,tips,para bajar de peso?necesito bajar unos 15/
Anónimo	1				5	19-oct	De: miPara: mí;Vas a comerte esa rebanada de pastel? ¿Ese
Anónimo			1		1	19-oct	☀Comida baja en calorías☀Calorias totales:484Sándwich
Anónimo	1				1	19-oct	Dormir, dormir, e intentan despertar a este ser que cuando r

Fuente: Elaboración propia. Intencionalmente se omiten los nombres de los perfiles para proteger la identidad de los productores de contenido.

Una vez categorizados los comentarios, se representan por medio de los datos estadísticos, complementados por análisis de nubes de palabras, que son una representación de la información que busca identificar las correlaciones significativas presentes en el discurso, allí se resaltan aquellas palabras más usadas en cada categoría y se hace un microanálisis semántico para reconocer el significado de las mismas en el uso descrito. Esto permite un primer paso en la identificación del discurso colectivo.

Figura 1: Ejemplo de nube de palabras emergente de los 658 datos analizados sin depurar.



Fuente: Elaboración propia realizada con EdWordle

Para finalizar, se lleva a cabo la descripción de los resultados de los datos, buscando hacer un análisis de las características mismas de cada categoría de usos de las redes desde las vivencias de los usuarios descritas en sus publicaciones, allí el lenguaje pasa a ser el elemento clave para correlacionar las categorías con los *post* y así llevar a terreno la explicación de los modos en que los usuarios relatan su realidad en torno al uso que le dan al medio.

Otros datos que se revisan son los generadores de contenido con mayores publicaciones con el fin de analizar la cantidad de personas que mantienen actualizada la red y reconocer cómo esta actividad puede hacer parte de su vida cotidiana; además, se estudian los contenidos con mayor

cantidad de reacciones, dato que lleva a conocer la identificación de la audiencia con esos usos en particular y muestra otra perspectiva, desde el consumidor del contenido, acerca de los usos más valorados por esta audiencia.

2.6 Validación de los resultados y triangulación

Una vez analizado este registro, se busca lograr un proceso de triangulación metodológica que permita validar los resultados desde la perspectiva de los usuarios de la red y los profesionales médicos que se dedican al tratamiento de Trastornos de Conducta Alimentaria, desde la perspectiva de su salud mental.

En primer lugar, se lleva a cabo un proceso de acercamiento con los usuarios de la red, buscando aquellos que tengan publicaciones exitosas o hayan publicado recientemente. Para lograr el contacto, se envía un mensaje a su blog o publicaciones relevante contándole acerca de la investigación en términos muy amables y empáticos e invitándolo a hacer parte del proceso por medio de diligenciar una encuesta con preguntas abiertas y cerradas que llevarán a reconocer su opinión sobre el uso que se le da al medio desde su perspectiva y lo que piensa acerca de los usos que le dan los demás, este contacto incluye en link de la encuesta. El mensaje es el siguiente:

Hola, soy estudiante de Maestría en comunicación y llevo años en una investigación sobre sitios que se relacionan con Ana y Mia, personalmente tengo problemas con mi peso y mi alimentación, te agradecería muuucho si me ayudas llenando esta encuesta. Mi premisa es "Nadie debe criticar lo que no conoce" y quiero que mi investigación contribuya en eso.

<https://forms.gle/zSSRys6qwVFYXemr7>

Estas encuestas serán tabuladas y analizadas de manera independiente a la tabla inicial, logrando una descripción de los resultados, ya posteriormente si será comparada para obtener las conclusiones de esta validación. (Ver anexo 1: Formato de encuesta)

Como segunda instancia de validación se realizan dos entrevistas a profundidad con profesionales que hacen parte de las especializaciones tratantes de los TCA con foco en salud mental, idealmente que tengan o hayan tenido experiencia con pacientes. (Ver anexo 2: Formato de entrevista)

A este grupo se les habla acerca de la investigación y se busca que ellos exploren un poco sobre cómo emerge el tema de redes sociales Pro Ana y Mía en sus consultas y lo compartan en la conversación, posteriormente se les consulta acerca del conocimiento que tienen de las mismas y la influencia de ellas en los procesos de recuperación de los pacientes. Además, se les presentan los resultados sobre el uso de la red para que den sus impresiones y retroalimentación.

Estas entrevistas son transcritas y revisadas como complemento, si bien es cierto que no todos los usuarios de la red analizada son enfermos o pacientes, esta perspectiva nos ayuda a ubicar las redes en el contexto del tratamiento y su uso.

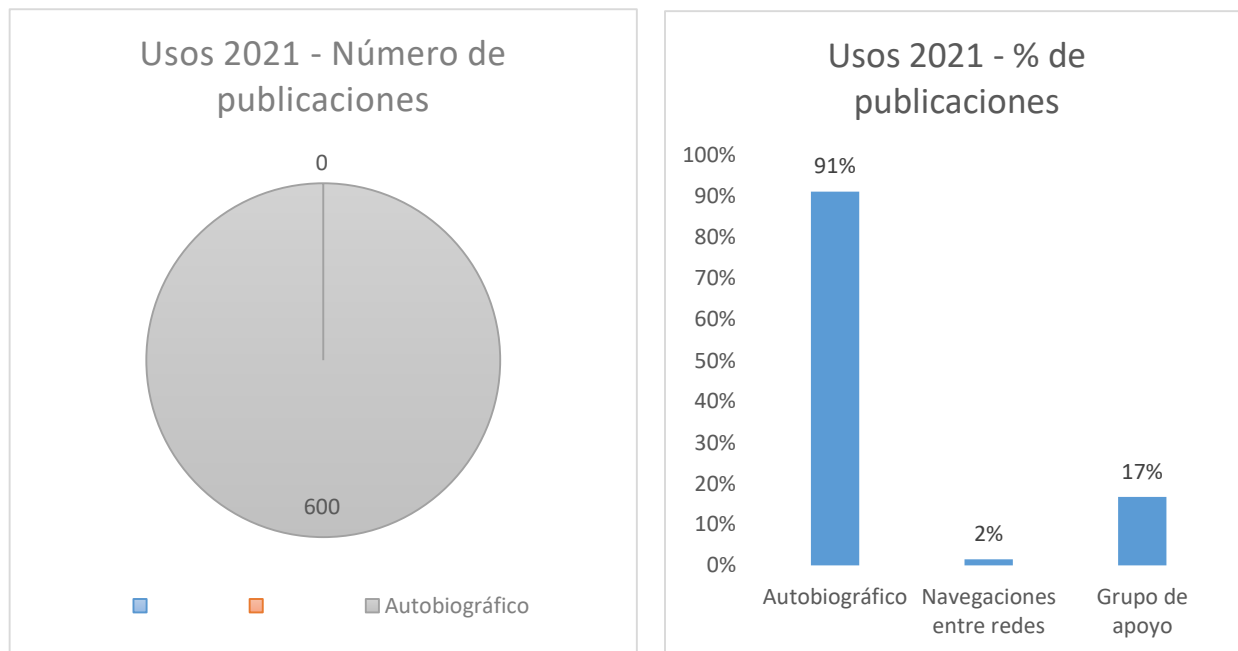
3. ANÁLISIS DE DATOS, INTERPRETACIÓN Y EXPLICACIÓN

Como fue expresado en la explicación de la metodología, esta investigación se vale de componentes cuantitativos para identificar las características de los datos y así poder interpretarlos cualitativamente frente al uso que le dan los *blogueros* a la red *Tumblr* sobre #AnayMía.

3.1 Datos estadísticos e interpretación

La recolección de datos deja como resultado 658 post analizados con un total de 11.428 reacciones entre *reblogs*, *likes* y comentarios, siendo estas las posibilidades de interacción que permite la red. Para la clasificación se toman en cuenta solo los post principales (dejando de lado los comentarios), ya que el enfoque es el uso dado a la red por el productor de contenido. Algunos de ellos son ubicados en más de una categoría, ya que su contenido refleja más de un objetivo. La categorización arrojó los siguientes resultados.

Figura 2: Usos por parte de los Productores de contenido.



Fuente: Elaboración propia basada en los datos que arrojó la recopilación.

La gráfica muestra que la mayoría de los post van enfocados al uso autobiográfico, ya que las personas que utilizan esta red social para hablar acerca de #AnayMia dejan en ella su cotidianidad, emociones y sentimientos. En muchas ocasiones son espacios de desahogo: “Cree este Tumblr para poder sacar todo esto en algún lado”, expresa uno de los usuarios, mientras otro dice: “tengo una especie de amor y odio con tumblr pq tipo cuando entro me deprimó más de lo q estoy, pero al mismo tiempo siento me puedo desahogar sin problema alguno y tmb me ayudan bastante a seguir adelante con el tema de ana y mia ysi”.

El 17% de los post se relacionan con información que busca apoyo para lograr los objetivos que se proponen los usuarios o ayudar a otros a lograrlos; así lo describe un bloguero “entre a Tumblr desde la computadora (...) si necesitan hablar escríbanme, y como soy nueva acá no se tanto que digamos pero tengo varios tips asique si necesitan, también escríbanme!”

En esta categoría en particular, se presentan textos que hablan de la cotidianidad con el fin de sentirse soportados por la comunidad virtual, encontrando un grupo de ayuda mutua que en algunos casos no se consigue en la realidad, como lo expresa una usuaria en esta publicación:

“Estoy harta de ser gorda, de tener las piernas como dos muslos de pollo, y lo peor es que mi mejor amiga siempre me lo recuerde, ella tiene un cuerpo perfecto, me dice siempre cuánto pesa y yo tengo que aguantarla y decirle que me alegro.

Pues ya no más.

Voy a empezar a reducir mis calorías, hacer ejercicios durante todo el día para por fin poderme aceptar tal como soy, y darle a mi mejor amiga por culo.

Y esta aplicación me va a ayudar, a mucha gente no le interesará, pero estoy dispuesta a hacer lo que sea por bajar de peso.

Así que iré escribiendo lo que como cada día por aquí.

El menor uso dado a la red en el análisis de este caso en particular, es el de ser salto para otras redes o grupos, es decir, para seguir navegando entre otras comunidades Pro Ana y Mía, este uso solo se reconoce en 10 de los post analizados, el 2% del contenido recopilado.

3.2 Descripción de los usos de la red

Después de la categorización de los usos, se hace una revisión del contenido con el fin de filtrar y depurar la información para el análisis por medio de nubes de palabras. Para ello se eliminan algunos artículos, conjunciones y otros términos que son irrelevantes en el proceso de análisis.

Las palabras eliminadas se selecciona creando una nube de palabras con todo el contenido sin filtrar para y así ver el peso o importancia que tenían, así se pudo establecer el siguiente listado:

- | | | | | |
|---------|---------|----------|----------|----------|
| 1. Por | 5. Que | 9. Del | 13. Esto | 17. Solo |
| 2. Pero | 6. Más | 10. Una | 14. Cada | 18. Los |
| 3. De | 7. Con | 11. Las | 15. Esta | 19. Otra |
| 4. Y | 8. Para | 12. Todo | 16. Sin | |

3.2.1 Uso autobiográfico

En la siguiente figura se representan las 50 palabras más utilizadas en los textos relacionados con la categoría de uso autobiográfico escritos por los productores de contenido de *Tumblr* de enero a octubre del 2021; el universo de esta nube es de 21.700 palabras después de los filtros; este dato es clave porque demuestra que la repetición que tuvieron los términos es muy importante, para poder aparecer en la muestra.

Además de ello, aparecen palabras que se relacionan con las emociones de los usuarios, ya que dentro de los 600 post que conforman este corpus, el diario vivir está cargado de los sentimientos que gritan en los relatos; así, se hace presente la ansiedad, el miedo o el odio y por supuesto la vida que se nombra concentrando toda la existencia en estas emociones, como lo refleja este escrito de un usuario:

Después de la ansiedad

Llega la depresión

Justo cuando antes todo por su causa destruyó

Ansiedad, depresión, esta es la vida que a algunos nos tocó

Los “parásitos”, si supieran lo que duele en el alma tal desgarró

Muy cercano a estos términos hay un que identifica la relación de las emociones con la conexión materna, por esto es interesante ver que aparece la palabra mamá, ya sea para expresar rechazo “Mamá, si estuvieras en mi cabeza solo 5 minutos, tan solo esos minutos, no necesitas más minutos para saber lo mal que me siento. No dirías que intento llamar la atención. Haciendo comentarios como esos, me siento peor” o arrepentimiento:

Realmente no creo que las personas que sufrimos algún TCA seamos inconscientes, al contrario, creo que somos muy conscientes de lo que nos hacemos y por eso sufrimos también. Somos conscientes de todo el daño que nos provocamos, pero no podemos parar, es muy difícil. ¿Saben cuántas veces me desperté y dije "hoy no voy a vomitar"? Y terminé vomitando cada día hasta temblar y sentir que me iba a desmayar. Cuántas veces me bajé antes del colectivo para caminar hasta casa por más que sentía que me iba a desvanecer. En fin, esto es el infierno en la tierra, perdón mamá, perdón abuela, perdón amor, soy un problema.

Por supuesto, el centro del discurso está relacionado con el cuerpo y la comida, anclado a palabras muy relevante como fat, gorda, kilos, calorías, delgada, menos o tan (adjetivo y adverbio muy relacionado con el peso). Los diferentes relatos generados hablan de lo que sienten los usuarios cada día frente al peso que sube y baja. Uno de ellos lo describe así:

Quiero comer sin sentir que engordo. Quiero mirar mi plato y ver algo más que números. Quiero dejar de soñar con comida. Quiero mirarme al espejo y que la ropa se me vea bien. Quiero sentir algo más que hambre todos los días. Quiero saborear ese platillo del que tanto apetezco. Quiero dejar de compararme. Quiero comer algo más que chicles y tomar algo más que agua. Quiero comer sin culpa. Y quiero sentirme delgada. Quiero que me guste lo que vea en el espejo. Quiero quitarme la inseguridad al verme desnuda. Quiero comer más de un cuarto de porción. Quiero saborear algo más que calorías. Y quiero usar algo más que ropa holgada. Quiero no sentir frío. Y quiero no volver a tener hambre. Quiero comer todo lo que veo. Quiero dejar de sufrir por mi peso.

3.2.2 Uso para navegar entre redes

En este caso, el universo disminuye significativamente, ya que se analizan 10 post con 271 palabras. Sin embargo, a primera vista se reconocen los espacios virtuales que buscan los usuarios: *blog*, *link* o grupos (*Whats App*) y se pueden identificar las navegaciones errantes de las que habla Reguillo (2012), que inician generalmente en un buscador, por eso no es extraño encontrar palabras relacionadas con la forma en la que los usuarios llegaron allí. Por ejemplo, un relato dice “Solo recuerdo haber googleado “formas de vomitar”, de pronto estaba en miles de grupos, todas entendiendo lo que quería, motivándome a la perfección, y aquí me quedé. tres kilos y medio menos”

Peso meta: 45kg mínimo 50kg

Necesito un grupo para poder hablar.... Necesito gente que entienda lo que necesito y me ayuden...

3.2.3 Uso como grupo de ayuda mutua

Entre 5.603 palabras que hacen parte de 110 post que conforman el universo de esta categoría, se hace relevante la palabra calorías y la abreviatura kcal, esto es clave para el análisis ya que hacen parte de este uso de la red los post que describen lo que se come o debería comerse día a día, siempre acompañado por cuantas calorías tiene cada alimento, los usuarios utilizan la red para acompañarse en sus procesos y motivarse. Un ejemplo de ello es el siguiente post:

❁Comida baja en calorías❁

Calorías totales:484

Sándwich de huevo❁

Ingredientes:

Dos lonchas de queso blanco (39 calorías cada loncha/ pieza de queso)

Un huevo estrellado (131 calorías)

Pan para hotdog (275 calorías)

Método de preparación:

Calienta el pan sin mantequilla

Hecha las dos lonchas y tapa el sartén para que estas se vayan derritiendo

Retira del fuego el pan con queso

Realiza el huevo estrellado con nada de aceite (o muy poco)

Une todos los ingredientes

Disfruta ❁

He cumplido con lo prometido, hice ejercicio para remediar el maldito pan y por fin me siento un poquito mejor conmigo. No voy a negarlo, tuve que tomarme algún descanso de 20 segundos y eso no me gustó nada.. pero es que con la maldita anemia me suelo marear bastante y me fatigo en exceso. Quemé en total 150kcal. Porfavor, díganme que no soy la única a la que le tiembla el cuerpo durante un rato después de ejercitarse. Ahora intentaré relajarme que son las 06:35 de la madrugada y ya va siendo hora de dormir.

3.3 Productores de contenido y reacciones

Los datos arrojan dos características interesantes acerca de la producción del contenido y la identificación de los lectores con el mismo. La primera de ellas fue el resultado del ranking de los *blogueros* con mayor cantidad de publicaciones durante el periodo analizado, este dato mostró que cinco de ellos que son el 3% del total de productores de contenido que usaron el #AnayMia de enero a octubre de 2021 (143 *nicknames*) generaron el 43% de los post totales.

Tabla 2: Ranking de productores de contenido con mayor número de publicaciones

Ranking_prod_cont	# de publicaciones
1	110
2	53
3	49
4	49
5	20
5	281
3%	43%

Fuente: Elaboración propia realizada con datos recopilados de la red.

Este dato da luces de la relevancia que tiene la red como diario para algunos *blogueros*, quienes publican constantemente sus vivencias y dan vida al espacio digital en una especie de monopolio, ya que los contenidos se concentran en poco productores; sin embargo, esto permite mantener el espacio actualizado y la conversación activa teniendo en cuenta que para este caso, la red es un muro de contemplación para muchas personas, un lugar para entrar, leer lo que otros

escriben, interactuar con un *like* o un *reblog*, en la mayoría de los casos, como respuesta de identificación con el contenido y salir.

La segunda característica es que la tendencia de monopolio de contenido, se asimila a la de las reacciones, ya que 22 de las publicaciones que son el 3% de la muestra, obtienen el 41% del total de reacciones de los usuarios.

Tabla 3: Publicaciones con 100 reacciones o más.

	Publicaciones	Reacciones
Total	658	11428
Top 100	22	4647
Porcentaje	3%	41%

Fuente: Elaboración propia realizada con datos recopilados de la red.

Además, cruzando esta información con los usos de la red, 18 de las publicaciones con más reacciones son de carácter autobiográfico y cuatro son de uso como grupo de ayuda mutua; esto soporta aún más el resultado del uso de la red, ya que el nivel de identificación de los usuarios está en los contenidos generados para hablar de la cotidianidad o la expresión de emociones y sentimientos del día a día.

Relatos como la publicación con más reacciones de los datos recopilados: “necesito tanto sentir mis costillas marcadas” llamó la atención de 552 personas, ratificando la motivación de estar en el espacio virtual para expresar lo que se siente o leer en el otro que vive lo mismo. La segunda publicación más relevante (540 reacciones) dice: “Cómo se supone que me levante todos los días, si lo único que quiero es dormir y no volver a despertarme”, expresa claramente el sentimiento de vivir con el trastorno para el productor de contenido y cientos de personas más que se identifican. Ambas hacen parte del uso de la red como autobiográfica.

La publicación más relevante (con 387 reacciones) de la categoría de uso como grupo de ayuda mutua describe el soporte que se da o se busca en este espacio; sin entrar en la controversia de ser positivo o negativo para el trastorno, esta publicación y todas las personas que la respaldan es reflejo de la importancia que le dan a *Tumblr* como lugar de acompañamiento:

Aguanta querida aguanta,

Piensa en toda la ropa que lucirás,

Piensa en la sensualidad de tu delgado cuello,

En la belleza de tus piernas descubiertas,

Podrás ver a todas esas personas que te rechazaron a la cara y decirles; " El horrible eres tú".

Porque tú serás hermosa, perfecta, con una estética y cuerpo increíble.

Y él será normal, porque detrás de ti hay esfuerzo, lágrimas y sacrificios, cómo un diamante, mientras ellos son apenas joyas de bijutería.

Aguanta querida aguanta,

Toda esta presión te está convirtiendo en diamante.

Como caso curioso, en el *top* de las reacciones, que son aquellas publicaciones que tienen más de 100 reacciones cada una) no aparecen *post* de tres de los cinco productores de contenido del ranking de aquellos que más publican.

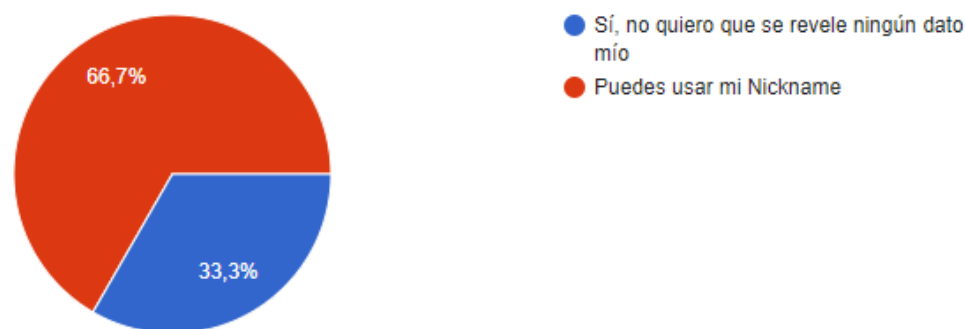
3.4 Perspectiva desde el usuario

En el proceso de validación de los resultados, se realizó una encuesta a seis usuarios de la comunidad Pro Ana y Mía en *Tumblr* y un par de entrevistas a profesionales en psicología y psiquiatría que atienden pacientes con TCA.

Inicialmente la encuesta consultaba por el uso de la identidad, y desde su paael como productores de contenidos, la frecuencia de publicaciones y las razones del éxito del blog, además, de las denuncias que se le hubiesen presentado frente a publicaciones realizadas y los sentimientos que ello generaba.

En estos aspectos, es interesante ver que, frente a la afirmación: sobre tu identidad, si es tu deseo, será de absoluta confidencialidad; la respuesta acerca del uso del nickname fue mayoritariamente positiva; no se resalta la necesidad del anonimato. Dos de los encuestado desea que no se revelen sus datos.

Figura 6: Respuesta a pregunta 1 de la encuesta a productores de contenido.



Fuente: Elaboración de Google Forms a partir del formulario creado para la investigación.

En cuanto al uso y frecuencia de uso de la red, cinco de los seis encuestados aseguran usarla y el 60% de ellos lo hace a diario, mientras un 20% lo hace semanal y el otro 20% muy esporádicamente. Además, cinco de los seis encuestados aseguran producir contenido, tres de ellos lo hacen muy esporádicamente, uno lo hace semanal y el otro mensual.

Ellos hablan del éxito de sus redes sociales haciendo alusión a la identificación de las audiencias con ellos como lo expresa Impactwonder “Los estándares de la belleza unen a muchas personas ya que somos muchos los que hemos arruinado nuestras vidas llenándonos la cabeza de mierda sobre cuanto odiamos nuestro cuerpo. Una comunidad que entiende esto, de volvió fuerte

es por eso que tiene éxito”, frente a este mismo tema fortyashes, una de las usuarias que mayor cantidad de reacciones obtuvo este año, comenta “saber expresar mi situación de manera honesta y explícita, de forma que todos los que pasen por situaciones similares, puedan identificarse y saber que no están solos en esto”.

Otro factor de éxito mencionado es la necesidad de las personas de bajar de peso, sin embargo, en ese marco de búsqueda de información para adelgazar, las personas consiguen en la comunidad amistades con las cuales se identifican y se apoyan reflejando un sentimiento de cariño en común y sienten que están allí para ellos.

Frente al sentimiento que se presenta cuando eliminan sus redes, las reacciones varían, hay algunas de tristeza por lastimar a otros; rabia, enojo e impotencia porque les quitan el espacio en el cual se liberan; para otro le es indiferente ya que solo le han bajado algunas publicaciones, pero no la red y a otro de ellos no le ha pasado y lo atribuye al hecho de que solo habla de su experiencia personal.

Ya desde el punto de vista de usuario, se presentaron una serie de opciones de frases con las cuales se pudieran identificar sobre lo que sienten que significa la red para ellos. Las respuestas más frecuentes están relacionadas con sentirse libre y que los demás vean que no están solos, seguida de usarlo como espacio de desahogo y expresar lo que se vive a diario y ver la red como un lugar seguro donde otros entienden la situación que atraviesan.

Finalmente, se les incita en la encuesta a escribir sobre lo que ellos sienten frente a la red analizada. Uno de los encuestados anónimos dice que “creo que es el único lugar donde puedo hablar de ello con total libertad”, para fortyashes es “un lugar seguro en donde puedes encontrar refugio, pero también un arma de doble filo que pueden fácilmente influenciarte y motivarte a

hundirte mucho más” y Daian~ dice “Creo que es una red social que al permitir crear blog privados, puedas desahogarte y conectar con muchas personas que pasan lo mismo”

Este último bloque de respuestas, valida los usos autobiográficos y como de ayuda mutua que fueron identificados en el análisis de los datos. Para los usuarios de la red, es un espacio para desahogarse y expresarse, que no necesariamente ayuda a salir del trastorno, ya que no aparece como un objetivo para ellos, estos espacios permiten hablar de lo que sienten en el día a día y reconocer que otros están pasando por lo mismo.

3.5 Perspectiva desde el especialista

Revisando este tema con Bibiana Henao, psicóloga, psicoterapeuta y especialista en educación y orientación familiar y con Paula Bustamante, psiquiatra, dedicada a la atención de pacientes con problemas de peso en sus diferentes trastornos; se pueden comprender varios aspectos claves de las menciones que se hacen del uso de las redes sociales, durante el tratamiento de un TCA.

Inicialmente, las entrevistas dan una explicación amplia de lo que significa este trastorno como esa alteración en la percepción del cuerpo y la conducta frente a la comida. Posteriormente, las especialistas hablan acerca de los usos de las redes como espacios en los cuales se refuerzan los TCA ya que allí ellas encuentran apoyo por parte de sus pares para legitimar el concepto positivo del trastorno.

Este uso, que debe ser consiente, se vuelve restrictivo durante el tratamiento, ya que, en la mayoría de los casos, los pacientes con TCA aún no han logrado la completa maduración de su “ser” y se enfocan en el “hacer y tener” que es ese aspecto de la personalidad que hace *match* con las redes, lo que no permite el uso responsable de las mismas.

La necesidad de desahogarse y expresar los sentimientos que subyacen de un TCA es evidente, sin embargo, la recomendación es hacerlo de una forma guiada por un profesional que permite la gestión correcta de las emociones y el tratamiento adecuado para el manejo de la conducta.

Aunque los factores que inciden en la generación de un TCA son variados, la publicidad y las redes desde los estándares de belleza son claves en el desencadenamiento del Trastorno en la etapa de la pubertad, ya que el joven busca ser aceptado y su personalidad transita justo ese momento de insertarse en la sociedad que exige esos estándares para pertenecer.

Por ello, es importante que los grupos alrededor de la persona con TVA no minimizar las emociones, ya que eso precisamente es lo que hace la red Pro Ana y Mía, dar relevancia a ellas y a sus sentimientos desde mensajes que son contrarios al tratamiento, por eso la gratificación de uso de la red es inmediato.

Para finalizar, las especialistas recomiendan acompañar a la persona que tiene el trastorno con una contención desde lo cognoscitivo, las emociones y lo conductual, sobre todo desde la familia como núcleo para reconocer y sobrellevar el TCA, ese soporte puede darse logrando las gratificaciones que hoy en día los usuarios encuentran en las redes.

Figura 7: Resultado de usos y gratificaciones

Usos	Gratificaciones
Autobiográfico	Desahogo y catarsis
Navegación entre redes	Información urgente
Grupo de ayuda mutua	Compañía y pertenencia

Fuente: Elaboración propia

CONCLUSIONES

El principal objetivo de la investigación fue analizar los usos dados a las redes sociales Pro Ana y Mía desde el estudio de caso con *Tumblr*, este proceso inició con el fin de aplicar las categorías emergentes al discurso de los productores de contenido y entender las gratificaciones que les entregaba este medio a la comunidad virtual y se cumplió, ya que se pudieron identificar tres usos principales.

Además, se construyeron y aplicaron herramientas metodológicas para poder estudiar el universo digital seleccionado. Entrando en el mundo de la virtualidad y descubriendo algunos elementos importantes para estudiarla teniendo en cuenta su naturaleza volátil, en la que lo que se encuentra hoy puede variar mañana.

Finalmente, se lograron establecer resultados interesantes en la descripción de los usos y el comportamiento de la red, además de relacionarlos con los resultados de la encuesta a los productores de contenido y con los valiosos aportes de las especialistas en salud mental entrevistadas. En conclusión:

- El uso que más se da a la red *Tumblr* frente al #AnayMía en el año 2021 es el autobiográfico, el 91% de los productores de contenido dedican su tiempo a escribir acerca de la vida cotidiana que llevan en relación con Ana y Mía generalmente y aquellos sentimientos relacionados con su trastorno como la ansiedad y el odio. El medio funge como un espacio de desahogo y catarsis que es la gratificación recibida por los usuarios en este caso.
- Del universo de 680 publicaciones, 110 se pudieron catalogar en el uso de la red como grupos de ayuda mutua, en los cuales se comparte con pares de intereses, la experiencia con Ana y Mía desde tips, dietas, consejos y motivación constante sobretodo enfocada en

continuar conviviendo con dichas enfermedades. Allí se puede reconocer una gratificación relacionada con la compañía y el pertenecer a esta comunidad que entiende la situación por la que se está pasando.

- El uso menos frecuente, representado por 10 publicaciones es el de navegaciones de red en red. Aunque los jóvenes hoy en día navegan erráticamente por internet, a veces sin rumbo fijo; para este caso, las publicaciones no están enfocadas en solicitar o dar información acerca de otros escenarios Pro Ana y Mia para visitar.
- *Tumblr* es un espacio de uso más contemplativo, en el cual los productores de contenido llegan a escribir lo que sienten y dejan allí sus emociones para ser leídas. Sin embargo, las interacciones no son muy frecuentes ni en gran número. Solo 22 publicaciones tuvieron más de 100 reacciones cada una, lo que refuerza la tesis de que el consumidor de contenido llega y lee sin responder o reaccionar.
- Los productores de contenido que contestaron la encuesta, validaron los resultados del uso de la red como autobiográfica y como grupos de ayuda mutua mayoritariamente, ya que consideran que sus blogs son exitosos porque ellos son honestos en hablar de su situación y las personas se identifican, creando amistades que surgen a partir de los intereses comunes. Sienten la red como lugar seguro para desahogarse.
- Por su parte, las especialistas consultadas reconocen la importancia de gestionar las emociones en espacios de desahogo, sin embargo, recomiendan que estos espacios sean guiados por un experto que pueda orientar esa gestión y no quede en manos de personas que, aunque tienen la misma experiencia, puede que no estén en el mismo nivel de conciencia de la enfermedad.

- Aunque en las terapias se busca suprimir el contacto con redes sociales Pro Ana y Mía, las especialistas reconocen la importancia que le da la comunidad a este espacio virtual que ha podido mantenerse vivo a pesar de las restricciones que se vienen dando desde hace casi dos décadas. Allí, se recomienda en uso adecuado de las redes en el momento en el que el “ser” esté más fortalecido que el “tener”, este segundo, componente discursivo más relevante en las redes, ya que hay una sobrevaloración del cuerpo como identidad.
- Desde la perspectiva metodológica, se logra establecer una forma de analizar en el cual la realidad virtual se captura a nivel local por medio de la extracción de datos rápidamente al cuadro de análisis, permitiendo controlar la dosis de variabilidad de la red, evitando que se pierdan post en caso de que sean denunciados o eliminados.
- Además, se establecen filtros de tiempo y se extraen todos los datos del periodo seleccionado, para evitar que los resultados sean orientados hacia uno u otro uso de la red a partir de una muestra.
- La creación de nubes de palabras y la descripción de cada uso de los medios, fueron herramientas que permitieron el análisis cualitativo de los datos, logrando comprender la experiencia vivida por los protagonistas de ella y comprender las cualidades del fenómeno en cuanto al uso de la red.

Este análisis deja algunas certezas, pero abre caminos de investigación para las diferentes disciplinas relacionadas con el fenómeno Pro Ana y Mía. Por ahora, las investigaciones han logrado entender el contenido y el lenguaje particular que se crea en él y se ha podido analizar desde diferentes perspectivas. Queda mucho por hacer para comprender realmente cómo ese conocimiento puede ser utilizado en el tratamiento mismo de los TCA, en mejorar la comunicación con las personas que padecen los trastornos y en generar una conexión entre el mundo Ana y Mía

y el mucho de la Anorexia y la Bulimia como enfermedad, mundos que, poniendo el discurso bajo la lupa de la legitimidad, parecen contradecirse. Así, lo que es bueno en el uno, es malo en el otro.

REFERENCIAS

- Baricco, A. (2008). Los bárbaros. Ensayo sobre la mutación. Barcelona: Anagrama, 252 pp.
- Báez y Pérez de Tudela, J. (2009). Investigación cualitativa (2a ed., revisada y actualizada.). ESIC Editorial.
- Bottorff, J. L., & Morse, J. M. (2005). Asuntos críticos en los métodos de investigación cualitativa. Digitalia.
- Caballo, V. E., & Simón, M. Á. (2002). Manual de psicología clínica infantil y del adolescente. Ediciones Pirámide.
- Cala Laura (2018). Construcción de memoria en las redes sociales. Ediciones Universidad Central.
- Courtine Jean Jackes – director (2006). Historia del cuerpo Vol III (Siglo XX). España. Taurus.
- De Certeau, Michel (2000). La invención de lo cotidiano. Artes de hacer. México: Universidad Iberoamericana.
- Del Águila Cano, María Ángeles; Segura Sánchez, María del Pilar; del Águila Cano, Elena; (2017) Identificación de los distintos tipos de trastornos alimenticios y sus características. Salud y cuidados durante el desarrollo Volumen I. p27- 32. Asunivep.
https://www.formacionasunivep.com/Vciise/files/libros/LIBRO_5.pdf#page=27 .
- El Clarín. La tecnología como marca de identidad. Actualizado 8 de diciembre de 2016 en https://www.clarin.com/rn/ideas/tecnologia-marca-identidad_0_ry5-r0owQl.html
- Facultad de Medicina PUJ. Ateneo Javeriano Departamento de Psiquiatría y Salud Mental. 2021. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=3A1nsB3awXM>

Foucault, M., & Garzón del Camino, A. (2009). *Vigilar y castigar. nacimiento de la prisión* (Segunda edición revisada y corregida.). Siglo Veintiuno.

Gil Lacruz, M., Cáceres Nevot, J., Cantarero Abad, L., Fuenmayor Ruiz, V., & Bassols, M. (2008). *Cuerpos que hablan. géneros, identidades y representaciones sociales*. Montesinos.

Liévano Franco, M., & Shears Lozano, M. (2011). *Avatares del cuerpo contemporáneo*. compilación. Universidad Autónoma de Nuevo León

Lipovetsky, G., Vinyoli i Pladevall, J., & Pendanx, M. (1986). *La era del vacío. ensayos sobre el individualismo contemporáneo*. Editorial Anagrama.

Lipovetsky, G., & Moya, A.-P. (2007). *La felicidad paradójica. ensayo sobre la sociedad de hiperconsumo*. Lipovetsky ; traducción de Antonio-Prometeo Moya (Primera edición.). Editorial Anagrama.

Lozano Sánchez, Zelmira Beatriz (2012). 2012 La familia y las redes sociales en los trastornos alimenticios en adolescentes * de la época contemporánea. In *Crescendo*. Vol. 3 N° 2: pp. 299-311. Ubicada en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5127559>

Mancera Rueda, A., & Pano Alamán, A. (2013). *El español coloquial en las redes sociales* (Primera edición.). Arco/Libros.

Martinez Gutierrez, F. (2010). *La teoría de los usos y gratificaciones aplicada a las redes sociales*. En *II Congreso Internacional Comunicación*

McQuail, D. y Windahl, S. (1997): *Modelos para el estudio de la comunicación colectiva*, EUNSA, Navarra

Nardone, G., Selekman, M. D., & Pons Irazazábal, M. (2013). *Hartarse, vomitar, torturarse. la terapia en tiempo breve* (1a ed.). Editorial Herder.

Obando Arroyave, L. C. (2016). Perversiones digitales. ciberactivismo, producción transmedia y cultura hacker (Primera edición.). Editorial Universidad de Antioquia.

Prensky Marc. (2001) “Digital Natives, Digital Immigrants”.

Reguillo, Rossana (2003) Las culturas juveniles: un campo de estudio; breve agenda para la discusión Revista Brasileira de Educação, núm. 23, maio-ago, pp. 103-118 Associação Nacional de Pós-Graduação e Pesquisa em Educação Rio de Janeiro, Brasil.

Reguillo, R. (2012). Navegaciones errantes. De músicas, jóvenes y redes: de Facebook a Youtube y viceversa. Comunicación y Sociedad (0188-252X), 18, 135–171.

Reguillo, R. (2013). Jóvenes en la encrucijada contemporánea: en busca de un relato de futuro. Debate Feminista, 48(24), 137–151. [https://doi-org.ezproxy.javeriana.edu.co/10.1016/S0188-9478\(16\)30092-5](https://doi-org.ezproxy.javeriana.edu.co/10.1016/S0188-9478(16)30092-5)

Rodríguez, María Graciela (2005) La inscripción de la ley en los cuerpos: un recorrido por los límites. Foucault, Bourdieu, De Certeau, Culturales Universidad de Buenos Aires, año 1, vol.2, pp 7-29. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4000945>

Sibilia, P. (2005). El hombre postorgánico. cuerpo, subjetividad y tecnologías digitales (1a ed.). Fondo de Cultura Económica.

Sibilia, P., & Fernández Labriola, R. (2008). *La intimidad como espectáculo* (1a ed.). Fondo de Cultura Económica.

Sierra Freire, B. N. (2015). *El deseo negado. reflexiones sobre la frustración juvenil* (Primera edición.). Pontificia Universidad Católica del Ecuador.

S.J. Taylor y R. Bogdan (1987), Introducción a los métodos cualitativos de investigación, Ediciones Paidós Ibérica, S.A.

Sobrino, E. B. (2004). Anorexia, la locura del cuerpo. Un enfoque psicoanalítico. *Acta Pediátrica de Mexico*, 25(4), 257–261.

Teixidó, F. (2018). *La sociedad hiperconectada. internet, macrodatos y el nuevo mundo digital* (Primera edición.). Scientific American.

Turon Gil, V. J., Álvarez Lopez, P., Ayats Fabian, N., & Aymami Sanroma, N. (1997). *Trastornos de la alimentación. anorexia nerviosa, bulimia y obesidad*. Masson.

Universidad Diego Portales. (15 de noviembre de 2018). *El individualismo en la época hipermoderna: Lipovetsky - audio interpretación*. Youtube.

<https://www.youtube.com/watch?v=uQjdAueTUQ>

Virilio, Paúl. *Cibermundo: ¿Una política Suicida? Conversación con Philippe Petit*. Dolmen Ediciones – 1997

Yin, Robert (1994), *Case Study Research. Design and Methods*, Applied Social Research Methods Series, vol. 5, Thousand Oaks, Sage Publications.

Yin, Robert (2005), *Estudo de caso. Planejamentos e métodos*. Porto Alegre. Bookman.

ANEXOS

Anexo 1: Formato de encuesta: <https://forms.gle/zSSRys6qwVFYXemr7>

Un saludo muy especial y un agradecimiento por estar aquí. Esta encuesta hace parte de la investigación que realizo en mi Maestría en Comunicaciones; lo que busco es conocer los usos que se le dan a la red social Tumblr desde las personas que siguen el #AnayMia.

Te invito a ser todo lo descriptivo que quieras, ya que nos interesa conocer a fondo tu experiencia.

Sobre tu identidad, si es tu deseo, será de absoluta confidencialidad.

- a. Sí, no quiero que se revele ningún dato mío
 - b. Puedes usar mi Nickname (escribe el tuyo)_____
1. Utilizas redes sociales Ana y Mia
 - a. Si
 - b. No
 2. ¿Con que frecuencia las usas?
 - a. Diario
 - b. Semanal
 - c. Mensual
 - d. Muy esporádicamente
 3. ¿Eres generador de contenido en redes sociales Ana y Mia?
 - a. Si
 - b. No
 4. ¿Con que frecuencia generas contenido?
 - a. Diario
 - b. Semanal

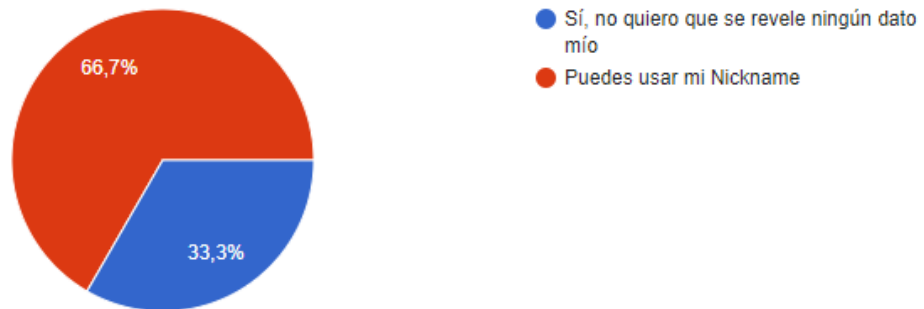
- c. Mensual
 - d. Muy esporádicamente
5. ¿Qué crees que hace que tus redes sean exitosas?
-
6. ¿Alguna vez te han denunciado o cerrado un blog o red por ser Ana y Mía?
- a. Si
 - b. No
6. ¿Que sientes cuando denuncian tus publicaciones o hablan mal de ellas?
-
8. Califica estas afirmaciones según identifique tu forma de pensar de 1 a 7, siendo 1 con la que más te sientas representado. Puedes repetir el número si sientes igual identificación con más de una proposición.
- a. Para mí, Tumblr es un espacio para desahogarme y decir lo que vivo a diario.
 - b. Yo uso Tumblr para buscar grupos de whats app u otras redes.
 - c. Siento que Tumblr es un lugar para estar seguro, un espacio donde hay otras personas me entienden.
 - d. Tumblr me ayudan a sobrellevar mi trastorno ya que respondo dudas y ayudo a otros con el suyo.
 - e. Creo que si escribo lo que siento en Tumblr puedo ser más libre y los demás pueden ver que no están solos.
 - f. Yo solo leo los comentarios en Tumblr y a veces reacciono porque me siento identificado.

- g. Yo uso las redes para poder conocer tips para no engordar y así ayudar a otros a que sean Ana o Mía y puedan alcanzar la perfección.
- h. Ninguna de las anteriores. Escribe tu propia proposición sobre lo que sientes al usar Tumblr. _____

Anexo 2: Resultado de encuestas realizadas

Sobre tu identidad, si es tu deseo, será de absoluta confidencialidad.

6 respuestas



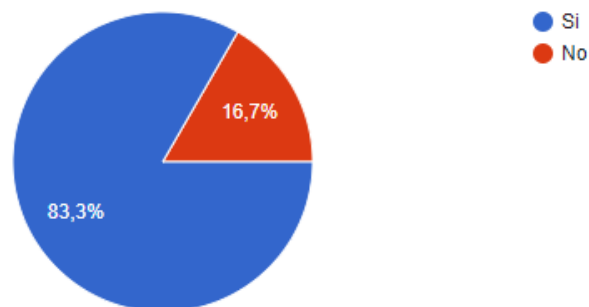
Si tu respuesta en la pregunta anterior fue la b. ¿Cuál es tu Nickname?

4 respuestas

- Impactwonder
- Daian~
- fortyashes
- Sheba

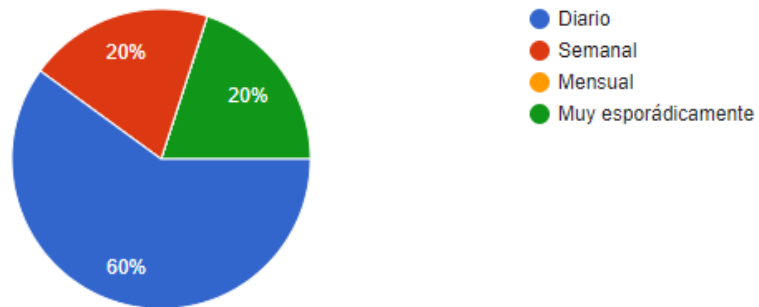
¿Utilizas redes sociales para publicar o leer sobre Ana y Mia?

6 respuestas



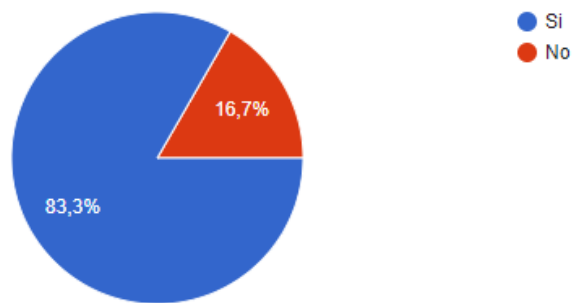
Si tu respuesta fue Sí, ¿Con que frecuencia las usas?

5 respuestas



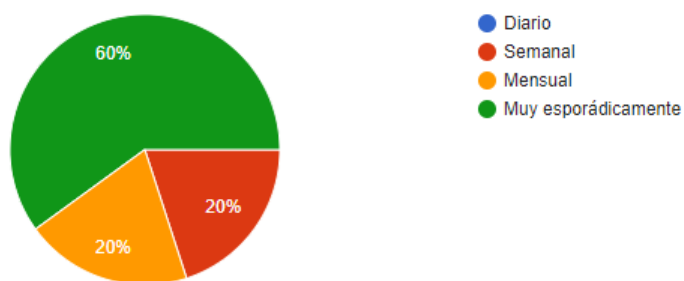
¿Eres generador de contenido en redes sociales sobre Ana y Mia?

6 respuestas



Si tu respuesta anterior fue Si, ¿Con qué frecuencia generas contenido?

5 respuestas



Si generas contenido sobre Ana y Mía, ¿Qué crees que hace que tus redes sean exitosas?

5 respuestas

Los estándares de la belleza unen a muchas personas ya que somos muchos los que hemos arruinado nuestras vidas llenándonos la cabeza de mierda sobre cuanto odiamos nuestro cuerpo. Una comunidad que entiende esto, de volvió fuerte es por eso que tiene éxito.

Saber expresar mi situación de manera honesta y explícita, de forma que todos los que pasen por situaciones similares, puedan identificarse y saber que no están solos en esto

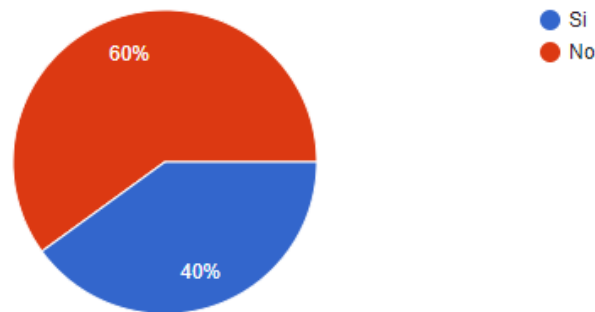
No tengo redes sociales, solo contesto mensajes de WhatsApp

Que las personas buscan desesperadamente bajar de peso, por las críticas que tienen hacia su cuerpo, y sin pensar en si es bueno o malo, buscan la manera que sea para lograr bajar de peso, además de que en la comunidad más que darse consejos de bajar de peso, ya que no todo es el peso, sino que también creas amistades a distancia, que a traves de un mensaje puedes hacer que alguien se sienta mejor, o viceversa sabes que haces verdaderas amigas con las que te identificas y te apoyan, y el apoyo y ese sentimiento de cariño siempre es bienvenido. Siento que es eso, el que creas amigos que te apoyan y siempre que lo necesitas, sabes que están ahí.

No considero que sea exitosa, pienso que esas persona solo se sienten identificadas conmigo..

Si generas contenido sobre Ana y Mía ¿Alguna vez te han denunciado o cerrado un blog o red por tratar este tema?

5 respuestas



Si generas contenido sobre Ana y Mía, ¿Qué sientes cuando denuncian tus publicaciones o hablan mal de ellas?

4 respuestas

Siento que estoy lastimando a personas, que aunque me ayude a sentirme parte de esta comunidad estoy errando al poner contenido que puede lastimar o influenciar a otros

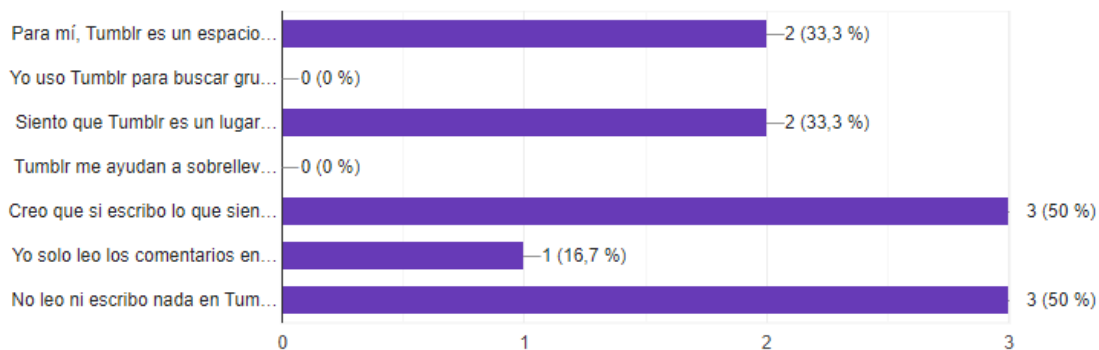
Siento rabia, enojo e impotencia. Es como si me quitaran lo único que me permite librarme un poco del sufrimiento, y luego me censuraran por ser humana y sentir.

Nada en especial, ya que solo me ha salido que me bajan las imágenes o los videos, pero hasta ahí, igual no son la gran cosa, solo que si salen cosas como cortadas, sangre o cosas de ese tipo, al menos en instagram si son algo serios con eso, pero fuera de ahí, puedes literalmente publicar lo que quieras.

No me a pasado porque no publico métodos sobre ello, solo mi experiencia personal

Escoge las afirmaciones que identifican tu forma de pensar. Puedes seleccionar las que desees.

6 respuestas



Si sientes que no te identificas del todo con las afirmaciones anteriores o quieres escribir la tuya, cuéntanos ¿Qué significa Tumblr para ti, frente al tema de Ana y Mía?

4 respuestas

Creo que es una red social que al permitir crear blog privados, puedas desahogarte y conectar con muchas personas que pasan lo mismo.

Un lugar seguro en donde puedes encontrar refugio, pero también un arma de doble filo que pueden fácilmente influenciarte y motivarte a hundirte mucho más.

No uso Tumblr uso instagram, y ya tengo tiempo sin usar la red social, deje la cuenta inactiva y me asombra que sigue creciendo en seguidores a pesar de no darle un uso.

creo que es el único lugar donde puedo hablar de ello con total libertad.

Anexo 3: Formato de entrevista

Objetivo de investigación: Conocer los usos que se le dan a la red social Tumblr desde las personas que siguen el #AnayMia.

Objetivo de la entrevista: Validar la importancia que le dan los pacientes con TA a internet y a las redes sociales por medio de especialistas que los atienden.

Nombre _____ Especialidad _____

Experiencia con TA _____

1. ¿Qué es un Trastorno Alimentario?
2. ¿Cuáles considera son los factores que más influyen en un TA?
3. En sus consultas, ¿los pacientes hablan de que usan internet o redes sociales Ana y Mia?
5. ¿Para qué los usan?
6. ¿Cuál es el riesgo o aporte de internet o las redes en los pacientes con TA?
6. ¿Necesitan los pacientes una red de apoyo? ¿Cuál es su objetivo? si esta fuese virtual, ¿para qué debería servir?
7. ¿Consideras que internet o las redes sociales Ana y Mia influyen en el proceso de tratamiento de un paciente con TA?

Anexo 5: Transcripción de entrevistas completas

PRIMERA ENTREVISTA

Claudia Bibiana Henao Rojas

Psicóloga, Psicoterapeuta y Especialista en educación y orientación familiar.

Entrevistador Juliana (J): ¿Cómo vez el tema de Trastorno de Conducta Alimentaria??

Entrevistado Bibiana (B): Todo el tema de los TCA se agrupa, cuando nosotros hablamos en psicología de trastorno es una alteración, entonces estamos hablando de una alteración a nivel de cognición, es decir, a nivel de pensamiento, de cómo la persona se percibe en este caso, cómo percibe su autoimagen o sea la altera. Se altera esa percepción, hay una distorsión en esa percepción y adicional a eso también hay una alteración en la conducta, en este caso hay una alteración en esa conducta y en esa relación con la ingesta alimentaria, que puede ser con un control excesivo de la misma o también puede ser por una falta de control de la misma teniendo implicaciones físicas y también psicosociales en la persona, eso es lo que se conoce como un Trastorno de Conducta Alimentaria.

J: Esa era una duda que tenía que si era trastorno de la conducta o trastorno alimentario.

B: En psicología hay tres dimensiones que van de la mano, y es cognición, emoción y conducta, o sea pensamiento, emoción y conducta, teniendo presente que nuestras cogniciones son las que generan nuestras emociones y la emoción es lo que te impulsa a actuar; entonces siempre que hablamos de un patrón de una alteración en la conducta no podemos dejar de lado la cognición y mucho menos la emoción, porque es lo que esta antes de. (lo que lleva a algo)

J: ¿Cuáles consideras que son los factores que influyen más en un trastorno de conducta alimentaria? Obviamente son muchos en lo que pude leer, pero para ti, que has tenido con la experiencia de trabajo con los pacientes, ¿Cuáles son aquellos que más crees que se resaltan?

B: Sí Juliana son varios, pero básicamente lo que más influye en desarrollo en un TCA pues son primero la edad, ciclo vital donde se encuentra la persona, porque es un trastorno que generalmente tiene mayor incidencia en la pubertad y en la adolescencia, aunque fíjate que nos hemos dado cuenta en los últimos tiempos a partir de la pandemia se ha aumentado mucho los casos en los niños y en las niñas, digamos que eso es uno de los factores, influye mucho la edad y pubertad. ¿Por qué la pubertad y adolescencia? porque es una etapa de aceptación social, donde las niñas y los chicos, básicamente se da más en el género femenino pero no es exclusivo del género femenino, a esta edad los jóvenes y los niños están buscando aceptación social hacer parte de.. entonces digamos que están en una etapa muy vulnerable a todo lo que los estímulos sociales les pueda vender o dar para buscar esa aceptación; es una etapa bastante vulnerable, eso influye muchísimo en los estereotipos sociales, claramente influye es esa presión social lo que nos vende a nivel de percepción o a nivel de lo que debe ser el hombre perfecto o la mujer perfecta, la publicidad en las redes sociales, claramente la redes sociales cumplen un papel fundamental Juliana, porque toda esa comunicación, el tema que pueda llegar a los chicos en estas edades tienen un alto impacto en ellos a nivel mental y psicológico; digamos que su siquis todavía no esta tan madura que está en un proceso de maduración que termina alrededor de los 21 años, entonces toda esa información para ellos va a tener un valor muy importante buscando como esa aceptación y ese reconocimiento de su propio ser. Otro factor que influye muchísimos que es el que digamos los psicólogos más trabajamos, son las habilidades socioemocionales, que son todas esas herramientas que a ti te ayudan a disfrutar la vida, las habilidades para la vida que parten de tu propio autoconocimiento y

esas vienen reforzadas desde casa, cuando tú tienes un conocimiento bien reforzado, en todos tú autoesquemas, autoestimas, el procesamiento de tus emociones, cómo gestionas tus emociones, cómo comunicas, esa misma aceptación desde lo que eres desde tú ser, fíjate de la diferencia Juliana desde tú ser y no solamente desde tú hacer o tener, porque todo esto que las redes sociales nos impulsan generalmente desde el hacer y tener, entonces vemos el cuerpo fitness perfecto, vemos que la mujer perfecta es 90, 60, 90, y entonces nosotros desde casa no tenemos todo este autoconocimiento potencializado, pues claramente va a ver ahí una fractura en el tema de autoconcepto, autoimagen que nos pueda llevar a desarrollar estas distorsiones sociales, que el desarrollo habilidades socioemocionales es fundamental como un factor protector en estas edades y cuando está débil o digamos fracturado es un actor que influye las dinámicas familiares, la familia es súper fundamental en este apoyo. Además, hay factores genéticos también; muchos de esos temas a veces también se desarrollan por modelamientos, pues que papá o mamá, generalmente mamá, viene también del tema corporal o hay un rechazo o hay una exigencia y hay una alteración ahí de esa perfección desde lo físico, entonces esto claramente ya genera una predisposición para que nuestros niños y adolescentes puedan verse vulnerados estas psicopatologías.

J: En tus consultas ¿los pacientes hablan de que ellos utilizan internet, las redes sociales ana y mía específicamente para algo, o sea, aparece este tema en las consultas?

B: El tema de las redes sociales sí, claramente es un detonante llamémoslo así, las redes sociales promueven todos estos temas de la delgadez, siendo la delgadez sobre valorada que nos están vendiendo que la delgadez es la perfección es la salud completa, pero eso es un tema totalmente equivocado porque todo en la vida tiene que ser equilibrado, tanto como el tema de comer en exceso al tema que hoy en día las redes sociales nos desnaturalizan mucho que en psicología tiene

un concepto que se llama cortorexia estas nuevas modalidades de vida sana, vida fitness, entonces tres, cuatro, cinco horas en el gimnasio con control a todas las calorías igual esto genera una alteración psicológica, entonces a través de las redes vendiendo modelos que claramente influyen en este tipo de conductas, primero por la comparación, fotos pues que los chicas, chicos quieran igualar estas conductas y lógicamente sus físicos no estén acondicionados para esos procesos. En las consultas generalmente las redes sí influyen en una gran medida, Instagram, Facebook, hay otro tipo de redes como las que tú mencionas, incluso muchas veces consultan para ver dietas las famosas dietas les llamo yo flasso o las dieta de los fantasmas que determina que pierdas cierta cantidad de kilos en tanto tiempo o los famosos atracones como pueden hacer para comer y después generar todo el proceso de sacar todo lo que se han comido, entonces sí, las redes sociales se vuelven en un factor, hasta el momento en lo que yo he visto un factor que influye en una manera negativa, no tan positiva en el proceso, la verdad no escuchado mucho de grupos de apoyo y demás de manera pues a través de las redes virtuales, sí hay grupos de apoyos virtuales consolidados pero no que estén como tal en las redes brindando pues ese apoyo.

J: Esa era la pregunta como para que usaban las redes sociales, porque precisamente en esta investigación se va a encontrar un poquito sobre ese significado de redes un poco distinto al que tradicionalmente se ha visto en las redes, las dietas, las inspiraciones todo lo que buscan ellas para continuar con ese estilo de vida.

B: Todas esas cosas terminan disfuncional y alterada de hecho en psicología cuando nosotros determinamos que todas estas redes sociales son un factor detonante o está reforzando esta conducta pues tenemos que empezar a suprimir todos estos detonantes, estamos hablando de niños o de adolescentes menores de edad, lo que reforzamos es que haya un control parental de parte de

sus padres, su presión como tal de la entrada a estos sitios, porque obviamente esto va a reforzar estas conductas en los chicos.

J: Sí eso es lo que se nota en las redes, se ve mucho que se eliminan las redes que se bloquean tanto por organizaciones no gubernamentales por el gobierno, por otras personas que también entran y las denuncian, se ve mucho esa denuncia, pero también obviamente los chicos o las chicas que hablan los usuarios se ve como una respuesta negativa ante esas denuncias y la respuesta va enfocada hacia conceptos como que es el único espacio que tengo para desahogarme yo no puedo decir esto en otras partes, porque las denuncian, no me las quiten, se habla mucho sobre eso, ay entra la pregunta son un riesgo para las chicas o los chicos que tienen este TCA o que no pero que están en ese mundo porque también uno ve que no están con el desorden declarado pero hablan de ese tema

B: Claro se convierten en un riesgo como lo dije anteriormente refuerzan la conducta además que las redes tienen algo que claramente influye mucho en el tema y es que al tú buscar una temática específica todo lo que te va llegar después está relacionado con ese tema, en el caso de los TCA o de cualquier trastorno de salud mental las redes tienen que tener un uso consciente y equilibrado y mientras se hace ese proceso de rehabilitación llamémoslo así, las redes no se convierten en un factor protector para las personas con un trastorno de conducta alimentaria todo lo contrario.

J: nosotros no vamos a decir si las redes son buenas o son malas, pero vamos hablar de cómo las están utilizando y cuando hablamos de grupos de apoyo, pues los hablamos que no todos los apoyos son positivos eso es un apoyo entre ellas mismas para otras cosas. ¿Necesitan los pacientes una red de apoyo y cuál es el objetivo que tiene esta red de apoyo?

B: Claro los pacientes necesitan una red de apoyo y una de las red de apoyo inmediata pues es la familia, los profesionales de salud mental son otra red de apoyo para que puedan empezar su

proceso terapéutico pues esto va a contribuir a su salud mental y física y ya lo que son grupos de apoyo que de pronto es en lo que se enfoca la pregunta pues sí, sí, también son importantes que el grupo de apoyo lo que brinda es una contención desde que un grupo de pares puedan socializar sus experiencias y encontrar en eso soluciones y refuerzo positivo para su problema, contrario a lo que hablábamos ahorita que el uso de esas otras redes que es un refuerzo negativo porque está aumentando a mantener la conducta, los grupos de apoyo pueden generar un refuerzo positivo, para la disminución de esa conducta, para el refuerzo de su autoestima, gestión emocional, de la expresión, fíjate lo importante lo importante que es hablar y comunicar pero hay espacios para eso, por eso el acompañamiento psicológico debe ser una opción sí o sí, y es una invitación a valorar nuestra salud mental y darle la importancia que requiere, es que no podemos naturalizar una situación como esta en un TCA y pensar que las redes de apoyo son el lugar para expresarme, concejos entre comillas o técnicas para superar esta situación, no este es un tema que tiene que ser guiado por un profesional es un tema que requiere unas evaluaciones, un proceso, entonces ahí el papel del profesional es fundamental, es amplificar un poco lo que significa el psicólogo y la salud mental déjame decirte Juliana que lamentablemente en nuestra sociedad hasta ahora se está creando conciencia a la salud mental y se está dejando de ver el psicólogo simplemente como ese lugar al que tú acudes solamente para apagar incendios acuérdate que el trabajo que hacemos desde la psicología es un trabajo de promoción y prevención de la salud mental es una invitación a darle ese lugar esa importancia en nuestras vidas.

J: Claro total y definitivamente y mira lo importante de tener esta perspectiva desde la psicología, porque uno llegase a pensar leyendo lo que se hace en la investigación es un análisis de contenido básicamente leer todos los comentarios y clasificarlos para poder entender los usos de la red, uno podría llegar a pensar que es un uso que no es tan negativo tan riesgoso porque es un uso de

desahogo pues donde ellas tienen su espacio para soltar lo que dicen pero ya viéndolo desde la perspectiva que tú lo vez sí es obviamente un espacio pero no es el espacio adecuado, el espacio adecuado es el orientado por el profesional que se requiere y si fuese virtual pues sería también un espacio virtual pero muy relacionado también desde la guía profesional no solamente colocar una información y desahogarse sin saber que pasa después de que yo trato de gestionar esa emoción por medio de la red y ya , y el otro me contesta otra cosa que puede que no sea lo positivo para la persona del trastorno. La otra pregunta creo que ya me la respondiste y tú lo hablas desde el punto de vista negativo, desde que la gestión no es la adecuada pues obviamente se trata de suprimir el uso de las redes en el tratamiento en el proceso.

B: Claramente llevar a la persona a un uso consiente, adecuado, responsable desarrollar ese tema de las redes sociales es fundamental no se trata de darle una connotación negativa porque sabemos que la tecnología y las redes sociales también tienen un papel muy importante hoy en día en la actualidad y demás pero sí la persona está bajo todo este proceso con las alteraciones no es un factor muy positivo hasta que haya una nivelación un trabajo, el refuerzo de muchas áreas a nivel psicológico es importante trabajar más bien todos estos estímulos que alteran sus conductas y sus comportamientos.

J: Sí, uno logra leer en los comentarios como que estaban en el proceso de recuperación ellas no ven el proceso de recuperación como un proceso positivo, como un proceso puesto por su familia, por no hacer sufrir a sus seres querido, por no morir realmente, pero no lo ven como algo positivo y llegan a decirlo allí.

B: y fíjate que cuando hablamos de las redes de apoyo inmediato que son la familia juegan un papel muy importante porque ahí tendríamos también que preguntarnos qué es lo que hace en caso de un menor de edad que es lo que lleva a mi hija o a mi hija a que tenga que buscar contención

en las redes sociales para un tema como estos, muchas veces también encontramos factores de fondo como la soledad, como el tema de no tener en casa con quien hablar, quien los comprenda quien los entienda el problema que están viviendo la validación desde la familia es muy importante porque recordemos que muchas veces como padres o como adultos creemos que los jóvenes tienen las mismas habilidades como nosotros para afrontar la vida y se nos olvida que nosotros ya hemos hecho todo un camino, desde nuestra experiencia, desde nuestra parte psicológica, desde nuestra madures entonces a veces queremos exigirles de la misma forma, los problemas de ellos son realmente significante al lado de los que nosotros hemos tenido que vivir, por eso el tema de reforzar está parte emocional es fundamental porque esto tiene que venir desde casa como me conecto yo con mi hija ,mi hijo como valido sus emociones como me conecto con sus necesidades emocionales, como puedo hacerlo sentir seguro en un entorno familiar, en las redes sociales está contenida con personas que están pasando mi misma situación todos tenemos la misma edad la mayoría de personas no hay como una modulación profesional del tema sí se puede convertir en un factor de riesgo, compromisos de la vida, que se aumenten las tasas de suicidio, depresiones, ansiedades entonces es super importante estar alerta a estos temas)

J: Claro y revisando como los resultados de la investigación, la investigación arroja que la red de apoyo tiene un uso de un 91% autobiográfico, definitivamente esta red específicamente hay otras red que sirven para otras cosas, estos son estudios de casos porque esto definitivamente es un universo enorme de la cantidad de publicaciones que hay, de las navegaciones entre redes, de los objetivos varia muchísimo, la investigación que nosotros hicimos es de *Tumblr* de este año no más pare de contar, para saber cómo lo utilizaron el año pasado, antepasado puede ser muy distinta la respuesta, pero tiene un uso bastante autobiográfico, que en ese uso no colocamos las dietas que ellas dicen, ni las ayudas que buscan para adelgazar o sea colocamos información netamente

relacionada con expresar lo que sienten día a día, el común mundial ese es el 91% de la red, el 2% el uso de navegación de buscar otro escenario, cómo quiero un grupo de whatsapp para poder hablar sobre el tema, quiero que me regalen videos quiero que me regalen dietas y el 17% que los llamamos grupos de apoyo pero tiene muchos esquemas lo que socialmente legitima como conducta alimentaria es negativo porque es un grupo de apoyo donde allí digo hay hice esto, hoy hice aquello, hoy hice esta dieta, hoy comí mucho, voy hacer esto.

B: sobre todo sabes porque Juliana porque los grupos de apoyo están categorizados, hay algo que se llaman grupos de ayuda mutua que básicamente son grupos que se forman con personas que comparten una experiencia pero no hay una modulación terapéutica profesional, se refiero en este caso, presento una alteración en la conducta alimentaria a partir de mi experiencia yo creo un grupo donde compartimos nuestra experiencia ya sea para un refuerzo positivo o negativo, a veces estos grupos sus dinámicas tienden a ser reforzadoras de estos temas, reforzadoras negativas de estos temas desde el concejo de mi experiencia que cosas le pueden a ustedes servir y que cosas no, y están los grupos de apoyo donde hay una modulación terapéutica donde sí hay una persona un profesional en la salud mental un médico que modula el tema pues ahí no hay concejos simplemente donde cada uno comparte su experiencia de manera personal tiene una dinámica terapéutica digamos porque es sanadora al expresar como escuchar lo que mejor le aporte a su proceso de recuperación y no que estemos reforzando o aconsejando o guiando.

J: Ese cambio en el reto me encanta porque ayuda mucho a entender, por eso la asesoría científica es fundamental para entender que no es un grupo de apoyo que más bien por la parte autobiográfica que ir a contar lo que siento todos los días sí podría verse como ellos, pero no porque no tiene una guía profesional.

B: sí lo importante es que estén guiados por un profesional porque si no estos se vuelven unas dinámicas demasiado circulares el tema puede volverse incluso hasta inconscientemente terminar reforzándose negativamente por que no hay como una base no hay una orientación frente al tema.

J: y que adicionalmente para ellos no hay después de que uno logra leer 668 comentarios de este año y entender un poquito su dinámica lo que socialmente está estandarizado y lo que científicamente está legitimado como trastorno de conducta alimentaria en las redes sociales puede que sea completamente contrario, entonces lo que es positivo legítimamente por la ciencia para ellos es negativo, es negativo que me eliminen este trastorno que con el tiempo he podido sobre llevar mi vida, es negativo que me obliguen a recuperarme, pero es positivo continuar con esto porque de otra manera no podía llevar mi ansiedad, no podía llevar mi depresión, pues esto lleva a otras cosas.

B: El trastorno de conducta alimentaria trae muchas otras patologías como olvidar mi salud mental, Juli lo que tú estás mostrando es un tema que viene relacionado que viene con la dificultad para gestionar emociones entonces como la depresión, la ansiedad vienen de la mano, ese poco reconocimiento de sí mismo, básicamente porque la sociedad nos impulsa sobre todo en las mujeres a que nos reconozcamos más desde nuestro físico que desde nuestro ser y estamos en los últimos tiempos naturalizando el tema entonces hay mucho control frente al tema del control de la ansiedad, la delgadez la estamos sobre valorando estamos viendo que cuando no hay equilibrio en todos estos temas, también está mostrando un trastorno psicológico y un trastorno de alteración de la alimentación del cual como el del extremo contrario, eso es súper importante tenerlo entonces cuando empezamos nosotros a reforzar ese autoconocimiento ese ser que tú puedas entender que tú como mujer eres más que un peso en una balanza, tu como mujer eres mas que tú parte física pues claramente hay una mejor relación tuya con la comida, con las personas con las emociones

pues a eso también hay que apostarle y cuando tu logres ese nivel pues desde luego que va a fluir por esa obsesión por ese tipo de conductas, pero ese es un proceso que entre más se deje avanzar a veces es más compleja es la recuperación.

J: Y ellas lo reflejan así, uno ve los textos cosas muy sencillas como , tú dices que estoy enfermo pero tú fuiste que me llevaste a este mundo hablándole a la sociedad, a ti te molesta mi delgadez extrema pero cuando estaba gorda también te molestaba, entonces uno logra ver en estos comentarios un poco en las conclusiones de esta investigación más allá como te digo de saber si son positivas o negativas o que hacen en el trastorno pues porque no es el trabajo mío, pero si es de pronto saber que el uso que le dan a esa red puede ser un factor para entender y comprender este trastorno más desde la perspectiva del que lo vive y esto podía ayudar a entender más esta sociedad que en el cerebro de ellas es controversial en el cerebro de una persona con trastorno es, no te gusta que estés gorda pero me estas llevando a esto.

B: Pues claro como tú lo dices este tipo de cerebro es un cerebro dicotómico rígido, sí o no, bueno malo, flaco o gordo es extremos y esa alteración a nivel de cognición es la que lleva a desencadenar y es un reflejo social de la confusión que tiene la sociedad, de lo que la sociedad presiona y de los estereotipos que nos coloca como modelos a seguir entre comillas. Yo creo que esa es una de las conclusiones con el uso de las red más allá de como las usan ellas también, se puede, cómo se podría utilizar la red social desde el punto de vista científico y social, para comprender lo que hace la sociedad en el cerebro de una persona hasta llevarlo a la muerte podría decir uno porque las tasas de mortalidad son altas y las tasas de recuperación son bajas. En un pos que salió de una actriz ,creo que te pueda ayudar en este tipo de investigación que estás haciendo, esta actriz hacía todo un llamado a este tema de ser consciente o de generar esa reflexión de cómo está influyendo las redes sociales en nuestra salud mental en general, ahorita por el tema de la pandemia depresión

,ansiedad, lo que publican , lo que promueven que trae este tema de la conducta alimentaria lo que las redes sociales nos hacen creer de las vidas perfectas, muchos otros temas que ella hace reflexiones bien particulares y era un llamado y la Organización Mundial de la Salud creo una alerta frente a eso, porque realmente sí las redes sociales están teniendo un impacto negativo en la salud mental de las personas por estos tiempos, el uso no responsable de la tecnología, pues fíjate no más el uso excesivo de la tecnología hoy en día con el tema de teletrabajo y todo esto, pues sí ,esto trae estimulaciones que no son muy buenas para la ansiedad, la depresión, entonces que importante crear está conciencia frente al uso de las redes, si las redes tienen este alto impacto como podrían también convertirse como canales como factores protectores educando dándole más valor a estos temas que contribuyan conocer, por eso yo utilizo mucho este termino de psicoeducación porque yo sí considero que en la sociedad nos hace falta psicoeducarnos de entender el impacto de muchas cosas en nuestras vidas de nuestra salud mental, cuando tú entiendes esto puede generar un cambio de lo contrario no y esa parte fundamental del resultado que más allá de juzgar a veces juzgamos sin comprender, sabemos que el uso que tiene es negativo, pero ir a quitar una red o a bloquearla no sabemos que es lo que están haciendo las entidades no gubernamentales y los gobiernos, no sabemos si esto sea positivo o negativo para ellos quitarlas lo tú dices las suprimes durante el tratamiento pero retirarlas del todo podría ser un impacto así no nos permita conocer a fondo. La idea como te decía hace un momento no es quitar pues obviamente el ser humano está en la capacidad de generar algo que se llama autocontrol y eso aplica para muchas cosas en la vida, saber en qué momento algo me está sumando y en qué momento algo me está restando yo puedo decir esto es útil para mí y lo puedo suprimir y lo puedo eliminar por un tiempo determinado hasta que yo esté un poco más fuerte un poco más madura en mi proceso y pueda darle un uso más responsable.

SEGUNDA ENTREVISTA

Paula Bustamante**Psiquiatra****Juliana (entrevistador):** ¿Qué factores son claves para desarrollar un TCA?

Paula (entrevistado): Hay factores sicosociales, también hay estudios en genética que más o menos hablan de diferencias, pues como en gemelos idénticos hay hasta como una parte del 60% en la alimentación que se van a factores genéticos pues esto es importante, la parte psicológica es como la comida es un factor que reúne a las personas, a las familias, se reúne a festejar a comer y también uno aprende a la comida como productor de bienestar con el solo comer estimula los circuitos de recompensa y eso también produce que se pueda formar una distorsión a través de todo el concepto del circuito de recompensa, las hijas de las mamás que tienen trastorno en la conducta de la alimentación también tienen más incidencia en la conducta alimentaria además de la de los gemelos yo pienso que como ello varía el factor genético el factor biológico como tal, los factores familiares y sociales.

J: Ya como adentrando un poquito en el tema que es la investigación como tal quiero preguntarle un poquito la experiencia en la consulta con pacientes si ellos en algún momento te hablan a ti de uso de internet para ciertas cosas en su proceso de trastorno o uso de las redes específicamente ¿las usan para algo te hablan de ellas se hace relevante ese tema en la conversación?

P: No es mucho lo que las mencionan porque de alguna manera las pacientes con trastornos de la conducta de alimentación tienden a ver estas redes como una red, como un grupo de ayuda mutua, porque de alguna manera grupos de apoyo suena como a alcohólicos anónimos, pero de alguna manera para ellas es como ese soporte y esa validación social de que las conductas que tienen están siendo bien hechas no todas las mencionan pero de alguna manera si existe esa capacidad de las

niñas sobre todo de las niñas de que encuentran formas de como vomitar más fácil, de donde esconder la comida de cómo hacer para que la gente no se e cuenta de cómo de alguna manera facilitarles el proceso de como tener un trastorno de la conducta alimentación como con un poquito más de reglas y de normas están siendo socialmente transmitidas y como de alguna manera es algo que las personas van a enjuiciar, lo van juzgar, lo van a cuestionar a regañar pues enseñarle a otra niña como vomitar pues claramente está mal, pero es como la forma como algunas personas sienten ese apoyo y variables que están haciendo para perfeccionar las técnicas, que en la bulimia vomitar se vuelve todo nada la idea es que tú te puedas esconder que cosas que son más fáciles de vomitar que otras, que hay comidas que el tiempo en que tú comes y vomitas cuanto liquido hay que tomar, de qué manera puedes ocultar que estas vomitando el ritual como tal cuando hay personas que te enseñan a perfeccionarlo entre comillas va siendo para ti más fácil como encontrar la manera correcta para ti, además tienen mucho apoyo y mucha validación tener una relación tan distorsionada con la comida empieza a generar problemas con la familia, la familia no se puede dar cuenta que estas vomitando, los amigos no se pueden dar cuenta que estas vomitando, de alguna manera encuentras cierto apoyo de personas que están haciendo lo mismo, la verdad no lo mencionan mucho Juliana creo que tal vez uno no lo pregunta tanto como debería, pero cuando ya uno está en grupos de trastorno de la conducta alimentario que están más establecidos sí se hace la pregunta y trata uno que eviten esa clase de grupos.

J: Se busca que se limite el uso de las redes sociales en el proceso de tratamiento, pero es una realidad que existe que no lo nombran según tú me cuentas por el mismo hecho que sea mal visto socialmente que uno tenga o haga parte de esos grupos una persona con desórdenes de conducta alimentaria. La otra pregunta ya me la contestaste para que usen los grupos con las que mencionan, o no sé si se le ocurran otro uso que te hayan comentado o que tú hayas visto.

P: No casi todos los grupos y apoyos, también se ponen retos que es otra cosa súper peligrosa que cada día está como más de moda, se ponen retos de tallas, de cuanto pueden comer, de alguna manera como que se sostiene un poquito como la validación de que está bien tener el trastorno.

J: Y esa información que tú tienes es que ¿los has mirado, los has buscado para tú estudio o te han contado o ellas te lo han dicho?

P: Las dos cosas, yo me he metido a ver, la verdad, porque yo creo que una de las cosas que más funciona en este tipo de tratamiento es que las personas se entiendan que hablen su mismo idioma, además que Facebook, Instagram son las redes que uno más frecuenta están tratando como de limitar más ese acceso cada vez la idea las formas de encontrar esas páginas son más complejas, las redes sociales han tratado han intentado que así como están tratando de evitar de presionar tanto a las personas con su aspecto físico también están tratando de evitar la información pero antes me metía me daba mucha curiosidad que enseñan que muestran es bastante impresionante.

J: Si a través de la investigación para mi tesis he venido viendo mutación en la red en el uso de la red que es básicamente mi campo de estudio no me meto mucho en el discurso sí es malo, bonito o feo, no es mi campo pero si el uso de la red como va mutando como se va escondiendo, como se va volviendo un poco más oculta por eso que tú dices de la persecución que existe frente a algo que no puede ser legitimado en la sociedad básicamente como ellas lo nombran o sea un estilo de vida la anorexia y la bulimia pues no va a ser legitimado socialmente, para esa red todo lo que está legitimado socialmente esta contrariamente legitimado para ellas o sea todo eso es falso lo que socialmente se diga sobre lo que la gente diga de la anorexia y la bulimia en algunas redes que fue el caso específico que analice es una red poco diferente.

Y frente a ese tema de ese uso de la red que tú has reconocido expresando a ellas pues también reconociendo un poco lo que ellas te dicen ¿cuál es el riesgo o aporte que tú crees que le puede dar

ese espacio a personas con tratamiento de conducta alimentaria? Ya me habías comentado pues que obviamente que las tratan de limitar de que en el proceso del tratamiento no vayan a ellas, pero me imagino que tiene unos riesgos específicos o unos aportes específicos.

P: Pues de alguna manera te están incitando a que hagas algo que en la terapia te estamos pidiendo que no hagas, el riesgo es perpetuar la mala conducta con la alimentación, practicar conductas que alteren tú relación con la comida, desconocer la parte patológica de la situación porque es que el hecho de comer y comer sin control u luego vomitar si tiene un aspecto de pérdida de control de dificultad para poner límites o sea sí es algo patológico y en este tipo de redes te están diciendo que no lo es y como lo pueden hacer mejor, yo creo que profundiza más el problema que tiene cada persona y lo aleja del proceso terapéutico.

J: es más el riesgo que el aporte que pueden dar este tipo de redes según lo que me comentas. Básicamente en el tema de tratamiento ¿necesitan los pacientes una red de apoyo de pronto en el tratamiento de una conducta alimentaria y que objetivo tiene esa red de apoyo?

P: Sí claramente vemos con más poder o sea el poder que tiene ante una situación en las que yo me siento mal como tener otras personas que han pasado por la misma situación, que se han sentido igual, que han estado en ese mismo proceso ofrecer las herramientas, ofrecer como la emociones brindar como esa parte yo también me sentía así, yo también estuve haciendo esto, yo también me sentía mal porque de alguna manera todas estas personas tienen un nivel de sufrimiento en distintos grado entonces la red de apoyo es supremamente importante, creo que cada vez más las redes intentan sacar las personas como de ahí como influencia como páginas que te están ayudando a como a que veas que no hay necesidad de estar sufriendo y de estar generándote como ese malestar la red de apoyo es importante ya sea familiar, social o una red de apoyo externa porque te acompañan en todo el proceso terapéutico y te ayudan de alguna manera a cortar esa brecha entre

el terapeuta y entre el resto de las persona, porque cuando uno le está haciendo una terapia a una persona aporta pero no puede aportar desde la patología como tal porque de alguna manera hay como una distancia como una diferencia entre el terapeuta y la persona que está tomando el tratamiento, mientras el grupo de apoyo se soportan mutuamente a mí y a la misma experiencia y pueden fortalecer a la otra persona.

J: Pues sí, porque uno no ve estas redes sociales como una red de ayuda mutua, de cierta forma uno no ve en las redes ya hablándote un poquito más de los resultados y la experiencia como ya de la investigación pues uno no ve un apoyo terapéutico profesional uno no ve personas que sepan del tema si no que básicamente se genera de experiencia de muchas personas con la patología con el trastorno y a partir de allí de una manera muy empírica que quieren darse diferentes concejos, inclusive en la investigación que hicimos se descubren uno resultados bastante interesantes en esta red específico que por eso nos llamó tanto la atención a mi tutora y a mí para investigarla porque esta red en específico porque en esta red se analizaron 668 aplicaciones o *post* que la gente pone, los *post* es básicamente la publicación de la persona entonces analizamos que uso le dan los generadores de contenido la gente los productores de contenido a red que uso le están dando para uno entender que pasa lo que tú explicabas ahorita porque razón unas redes que pudieron haber nacido en el 2004 o antes, en 2004 se empezó como el bum de las redes sociales Pro Ana y Mía porque razón las personas que hacen parte de esta comunidad no se resignan a perderlas o sea que cierran unas abren otras entonces tu consigues block que tienen cincuenta números por qué, porque han abierto y han cerrado muchos entonces crean otro block porque razón tú ya no estás en un block entonces vas y busca grupo de whatsapp entonces no encuentras grupos de whatsapp pides que te manden ligs de tic toc, entonces esa resistencia a perder la red genera una inquietud bastante interesante en el uso, entonces uno se pregunta porque es tan importante sabiendo que todos la

mayoría de los conceptos psicológico, terapéuticos, psiquiátricos y científicos en general pues lógicamente la tratan de suspender si no las uses no las vemos positivas, las vemos como un riesgo a pesar de eso la comunidad sigue como la manera de sostenerlas entonces por eso nace esa investigación y se encuentran resultados de esa investigación que se hizo el 91% es autobiográfico o sea el 91% de esta red que es específica no habla de retos, no habla de dietas, nada de eso que como se hacía hace diez, once años que era solo para esto, sino que es una red que hablan del día a día que paso ese día que comí, como sufrí, que recordé de mí pasado hay largas lecturas de violaciones, de maltratos o sea hablan mucho sobre otros componentes que supongo yo que hacen parte de ese mismo trastorno derivan o vienen acompañando el trastorno, entonces descubre uno otras cositas de la red como tú dices que podrían dar luz del discurso del paciente más allá.

P: Es como ese plan de desahogo de contar mis experiencias sin juicio, cuando uno va a un terapeuta , aun psicólogo , aun psiquiatra la gente tiene temor de que te van a regañar, que te van a enjuiciar muchas veces cuando tú tienes un nombre una red social pues no cuentas lo que tienes que contar pues el juicio es hacia ese nombre hacia esa red social no más allá pues puede que muchas personas lo usen terapéuticamente para desahogarse pero no sé hasta qué punto esa red en particular le pueda enseñar a esa otras personas como a tener otras conductas de riesgo.

J: Pues si no por el hecho que cuentes tú historia no implica que vas a decir cosas positivas para el otro y que no afectes e influyas en el otro eso fue lo que logramos ver quieren contar es un diario como lo llama una autora es un diario extímo un diario exhibido a la comunidad pero no con fines de crear un personaje, de crear una influencia como en otras redes pero no con fines de desahogo que indirectamente afectan y son factores de riesgo para el trastorno como tal, por ahora se descubre ese 91% imagínate la mayoría de las personas 600 de los 664 post que este año se hicieron por que el análisis es solo 2021 hablan de cosas que le suceden en el día a día, lo que uno

siente, frases , párrafos, textos larguísimos lo que uno quiera pero frente a lo que está viviendo la persona definitivamente encontrando ahí en las conclusiones de la investigación que la red social esta específicamente no sabemos las demás habría que extrapolar la investigación , la red social deja mucho que pensar acerca de las gestión emocional de las personas en la vida real, cuando pasa a ser virtual ese espacio donde tú te desahogas que está pasando en tú vida y por qué está pasando y también se analizaron unos desahogos que tiene 600 *likes* no es una red de mucha participación ni mucha interacción que te respondan 600 personas con un *like* una identificación impresionante con ese desahogo que tú soltaste eso se descubrió en un porcentaje mínimo que se da en otras redes de un 3% se descubre que la red es usada asaltada para ir a otras redes para ir a grupos de whatsapp para ir a otras redes un poco más como dice tú más receptivas, un poco más regañoncitas frente al tema porque hay una gente que dice yo quiero una red que me obligue a no comer entonces se van a otras redes. Y en el tercer uso que tuvimos de categoría fue que el 17% buscan esa red como lo que tú dices para contar tips, dietas, para decir que paso todo eso para decir como hago para que no me escuchen vomitando todo eso que tú nos contabas al principio que eso era uno de los usos más significativos que empezó hace 20 años cuando empezó el tema, para eso eran las páginas para dietas, para esto para lo otro, hoy en día en esa red específico se nota un cambio en ese uso bastante interesante para analizar.

Este fue el trabajo que hicimos pues investigando los usos específico y lo que tú dices el objetivo era conocerla, no satanizarla ni alabarla solo conocerla, conocer sus usos y poder entender que gratificación tan grande puede estar generando para que se nieguen a morir y para el contrario cada día aparezcan más, más escondidas pero muchas más redes sociales, yo me metí en algunas de ellas en whatsapp pues para poder sacer información como para donde iban y poder lograr el objeto de estudio y hay redes en whatsapp que se llaman Amo los animales, me gusta la moda y resulta

que son grupos Ana y Mía es la manera de ocultar, de disfrazar las redes es negarse a que mueran por un uso muy importante para ellas como tú dices la mayoría son mujeres pero si es bastante interesante reconocer el grado de importancia que tienen para que tengan esa cantidad de mutación tan impresionante.