



Grado en Psicología
Trabajo de Fin de Grado
Curso 2020/2021
Convocatoria Junio

Modalidad: Diseño de una propuesta de prevención

Título: Programa de prevención de los Trastornos de la Conducta Alimentaria a través de la alfabetización en el uso de las redes sociales.

Autor: Penalva Mollá, Alba María

Tutora: Quiles Marcos, Yolanda

Elche, a 4 de junio de 2021

Índice

Resumen	3
1. Marco teórico	4
2. Método.....	8
2.1. Descripción de la intervención propuesta	8
2.1.1. Participantes.....	8
2.1.2. Procedimiento	8
2.1.3. Evaluación.....	10
3. Resultados.....	11
3.1. Objetivos	11
3.2. Estructura del programa	12
3.3. Sesiones	14
4. Conclusiones	24
5. Bibliografía.....	26
Tabla 1. Estructura del programa “La realidad detrás de los <i>likes</i> ”	12
Anexo A. Publicidad del programa.....	31
Anexo B. Cuestionarios aplicados en el programa.....	33
Anexo C. Sesión de presentación.....	42
Anexo D. Sesión 1.....	44
Anexo E. Sesión 2.....	50
Anexo F. Sesión 3.....	52
Anexo G. Sesión 4.....	54
Anexo H. Sesión 5.....	56
Anexo I. Taller con la familia.....	60

Resumen

El principal objetivo del presente trabajo consiste en diseñar un programa de prevención de los Trastornos de la Conducta Alimentaria dirigido a adolescentes de entre 12 y 14 años de edad, utilizando la alfabetización en el uso de las redes sociales. En el programa se abordarán aspectos como la autoestima y la imagen corporal positiva, se promoverá un estilo de vida saludable basado en el autocuidado y se fomentará el desarrollo de un sentido crítico frente al contenido de las redes sociales y al modelo estético corporal impuesto socialmente. El programa se desarrollará a lo largo de cinco sesiones con una duración de 1 hora y media.

La evaluación del programa se realizará antes y después de la intervención, mediante los siguientes cuestionarios: Cuestionario de actitudes hacia la alimentación (EAT-26), Cuestionario sobre la forma corporal (BSQ) y Cuestionario de influencias del modelo estético corporal (CIMEC).

Palabras clave: trastornos de la conducta alimentaria, programa de prevención, alfabetización, redes sociales, imagen corporal

Abstract

The main objective of this work is to design a programme for the prevention of eating disorders aimed at adolescents between 12 and 14 years of age, using literacy in the use of social networks. The programme will address aspects such as self-esteem and positive body image, promote a healthy lifestyle based on self-care and encourage the development of a critical sense of the content of social networks and the socially imposed body aesthetic model. The programme will run over five sessions lasting one and a half hours.

The evaluation of the program will be carried out before and after the intervention, through the following questionnaires: Questionnaire of attitudes towards food (EAT-26), Questionnaire on body form (BSQ) and Questionnaire of influences of the body aesthetic model (CIMEC).

Keywords: eating disorders, prevention program, literacy, social networks, body image

1. Marco teórico

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) consisten en un grupo de trastornos psicológicos caracterizados por una alteración persistente en la alimentación o en el comportamiento relacionado con la misma (American Psychiatric Association (APA), 2013). Las personas con TCA a menudo presentan una insatisfacción con la propia imagen corporal, temor a ganar peso e incluso obsesión por la alimentación (Puertas, 2020), lo cual conlleva un significativo deterioro en los diferentes ámbitos vitales, con graves consecuencias tanto en la salud física y mental de la persona (APA, 2013).

En la actualidad, los TCA se han convertido en una epidemia, pues solo entre 2000 y 2018 su prevalencia se ha duplicado a nivel mundial, pasando de un 3,5% a un 7,8% de la población (Galmiche et al., 2019). En España, la prevalencia es de entre un 4,1% y un 6,4%, similar al resto de países occidentales (González Gómez et al., 2017).

Los TCA aparecen con mayor frecuencia en las mujeres, siendo 10 veces más comunes en éstas que en hombres (Hay et al., 2015). Asimismo, suelen iniciarse durante la adolescencia, siendo la edad de inicio más frecuente aquella comprendida entre los 15 y los 17 años (Gandarillas y Febrel, 2003). No obstante, se debe enfatizar que actualmente se está produciendo un significativo aumento de los casos de debut en infantes, con edades cada vez menores (Sabater Ruiz, 2018).

Siguiendo la clasificación propuesta por el DSM-V, se pueden encontrar los siguientes tipos de TCA: la Pica, el Trastorno de rumiación, el Trastorno de evitación/restricción de la ingesta de alimentos, la Anorexia nerviosa, la Bulimia nerviosa, el Trastorno por atracones, el Trastorno alimentario o de la ingestión de alimentos especificado y el Trastorno alimentario o de la ingestión de alimentos no especificado (APA, 2013). Entre ellos, los más estudiados hasta el momento son la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa y el trastorno por atracones.

La anorexia nerviosa (AN) se caracteriza por la presencia de un miedo intenso a ganar peso, junto a la realización de conductas dirigidas a controlarlo, como la restricción alimentaria o la evitación de la comida. Las personas afectadas suelen presentar una distorsión de su propia percepción corporal, evaluándola negativamente. Habitualmente mantienen un peso inferior al esperado para su caso y no son capaces de reconocer la gravedad de su estado (APA, 2013).

La bulimia nerviosa (BN) se caracteriza por la presencia recurrente de atracones, es decir, ingestas de una cantidad desproporcionada de comida que la persona experimenta como incontrolables. La persona también teme ganar peso, por lo que realiza comportamientos purgativos y/o compensatorios como el vómito, el uso de fármacos, laxantes y diuréticos, realizar ejercicio físico en exceso y ayuno (APA, 2013).

En el trastorno por atracones, al igual que en la bulimia nerviosa, la persona también experimenta atracones recurrentes, junto con una gran preocupación sobre su constitución y peso corporal. Sin embargo, no se llevan a cabo conductas compensatorias/purgativas en respuesta a estos episodios de atracones (APA, 2013).

En la base de los TCA se considera la existencia de una etiología multifactorial y compleja (González Gómez et al., 2017). El trastorno sería el resultado final de una interacción entre diferentes factores de riesgo presentes en una persona. Entre estos factores, se pueden diferenciar individuales, familiares y socioculturales. A continuación, se mencionarán brevemente los principales.

Entre los individuales, de tipo biológico destacan: el sexo femenino y la etapa de la pubertad/adolescencia (Lázaro et al., 2016); la obesidad, un desarrollo puberal precoz y la genética (González Gómez et al., 2017). Entre los factores psicológicos, se encuentran aquellos relacionados con la percepción de la propia persona, como la insatisfacción corporal, la distorsión de la imagen corporal y la baja autoestima (González Gómez et al., 2017). También destacan un perfeccionismo auto-orientado y prescrito socialmente (Pamies y Quiles, 2014); la alexitimia (Ochoa de Alda, 2009); la ansiedad y la depresión (Needham y Crosnor, 2005).

Por otro lado, la familia resulta de gran importancia en los TCA, tanto para el desarrollo como para el mantenimiento de los mismos, mediante la comunicación entre los miembros y la transmisión de conductas de riesgo (González Gómez et al., 2017).

Finalmente, es necesario enfatizar en los factores socioculturales, destacando el papel de los medios de comunicación (televisión, Internet, redes sociales, publicidad, cine, revistas, etc), que contribuyen a una transmisión masiva del canon de belleza impuesto por la sociedad. Este modelo estético se caracteriza por ser inalcanzable e irreal; idealizando un cuerpo delgado y esbelto en mujeres y musculoso en hombres. Actualmente, entre los/as adolescentes, destaca el papel de las redes sociales. Las características del desarrollo

psicosocial de esta etapa vital, como la construcción de la propia identidad o la búsqueda de aprobación social, convierten a los/as adolescentes en un grupo vulnerable frente a la influencia de las redes (Ojeda-Martín et al., 2021). Por otro lado, la publicidad y la industria de la belleza también favorecen una sobrevaloración de la apariencia física y el reforzamiento del ideal de belleza, asociándolo al éxito social, entre otras virtudes (Mateo, 2011).

Desgraciadamente, la situación actual de los TCA constituye un emergente problema de salud pública. Entre otras razones, la alta prevalencia mencionada anteriormente los ha llevado a convertirse en la tercera enfermedad crónica más común entre adolescentes y jóvenes, con una incidencia del 5% (Puertas, 2020).

No se debe olvidar que estos trastornos tienen serias consecuencias, tanto en la salud mental (en depresión, ansiedad, autoestima) como en la salud física (problemas gastrointestinales, endocrinológicos, cardiovasculares, etc.) (Ponce Torres et al., 2017). Lamentablemente, los TCA presentan una alta tasa de mortalidad, siendo de aproximadamente un 5% para la AN (APA, 2013). De igual modo, los TCA presentan una alta tasa de cronificación, de comorbilidad, de riesgo de recaídas (March et al., 2006) y de abandono del tratamiento (Vellisca et al., 2016), suponiendo también un elevado coste y sobrecarga para el sistema sanitario.

Todo lo comentado hasta el momento pone de manifiesto la necesidad del abordaje de los TCA desde el ámbito preventivo como una prioridad en nuestra sociedad. Los programas preventivos están educando desde la perspectiva de la salud (Mayoz Fernández, 2019); potenciando los factores individuales, principalmente la autoestima, la imagen corporal positiva y la actitud crítica frente a la presión mediática (Martínez y de Irala, 2003). A nivel internacional, destacan los siguientes: “Body Project”, “Sorority body image program”, “Peso saludable”, “Girl Talk”, “Student bodies” y “Weight to eat” (Soriano Pacheco, 2011). A nivel nacional, encontramos el programa D.I.T.C.A. de la Comunidad Valenciana, así como aquellos realizados por el gobierno de la Comunidad de Aragón, de Cantabria y de Cataluña (Casado y Helguera, 2008).

En relación con el presente trabajo, merece especial atención el programa “Boost Body Confidence and Social Media Savvy”, cuyo objetivo es concienciar acerca de la manipulación de las imágenes en los medios de comunicación y de evitar las comparaciones (Gismero González, 2020). Los resultados de este programa (mejora

significativa en satisfacción corporal, sentido crítico y restricciones alimentarias) reflejan la importancia de la influencia de las redes sociales en la autoestima y propia imagen corporal (McLean et al., 2017).

Las redes sociales se han instalado de forma natural en la vida de las personas, hasta llegar a formar parte de nuestro día a día. Han cambiado completamente la forma de comunicarnos, de acceder a la información y de compartir experiencias; proporcionándonos entretenimiento constante, comunicación inmediata con personas a distancia, una ventana de información dinámica y rápida e incluso conocer nuevas personas (Ojeda-Martín et al., 2021). No obstante, también pueden tener un impacto negativo en la salud de sus usuarios, específicamente, en la aparición y mantenimiento de los TCA. En primer lugar, las redes sociales constituyen un canal de transmisión masiva del canon de belleza y fomentan la sobrevaloración del aspecto físico. En segundo lugar, están repletas de imágenes y vídeos con retoques y efectos fotográficos, con los que los/as adolescentes se comparan (sin ser conscientes de la irrealidad de este contenido); lo cual, tendrá un impacto negativo en la autoestima e imagen corporal de estos/as. Por último, bajo la filosofía de promover una “vida saludable”, encontramos miles de cuentas que ofrecen conocimientos sobre nutrición y práctica de ejercicio físico. La problemática reside en que en numerosas ocasiones estas informaciones son erróneas, llegando incluso a promover conductas de riesgo de desarrollo de los TCA, como por ejemplo, el seguimiento de dietas restrictivas para adelgazar.

Por ello, resulta necesaria una alfabetización en el uso de las redes sociales en la prevención de los TCA; entendiendo la alfabetización como el proceso de concienciación y educación en las redes sociales, mediante el desarrollo de un pensamiento crítico (Arrieta y Montes, 2011). Con esta herramienta, se pretende reducir el impacto negativo de las redes sociales sobre la salud de los/as adolescentes. Por lo tanto, en el presente trabajo se diseñará un programa de prevención de los TCA, a través de la alfabetización en el uso de las redes sociales en adolescentes.

2. Método

2.1. Descripción de la intervención propuesta

En el presente trabajo se desarrolla el programa “La realidad detrás de los *likes*”. Se trata de un programa de prevención de los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) a través de la alfabetización en el uso de las redes sociales en adolescentes. La prevención que se pretende realizar es de tipo primaria e inespecífica. Será primaria puesto que su objetivo será limitar la incidencia de TCA en la población adolescente mediante el control de los agentes causales y los factores de riesgo. Por otro lado, será inespecífica al centrarse en el desarrollo de actitudes y habilidades que favorecen una mejora global de la calidad de vida de los/as adolescentes.

2.1.1. Participantes

El programa está dirigido a adolescentes, chicos y chicas, de edades comprendidas entre los 12 y 14 años, puesto que constituyen el grupo de mayor vulnerabilidad al desarrollo de TCA. Se ha diseñado con el fin de llevarlo a cabo dentro del ámbito educativo, en los centros de enseñanza de Educación Secundaria Obligatoria (ESO). Concretamente, está destinado a los centros educativos localizados en la provincia de Alicante. No se hará distinción alguna entre centros de modalidad pública, concertada o privada, por lo que el programa se podrá efectuar en cualquier centro que así lo desee.

2.1.2. Procedimiento

En primer lugar, se realizará una reunión previa con el centro, en la cual se les explicará a los/as responsables del mismo su finalidad, duración y contenido. Además, se les hará entrega de carteles de campaña (Ver Anexo A), que deberán ser colocados en las diversas instalaciones del centro. Con esto, se pretende captar la atención de los/as adolescentes, con el objetivo de conseguir el mayor número de participantes posible.

El programa se impartirá en horario lectivo y durante el primer trimestre académico, con el propósito de favorecer su continuidad durante el resto del curso académico. Asimismo, la participación en el programa será voluntaria, favoreciendo la asistencia de aquellas personas que estén interesadas en el mismo. La duración será aproximadamente

de dos meses, con una sesión semanal. El programa constará de 5 sesiones enfocadas a los/as adolescentes, a las cuales se les añadirán dos más: una de presentación y otra de cierre. En ambas se llevará a cabo una evaluación de las diversas variables tratadas en el programa mediante la autoaplicación de una serie de cuestionarios, con el objetivo de determinar la efectividad del programa. Igualmente, en la sesión de presentación, antes de la evaluación pre-test, se les explicará la voluntariedad de la asistencia al programa y el carácter confidencial de la información tratada en la evaluación pre-test y post-test. Junto a ello, se les entregará un documento de consentimiento informado, que deberán firmar en caso de que estén de acuerdo con todo lo comentado.

Por otro lado, también se realizará una sesión dirigida a los familiares de los/as adolescentes, con el fin de proporcionarles herramientas que les permitan reconocer la sintomatología de los TCA, favoreciendo así un diagnóstico precoz de las personas afectadas. El tiempo aproximado dedicado a las sesiones será de 1 hora y 30 minutos (a excepción de las de presentación y cierre, que serán de 1 hora).

Estas se efectuarán en las instalaciones del mismo centro educativo. En cuanto a los recursos materiales, será necesario un aula acondicionada para su uso, un ordenador, un proyector y otros materiales específicos de cada sesión (estos se explicarán detalladamente en el apartado correspondiente de cada sesión). En lo referente a los recursos humanos, será preciso un/a profesional de Psicología (preferiblemente con formación especializada en TCA) para impartir las sesiones.

Por último, con el propósito de favorecer la instauración de los conocimientos, actitudes y habilidades adquiridas gracias al programa, se realizará un proyecto en las redes sociales. En primer lugar, se creará una cuenta del programa en la red social *Instagram*, en la cual se irá compartiendo contenido dinámico e interactivo sobre lo trabajado en cada sesión del programa. Se presentará esta cuenta a los/as adolescentes, invitándolos/as a seguir su actividad e interactuar con su contenido.

Una vez finalizado el programa, se les propondrá a los/las tutores/as encargados/as de cada grupo de participantes que, al menos una vez al mes, se encuentre un espacio en clase en el que los/as adolescentes puedan reflexionar y debatir acerca de lo aprendido en el programa, compartir sus experiencias con las redes sociales en ese momento y/o proponer nuevas temáticas. Para facilitar el trabajo de estos aspectos, se hará entrega de la cuenta del programa (nombre y clave de acceso) a los/las tutores/as. De este modo,

ellos/as serán los/as responsables de la dirección de la cuenta y podrán adaptarla a los intereses de sus alumnos/as. Una propuesta para los/as tutores/as podría ser que fueran los/as mismos/as alumnos/as los/as que se encarguen de crear y actualizar el contenido de la cuenta (de esta forma se les implica directamente en el proyecto).

2.1.3. Evaluación

Con la finalidad de determinar la efectividad del programa de prevención, se llevará a cabo una evaluación pre-test y post-test de los diversos conocimientos y actitudes tratados a través de la aplicación de una serie de cuestionarios. Por tanto, esta se realizará antes y después del desarrollo del programa, es decir, en la sesión de presentación y en la de cierre. Se aplicarán los siguientes instrumentos:

- **Escala Eating Attitudes Test, EAT-26** (Garner et al., 1982). Cuestionario de actitudes hacia la alimentación (Castro et al., 1991) (Ver Anexo B). Consiste en la versión reducida de 26 ítems del EAT-40 (Garner y Garfinkel, 1979) que evalúa el temor a engordar, la motivación para perder peso y las conductas alimentarias restrictivas. Resulta eficaz en la detección de problemas alimentarios en la población no clínica, aplicándose preferiblemente en adolescentes y jóvenes de ambos sexos. Se responde en una escala de tipo Likert de 6 alternativas de respuesta que van de “Nunca” a “Siempre”. En la versión española del EAT-26, el punto de corte es de 20 y el índice de fiabilidad es de .89.
- **Body Shape Questionnaire, BSQ** (Cooper et al., 1987). Cuestionario sobre la forma corporal (Raich et al., 1996) (Ver Anexo B). Se trata de un cuestionario autoadministrado cuyo objetivo es evaluar la preocupación sobre el peso y la imagen corporal, el deseo de adelgazar, la insatisfacción corporal, el temor a engordar, la autodesvalorización por el aspecto físico y las conductas evitativas a las situaciones en las que se pueda llamar la atención por el aspecto físico. Es un instrumento idóneo para medir la insatisfacción corporal e identificar a la población clínica. Está compuesto por 34 preguntas de respuesta que siguen una escala tipo Likert de frecuencia de 6 grados (van desde “Nunca” hasta “Siempre”). Presenta una validez de entre .61 y .81 y su fiabilidad es de .93 a .97 en población no clínica.

- **Cuestionario de influencias del modelo estético corporal (CIMEC):** Cuestionario autoaplicado, que evalúa las influencias culturales que favorecen el adelgazamiento o a su justificación, por causas principalmente sociales y/o estéticas. El CIMEC-40 (Toro, et al., 1994) (Ver Anexo B) es la versión dirigida a mujeres. Se compone de un total de 40 ítems con tres opciones de respuesta que siguen una escala tipo Likert. El punto de corte es de 23-24 puntos y su consistencia interna es de .92 en la población no clínica. El CIMEC-V-17 (Toro et al., 2005) es la versión dirigida a varones. Consta de 17 ítems que siguen una escala tipo Likert con tres opciones de respuesta. El punto de corte se sitúa en 5 puntos, y su consistencia interna se sitúa entre .80 y .88. Tanto las puntuaciones del CIMEC-40 como del CIMEC-V-17 presentan una correlación con la sintomatología de TCA (Toro, Martínez y Salamero, 1996; Toro, Castro, Gila y Pombo, 2005).

3. Resultados

3.1. Objetivos

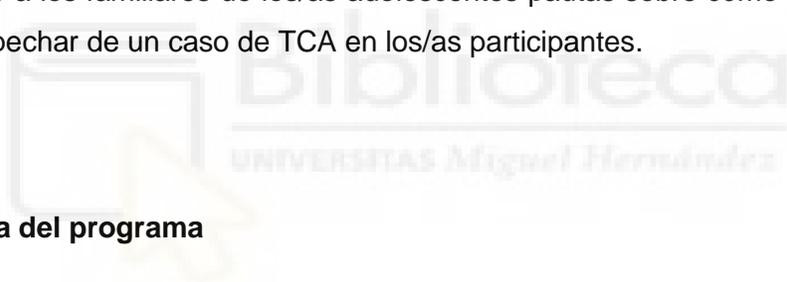
Objetivo general

Prevenir el desarrollo de Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) en adolescentes de la provincia de Alicante a través de la alfabetización en el uso de las redes sociales.

Objetivos específicos

1. Promover un estilo de vida saludable desde el autocuidado, basado en una alimentación y práctica de ejercicio físico saludables entre los/as adolescentes.
2. Identificar y desmitificar creencias erróneas sobre alimentación y actividad física transmitidas en las redes sociales.
3. Potenciar un pensamiento crítico frente a los mensajes sobre alimentación y actividad física presentes en las redes sociales en los/as adolescentes.
4. Concienciar a los/as adolescentes acerca del efecto de un uso desadaptativo de las redes sociales en la percepción que tienen sobre ellos/as mismos/as.
5. Mejorar la autoestima y el autoconcepto de los/as adolescentes.

6. Identificar y analizar los cánones de belleza impuestos por la sociedad y transmitidos por las redes sociales utilizadas por los/as adolescentes.
7. Favorecer el desarrollo de un pensamiento crítico frente al canon de belleza transmitido por las redes sociales utilizadas por los/as adolescentes.
8. Fomentar una imagen corporal positiva y saludable entre los/as adolescentes.
9. Proporcionar herramientas para desarrollar un sentido crítico frente al aspecto físico presente en las imágenes y vídeos publicados en las redes sociales entre los/as adolescentes.
10. Fomentar la aceptación corporal entre los/as adolescentes.
11. Facilitar información general acerca de los TCA a los familiares de los/as adolescentes.
12. Proporcionar recursos a los familiares de los/as adolescentes que faciliten identificar y modificar (en la medida de lo posible) factores de riesgo de TCA presentes en su entorno.
13. Facilitar a los familiares de los/as adolescentes pautas sobre cómo actuar en caso de sospechar de un caso de TCA en los/as participantes.



3.2. Estructura del programa

El programa está compuesto por un conjunto de sesiones y actividades que deberán impartirse de forma estructurada, como se muestra en la Tabla 1.

Tabla 1. Estructura del programa “La realidad detrás de los *likes*”

Sesión	Objetivos	Actividades
Sesión de presentación: Conociéndonos	<ul style="list-style-type: none"> - Presentar el contenido programa. - Realizar la evaluación pre-test. 	<ul style="list-style-type: none"> Dinámica de presentación grupal Visualización de un vídeo Explicación del programa Aplicación de cuestionarios

Sesión 1. No todo lo “saludable” es saludable	<ul style="list-style-type: none"> - Promover un estilo de vida saludable desde el autocuidado. - Identificar mitos sobre alimentación y ejercicio físico. - Potenciar un pensamiento crítico frente a mensajes de vida saludable transmitidos en las redes. 	<p>La cultura de la dieta en las redes</p> <p>Discusión sobre los falsos mitos</p> <p>Debate sobre las cuentas “saludables”</p> <p>Estilo de vida basado en el autocuidado</p> <p>Visualización de un vídeo</p>
Sesión 2. ¿Cuántos “likes” vales?”	<ul style="list-style-type: none"> - Concienciar acerca del efecto de las redes sociales en la autopercepción. - Mejorar la autoestima y el autoconcepto 	<p>La autoestima</p> <p>“Mis puntos fuertes”</p> <p>“¿De qué depende?”</p> <p>“Quiero que me recuerden por...”</p>
Sesión 3. Yo decido mi talla	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar y analizar los cánones de belleza impuestos socialmente. - Favorecer el desarrollo de un pensamiento crítico frente al canon de belleza. 	<p>Visualización de un vídeo</p> <p>Identificación y análisis del canon estético</p> <p>Visualización de un vídeo</p> <p>“El mensaje oculto de la publicidad”</p> <p>La importancia de ser críticas frente al cano</p>
Sesión 4. Filtro por aquí, retoque por allá...	<ul style="list-style-type: none"> - Concienciar acerca del efecto de las redes sociales en la autopercepción. - Fomentar una imagen corporal positiva y saludable. - Potenciar un sentido crítico frente imágenes y vídeos publicados en las redes sociales. 	<p>La imagen corporal y las redes sociales</p> <p>“¿Qué es real?”</p> <p>“El espejo mágico”</p> <p>Mostrando la realidad</p>
Sesión 5. Aprendiendo a aceptarme	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar la aceptación corporal. - Desarrollar un sentido crítico frente al aspecto físico mostrado en las redes. - Fomentar una imagen corporal positiva y saludable. 	<p>“Mi cuerpo ideal”</p> <p>Visualización de un vídeo</p> <p>La aceptación corporal</p> <p>“¿Perfecta o feliz?”</p>

Sesión de Despedida: <i>¡Hasta pronto!</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar la evaluación post-test. - Promover la reflexión acerca de lo aprendido en el programa. 	<p>Aplicación de los cuestionarios</p> <p>Agradecimiento y despedida</p>
Taller con la familia	<ul style="list-style-type: none"> - Informar sobre los TCA. - Identificar factores de riesgo de TCA presentes en su entorno. - Facilitar pautas sobre cómo actuar en caso de sospechar de un caso de TCA. 	<p>Los trastornos de la conducta alimentaria</p> <p>Visualización de un vídeo</p> <p>Cómo prevenir los TCA desde casa</p>

3.3. Sesiones

PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA

Objetivos

- Realizar una breve presentación del programa, explicando su finalidad, objetivos y duración.
- Evaluar los comportamientos y actitudes iniciales relacionados con las variables tratadas en el programa (pre-test) de los/as adolescentes.

Duración: 60 minutos.

Recursos materiales: Aula acondicionada para su uso, sillas, una pelota, bolígrafos, los cuestionarios, documento de consentimiento informado y folletos del programa.

Desarrollo

En primer lugar, para establecer un primer contacto entre los/as participantes y el/la profesional que impartirá el programa, se realizará una dinámica de presentación grupal, buscando crear un ambiente agradable y de confianza (Ver Anexo C).

Tras la presentación de las personas, se les explicará que su participación en el programa será voluntaria. Asimismo, se les informará de la evaluación que se llevará a cabo en la primera y última sesión, explicando el carácter confidencial de la información obtenida

en esta. Por último, se les entregará el documento de consentimiento informado, que deberán firmar en caso de que estén de acuerdo con todo lo comentado anteriormente (Ver Anexo C).

Tras ello, se procederá a realizar el pre-test, (evaluación inicial) en los/as participantes, mediante la aplicación de los cuatro cuestionarios descritos anteriormente, que permitirán recoger información para valorar la efectividad del programa

Posteriormente, se visualizará el vídeo “Viviendo la mentira de *Instagram*” (Ver Anexo C), mediante el cual se introducirá la temática del presente programa: mostrar las distintas realidades que se encuentran detrás de las publicaciones en las redes sociales. Seguidamente, se discutirá acerca de qué piensan sobre lo tratado en el vídeo, si son situaciones que les resultan familiares, si están “normalizadas”.

A continuación, se realizará una breve charla introductoria sobre las redes sociales (especialmente *Instagram* y *TikTok*); explicando la evolución de estas hasta llegar a formar parte de nuestro día a día; y el impacto que esto puede conllevar en nuestra salud física y mental. Una vez se haya concienciado acerca de la importancia de las redes en la vida de los/as adolescentes, se procederá a presentar el programa “La realidad detrás de los *likes*”. Se explicará detalladamente su finalidad, así como la duración y el contenido de las sesiones; resolviendo las posibles dudas que les surjan a los/as adolescentes. Tras ello, se les entregará un folleto informativo sobre el programa (Ver Anexo A).

Finalmente, se les presentará la cuenta del programa creada en la red social *Instagram*: *@detrasdeloslikes*. En ella, durante el desarrollo del programa se compartirá contenido interactivo y dinámico relacionado con lo impartido en cada sesión.

SESIÓN 1: “No todo lo “saludable” es saludable”

Objetivos

- Promover un estilo de vida saludable desde el autocuidado, basado en una alimentación y práctica de ejercicio físico saludables entre los/as adolescentes.
- Identificar y desmitificar creencias erróneas sobre alimentación y actividad física transmitidas en las redes sociales.
- Potenciar un pensamiento crítico frente a los mensajes sobre nutrición y actividad física presentes en las redes sociales en los/as adolescentes.

- Aprender conocimientos básicos sobre alimentación y ejercicio físico saludable.

Duración: 90 minutos

Material: Ordenador y proyector, altavoces, presentación PowerPoint.

Desarrollo

Se comenzará la sesión con una breve charla sobre la influencia de las redes sociales en nuestro estilo de vida, concienciando acerca de que las redes son una potente fuente de información y de aprendizaje.

Posteriormente, mediante una presentación PowerPoint, se explicará en qué consiste la cultura de la dieta, en cómo aprendemos a asociar un determinado físico al concepto de “saludable”, así como de la clasificación de alimentos “buenos”, “malos”, “detox”, etc. Se cuestionará la efectividad de las dietas más conocidas y posteriormente se les darán pautas para identificar si están realizando una dieta, aunque no sean conscientes de ello (Ver Anexo D).

A continuación, se pasará a comentar la tendencia actual en las redes sobre alcanzar un estilo de vida saludable. Se expondrán ejemplos de diversas cuentas en *Instagram* que ofrecen información sobre actividad física y nutrición bajo el contexto de “salud” o de alcanzar el físico “ideal”. Asimismo, también se escogerán publicaciones de estas cuentas, analizando el mensaje que transmiten (Ver Anexo D).

Seguidamente, se realizará la actividad “Falsos mitos” (Ver Anexo D), con la cual se reflexionará acerca de la veracidad y fiabilidad de las cuentas sobre salud de *Instagram*, así como de las consecuencias que puede tener seguir estos consejos.

A continuación, pasamos a hablar del movimiento “Realfooding”, explicando brevemente en qué consiste (Ver Anexo D). Se les hará reflexionar acerca de los aspectos comunes de seguir este tipo de movimientos y del concepto de dieta explicado. Se expondrá que, al igual que en las dietas, el “Realfooding” se basa en una clasificación de alimentos. Se concienciará acerca de tomar este movimiento con flexibilidad, evitando la privación de alimentos que nos gustan por el hecho de ser catalogados como “ultraprocesados”.

Finalmente, se les proporcionarán pautas para tener un estilo de vida saludable desde el autocuidado, tanto para alcanzar una alimentación equilibrada como para realizar

ejercicio físico de manera saludable (Ver Anexo D), haciendo énfasis en los beneficios obtenidos de seguir este estilo de vida, evitando que lo sigan para alcanzar un determinado aspecto físico.

Para concluir con la sesión, se procederá con la visualización del vídeo “A message from your body” (Ver Anexo D).

SESIÓN 2: “¿Cuántos likes vales?”

Objetivos

- Concienciar a los/as adolescentes acerca del efecto de un uso desadaptativo de las redes sociales en la propia percepción sobre ellos/as mismos/as.
- Mejorar la autoestima y el autoconcepto de los/as adolescentes.
- Aprender a identificar y valorar las propias cualidades personales de los/as adolescentes.
- Reflexionar acerca de basar la autovalía en aspectos físicos o en el éxito que tengan en las redes sociales.

Duración: 90 minutos

Material: Ordenador y proyector, presentación PowerPoint, bolígrafos, hoja “Mis puntos fuertes”, hojas en blanco.

Desarrollo

En primer lugar, se les explicará mediante una presentación PowerPoint, el concepto de autoestima, y su influencia en nuestro bienestar. Se les invitará a reflexionar acerca de si tienen un nivel de autoestima adecuado.

En segundo lugar, se desarrollará la actividad “Mis puntos fuertes”, mediante la cual aprenderán a identificar y valorar sus cualidades personales, a la vez que recibirán información sobre estas desde la perspectiva de otras personas (Ver Anexo E).

Posteriormente, se explicará cómo las redes sociales pueden influir en la autoestima. Para concienciar acerca de que el “éxito” en las redes sociales no depende de

la valía de cada persona, sino de múltiples factores, se realizará la actividad “¿De qué depende?” (Ver Anexo E).

La última actividad que se realizará se titula “Quiero que me recuerden por...”. A través de ella, se les planteará la situación hipotética de que deberán separarse de sus seres queridos, para, a continuación, preguntarles cómo les gustaría que estos los recordaran (en el caso de que no los pudieran volver a ver). Tras compartir las conclusiones de cada participante, se reflexionará acerca de si el éxito en las redes sociales o el aspecto físico han aparecido como respuestas a las cuestiones planteadas.

Para finalizar la sesión, se proporcionarán pautas y recomendaciones para que los/as adolescentes aprendan a trabajar la autoestima individualmente (Ver Anexo E).

SESIÓN 3: “Yo decido mi talla”

Objetivos

- Reflexionar acerca de la subjetividad y de la evolución del ideal de belleza transmitido por los medios de comunicación.
- Identificar y analizar los cánones de belleza impuestos por la sociedad y transmitidos por las redes sociales utilizadas por los/as adolescentes.
- Favorecer el desarrollo de un sentido crítico frente al canon de belleza transmitido por las redes sociales utilizadas por los/as adolescentes.
- Concienciar acerca de la importancia de tener un pensamiento crítico frente al canon.

Duración: 90 minutos.

Material: Ordenador, proyector y presentación PowerPoint.

Desarrollo

Esta sesión se iniciará con la visualización del vídeo “Women's Ideal Body Types Throughout History”, con el cual se tratará la evolución y la subjetividad del canon de belleza (Ver Anexo F).

A continuación, se les pedirá a los/as participantes que identifiquen el ideal de belleza actual transmitido en las redes, basándose en las características comunes de los filtros de belleza, en qué retoques suelen emplearse en las fotografías, que apariencia física predomina en las publicaciones, etc. Una vez reconocido, se abrirá un debate acerca de si este aspecto físico es posible de alcanzar, o si, por el contrario, es irreal.

En segundo lugar, se trabajará el desarrollo del sentido crítico frente al canon de belleza mediante el análisis de la publicidad en las redes sociales. Para ello, se visualizará el vídeo: “Publicidad y cánones de belleza” (Ver Anexo F) y se desarrollará la actividad “El mensaje oculto de la publicidad”. Esta última consistirá en el análisis, por parte de los/as participantes, de diversos ejemplos de contenido publicitario visto en las redes (Ver Anexo F).

Posteriormente, se concienciará acerca de la importancia de ser críticos/as con el estereotipo de belleza impuesto, así como del efecto de la exposición constante a este canon en nuestra percepción de la belleza. Para ello, mediante la formación de grupos entre los/as participantes, se abrirá un debate en el que se plantearán una serie de cuestiones (Ver Anexo F).

SESIÓN 4: “Filtro por aquí, retoque por allá...”

Objetivos

- Concienciar a los/as adolescentes acerca del efecto de un uso desadaptativo de las redes sociales en la propia percepción sobre ellos/as mismos/as.
- Fomentar una imagen corporal positiva y saludable entre los/as adolescentes.
- Proporcionar herramientas para desarrollar un sentido crítico frente al aspecto físico presente en las imágenes y vídeos publicados en las redes sociales.

Duración: 90 minutos.

Material: Ordenador, proyector, dispositivos con cámara fotográfica y espejos.

Desarrollo

Esta sesión se iniciará con una breve charla sobre la adolescencia y los significativos cambios que se experimentan durante esta etapa, tanto a nivel físico como a nivel mental. Asimismo, se explicará el concepto de la imagen corporal y de la importancia de tener una imagen corporal saludable. Seguidamente, se explicará el papel de la comparación social en la formación de esta.

A continuación, fomentando el debate, se les preguntará acerca de cómo creen que pueden influir las redes sociales en este proceso de comparación. Se concluirá explicando que el contenido que se consume en las redes sociales puede afectar a nuestra imagen corporal de manera negativa, al compararnos con unas imágenes que muestran un canon de belleza que resulta inalcanzable.

En línea con lo expuesto, se desarrollarán dos actividades. La primera será “¿Qué es real?” que consiste en proyectar una serie de publicaciones de las redes, en las que, debido a los retoques fotográficos y los filtros se observa que el cuerpo de la persona de la fotografía y su cuerpo real son muy diferentes (Ver Anexo G). Con ello, se les invitará a reflexionar acerca de la fiabilidad y veracidad del contenido observado en redes.

En la segunda actividad, “El espejo mágico”, se necesitará un espejo (o dos, en función del número de participantes) y un dispositivo con el cual se puedan tomar fotos. Primero, se les pedirá a los/as participantes que se tomen una foto en el espejo con una posición relajada. Posteriormente, se tomarán otra foto siguiendo una serie de instrucciones acerca de qué postura deben hacer. Con este ejercicio se mostrará a los/as adolescentes cómo no es ni siquiera necesario el uso de efectos o retoques fotográficos para que nuestro cuerpo en una fotografía parezca muy diferente a cómo realmente es. Además, se explicarán las posibles causas de este fenómeno (la postura, las luces, las diferentes horas del día, etc.)

Finalmente, se finalizará la sesión con la recomendación de una serie de cuentas de *Instagram*, que se centran en mostrar la “falsa” realidad de las redes sociales, como los retoques fotográficos que se realizan en ciertas imágenes e incluso en vídeos.

SESIÓN 5: “Aprendiendo a aceptarme”

Objetivos

- Promover la propia aceptación corporal, así como de la diversidad de los cuerpos entre los/as adolescentes.
- Proporcionar herramientas para desarrollar un sentido crítico frente al aspecto físico presente en las imágenes y vídeos publicados en las redes sociales.
- Fomentar una imagen corporal positiva y saludable entre los/as adolescentes.

Duración: 90 minutos.

Material: Ordenador, proyector, dispositivos electrónicos con acceso a las redes sociales, bolígrafos, hojas.

Desarrollo

Se iniciará la sesión con la actividad “Mi cuerpo ideal”, para la cual necesitarán un dispositivo electrónico con acceso a las redes sociales. Primero, se les pedirá que escojan una imagen/vídeo de las redes en la que aparezca una persona que tenga el “cuerpo ideal” que ellos/as desearían tener. Posteriormente, se les pedirá que elijan una fotografía de ellos/as mismos/as, y que comparen este cuerpo ideal con el suyo, apuntando en una hoja las diferencias que encuentren entre ambos. Estas comparaciones se compartirán con el resto de compañeros/as, para que los/as demás también puedan analizarlas y aporten sus diversos puntos de vista.

Tras la exposición de todas las comparaciones, se profundizará en la idea de que todos los cuerpos son válidos tal y como son, independientemente de si concuerdan con el ideal de belleza establecido. También se recalcará que alcanzar su cuerpo ideal escogido no les haría más felices, ya que el aspecto físico y la felicidad son aspectos totalmente diferentes.

Posteriormente, se mencionarán y recomendarán una serie de cuentas de *Instagram* en las que se fomenta la aceptación y diversidad corporal. Estas muestran fotos sin retoques, con aspectos de la realidad que no suelen aparecer habitualmente en las redes (por ejemplo: acné, celulitis, vello, etc.). Se visualizarán publicaciones de estas cuentas (Ver Anexo H) junto con ejemplos de diversas campañas publicitarias creadas para fomentar la

diversidad corporal (Ver Anexo H). Se irá comentando cada imagen y campaña publicitaria proyectada, promoviendo la reflexión sobre la importancia, el impacto y la necesidad de las mismas.

Finalmente, se les proporcionará una serie de pautas para potenciar la aceptación corporal a largo plazo (Ver Anexo H).

SESIÓN DE CIERRE: “¡Hasta pronto!”

Objetivos

- Evaluar los comportamientos y actitudes relacionados con las variables tratadas en el programa (post-test) de los/as adolescentes.
- Promover la reflexión acerca de lo aprendido a lo largo del programa.

Duración: 60 minutos.

Material: Bolígrafos, hojas y los cuestionarios.

Desarrollo

Esta sesión se centrará principalmente en realizar la evaluación post-test de los/as adolescentes y en repasar los puntos importantes tratados durante el programa.

Para llevar a cabo la evaluación, se volverán a aplicar los mismos cuestionarios empleados en el pre-test de la sesión de presentación del programa. Con los datos obtenidos, se procederá a estudiar los posibles cambios producidos en determinadas actitudes y conocimientos tratados en el programa. Con ello, se pretende valorar la efectividad del mismo.

Posteriormente, se expondrá un breve resumen acerca de los puntos importantes tratados en el programa y se les agradecerá a los/as participantes su asistencia a este. Igualmente, se plantearán una serie de cuestiones acerca de lo tratado en las sesiones y se fomentará una reflexión grupal acerca de qué es lo que realmente han aprendido del programa.

Finalmente, se les dará una hoja en blanco a cada uno/a, con el fin de que escriban su opinión personal acerca del programa, incluyendo puntos como: qué les ha gustado más, qué aspectos del mismo cambiarían, si creen que es útil, si lo recomendarían, etc.

TALLER CON LA FAMILIA

Objetivos

- Facilitar información general acerca de los TCA a los familiares de los/as adolescentes.
- Concienciar a los familiares de los/as adolescentes acerca de la importancia de la prevención y la detección precoz de un TCA.
- Proporcionar recursos a los familiares de los/as adolescentes que faciliten identificar y modificar (en la medida de lo posible) los factores de riesgo de TCA presentes en su entorno.
- Proporcionar a los familiares de los/as adolescentes información acerca de qué hacer en caso de sospechar un caso de TCA en los/as adolescentes.

Duración: 90 minutos.

Material: Ordenador, proyector, presentación PowerPoint y folletos informativos.

Desarrollo

Esta sesión será de tipo informativa acerca de los TCA, dirigida a los familiares de los/as participantes del programa.

En primer lugar, con el apoyo de un PowerPoint, se iniciará la sesión facilitando información general acerca de los TCA: en qué consisten, su prevalencia en la adolescencia, cuáles son y cómo se manifiestan. Además, se mencionará la compleja etiología de los mismos, teniendo especial precaución a la hora de exponer las causas de los TCA, recalcando la idea de que en estos trastornos no hay “culpables”, sino que se desarrollan en consecuencia de múltiples factores.

A continuación, se procederá a visualizar el vídeo “El Trastorno de la Conducta Alimentaria explicado en primera persona” (Ver Anexo I). Cuenta una historia real de un caso de TCA desarrollado durante la adolescencia, mediante los testimonios de la persona afectada y de una familiar.

Posteriormente, se concienciará a los familiares acerca de la importancia de la prevención y detección temprana de este tipo de trastornos, explicando que ellos/as tienen un papel clave en ambas. Con el fin de que sean capaces de modificar (en la medida que les sea posible) los factores de riesgo presentes en su entorno familiar, se expondrán los principales factores de riesgo. Asimismo, se les entregará un folleto en el que queden recogidos las principales “señales” que pueden ayudarles a detectar si sus hijos/as están desarrollando un TCA; así como los recursos que tienen a su disposición en caso de sospecha de uno (Ver Anexo I).

Finalmente, se les proporcionarán una serie de recomendaciones a seguir con los/as adolescentes, con el fin de prevenir el desarrollo de estos trastornos (Ver Anexo I).



4. Conclusiones

Como se ha tratado a lo largo del programa “La realidad detrás de los *likes*”, las redes sociales pueden influir de manera negativa en los factores desencadenantes y mantenedores de los trastornos de la conducta alimentaria. Por ello, se ha planteado un enfoque de las redes sociales como instrumentos de prevención de los TCA, dirigido a adolescentes.

El programa se ha diseñado teniendo en cuenta lo expuesto en la investigación de Stice et. al. (2007) acerca de los criterios que debe incluir un programa de prevención de TCA que resulte eficaz. Por tanto, el programa cumple con lo siguiente: está dirigido a la población de mayor riesgo, ofrece formatos interactivos y dinámicos, es impartido por profesionales entrenados para ello, incluye múltiples sesiones, proporciona contenidos sobre la aceptación corporal y la crítica al ideal de belleza impuesto socialmente y es evaluado mediante instrumentos estandarizados y con fiabilidad.

Se trata de un programa de prevención innovador, puesto que incluye una serie de características que lo diferencian del resto, que se explicarán a continuación. En primer lugar, se centra en las redes sociales como medio de prevención de todas las variables tratadas en el programa. Es decir, las redes sociales no se limitan a una o dos sesiones (como sucede habitualmente), sino que son el elemento central de la prevención. En segundo lugar, a pesar de la existencia de intervenciones preventivas que se centran en la satisfacción corporal y crítica del canon de belleza en las redes sociales, este además incluye otras variables esenciales en la prevención de los TCA, como un estilo de vida saludable o la autoestima (todo desde el enfoque de las redes). Por último, otro aspecto a destacar es la propuesta de creación de redes sociales para el programa (explicada con detalle en apartados anteriores).

A pesar de que es un programa diseñado para adolescentes con redes sociales, también resulta útil para aquellos/as que no las utilizan, puesto que se les proporcionarán habilidades para realizar un uso adecuado de estas en un futuro.

En lo referente a las limitaciones, encontramos que se cuestiona el hecho de que una intervención preventiva pueda ocasionar cambios a largo plazo en los patrones y valores socioculturales influyentes en esta problemática.

Finalmente, en cuanto a propuestas de futuro, se plantea que este tipo de programas sean impartidos por instituciones con un mayor alcance mediático, que no se limiten únicamente al ámbito educativo y familiar. Puesto que las redes sociales se han convertido en parte de nuestro día a día, una alfabetización en su uso resulta imprescindible, por lo que es necesario que estas intervenciones estén al alcance de un mayor número de personas.

5. Bibliografía

Alimbau, N., Babio, N., Bujalance, S., Curet, M., Fernandez A., Fernández L., García, A., Rabassó, J.P., Linares, R., Lorán, M.E., Pedraza, A.M., Plana, T., Raspall, R., Sánchez, M., Serrano, E. y Soriano, J. (2019). *Guía para familias de personas afectadas por un TCA*. Generalitat de Catalunya. Recuperado de https://www.som360.org/sites/default/files/2020-11/guia-familias_tca.pdf

American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-V)*. (5ª ed.). Arlington: American Psychiatric Association. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890>

Arrieta A. y Montes, V.D. (2011). Alfabetización digital: uso de las TIC más allá de una formación instrumental y una buena infraestructura. *Revista Colombiana de Ciencia Animal*, 3(1), 180-197. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3691443>

Casado Morales, M.I. y Helguera Fuentes, M. (2008). Prevención de trastornos de alimentación. Un primer programa de prevención en dos fases. *Clínica y Salud*, 19(1), 5-26. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=180613876001>

Castro, J., Toro, J., Salamero, M. y Guimera, E. (1991). The Eating Attitudes Test: Validation of the Spanish version. *Psychological Assessment*, 7(2), 175-190. <https://psycnet.apa.org/record/1992-18305-001>

Cooper, P.J., Taylor, M.J., Cooper, Z. y Fairburn, C.G. (1987). The development and validation of the Body Shape Questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, 6, 485-494. [https://doi.org/10.1002/1098-108X\(198707\)6:4<485::AID-EAT2260060405>3.0.CO;2-O](https://doi.org/10.1002/1098-108X(198707)6:4<485::AID-EAT2260060405>3.0.CO;2-O)

Galmiche, M., Déchelotte, P., Lambert, G. y Tavalacci, M. P. (2019). Prevalence of eating disorders over the 2000–2018 period: a systematic literature review. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 109(5), 1402–1413. <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqy342>

Gandarillas, A., Febrel, C. y Zorrilla, T. (2003). *Trastornos del comportamiento alimentario: prevalencia de casos clínicos en mujeres adolescentes de la*

Comunidad de Madrid. Instituto de Salud Pública.

https://www.comunidad.madrid/sites/default/files/doc/sanidad/epid/prevalencia_tca_en_mujeres_adolescentes.pdf

- Garner, D.M. y Garfinkel, P.E. (1979). The Eating Attitudes Test: An index of the symptoms of anorexia nervosa. *Psychological Medicine*, 9, 273-279.
<https://doi.org/10.1017/s0033291700030762>
- Garner, D. M., Olmsted, M. P., Bohr, Y. y Garfinkel, P. E. (1982). The Eating Attitudes Test: psychometric features and clinical correlates. *Psychological Medicine*, 12(4), 871–878. <https://doi.org/10.1017/s0033291700049163>
- Gismero González, M. E. (2020). Factores de riesgo psicosociales en los Trastornos de la Conducta Alimentaria: Una revisión y algunas consideraciones para la prevención y la intervención. *Revista de Psicoterapia*, 31(115), 33-47.
<https://doi.org/10.33898/rdp.v31i115.354>
- González Gómez, J., Madrazo del Río-Hortega, I., Gil Camarero, E., Carral Fernández, L., Benito González, M. D. P., Calcedo Giraldo, J. G., y Gómez del Barrio, J. A. (2017). Prevalencia, incidencia y factores de riesgo de los trastornos de la conducta alimentaria en la Comunidad de Cantabria. *Revista Médica Valdecilla*, 2(1), 14-20. <http://www.humv.es/revista-valdecilla/?volumen=2&numero=1>
- Hay, P. J., Claudino, A. M., Smith, C. A., Touyz, S., Lujic, S., Le Grange, D. y Sud, R. (2015). Specific psychological therapies versus other therapies or no treatment for severe and enduring anorexia nervosa. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD011570>
- Lázaro, P. R., Fernández, M. A. P., Medel, D. C., Hornero, J. P., del Barrio, J. A. G. y Otero, M. C. (2016). Diferencias por género de los trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes españoles. *Aequalitas: Revista jurídica de igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres*, 39, 29-36.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5798979>
- March, J. C., Suess, A., Prieto, M. A., Escudero, M. J., Nebot, M., Cabeza, E., y Pallicer, A. (2006). Trastornos de la conducta alimentaria: opiniones y expectativas sobre estrategias de prevención y tratamiento desde la perspectiva de diferentes actores

sociales. *Nutrición Hospitalaria*, 21(1), 4-12.

https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112006000100003

Martínez, MA., & de Irala, J. (2003). Los trastornos del comportamiento alimentario en España: ¿estamos preparados para hacerles frente desde la salud pública?. *Gaceta Sanitaria*, 17 (5), 347-350.

http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0213-91112003000500001&lng=es&tlng=es

Martínez, N. B., Escoto, C., Bosques, L. E., Ibarra, J. E., & Lugo, C. S. J. (2014). Internalization of aesthetic ideals and body concern in males and females gym users. *Revista mexicana de trastornos alimentarios*, 5(1), 29-38.

[https://doi.org/10.1016/S2007-1523\(14\)70374-X](https://doi.org/10.1016/S2007-1523(14)70374-X)

Mateo, C. M. (2011). Factores de riesgo o vulnerabilidad asociados a los trastornos de la conducta alimentaria. Infocop Online.

http://www.infocop.es/view_article.asp?id=3436

Mayoz Fernández, X. (2019). *Revisión actualizada de los trastornos de la conducta alimentaria y programas de prevención en adolescentes*. Universidad Pontificia Comillas, Madrid. <http://hdl.handle.net/11531/31882>

McLean, S. A., Wertheim, E. H., Masters, J. y Paxton, S. J. (2017). A pilot evaluation of a social media literacy intervention to reduce risk factors for eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 50(7), 841-851.

<https://doi.org/10.1002/eat.22708>

Needham, B. L. y Crosnor, R. (2005). Overweight status and depressive symptoms during adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 36(1), 48-55.

<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2003.12.015>

Ochoa de Alda, I. (2009). La importancia de la imagen corporal, la alexitimia, la autoestima y los estilos de crianza en jóvenes con Trastorno de Conducta Alimentaria. *Revista de Estudios de Juventud*, 84, 106-124.

<http://www.injuve.es/sites/default/files/RJ84-08.pdf>

- Ojeda-Martín A, López-Morales MP, Jáuregui-Lobera I, Herrero-Martín G. (2021). Uso de redes sociales y riesgo de padecer TCA en jóvenes. *Journal of Negative and No Positive Results*, 6, 1-19. <https://doi.org/10.19230/jonnpr.4322>
- Pamies, L., y Quiles, Y. (2014). Perfeccionismo y factores de riesgo para el desarrollo de trastornos alimentarios en adolescentes españoles de ambos géneros. *Anales de psicología*, 30(2), 620-626. <https://dx.doi.org/10.6018/analesps.30.2.158441>
- Ponce Torres, C., Turpo Espinoza, K., Salazar Pérez, C., Viteri-Condori, L., Carhuancho Aguilar, J., y Taype Rondan, Á. (2017). Trastornos de la conducta alimentaria en estudiantes de medicina de una universidad de Perú. *Revista Cubana de salud pública*, 43, 551-561. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662017000400006&lng=es&tlnq=es
- Puertas, D. G. (2020). Influencia del uso de Instagram sobre la conducta alimentaria y trastornos emocionales. Revisión sistemática. *Revista Española de Comunicación en Salud*, 11(2), 244-254. <https://doi.org/10.20318/recs.2020/5223>
- Raich, R. M., Mora, M., Soler, A., Ávila, C., Clos, I. y Zapater, I. (1996). Adaptación de un instrumento de evaluación de la insatisfacción corporal. *Clínica y Salud*, 7 (1), 51-66. <https://journals.copmadrid.org/clysa/art/f2217062e9a397a1dca429e7d70bc6ca>
- Sabater Ruiz, M. I. (2018). *Influencia de las redes sociales en los trastornos de la conducta alimentaria: Revisión de la literatura*. Escuela Universitaria de Enfermería Gimbernat, Sant Cugat del Vallès. <http://hdl.handle.net/123456789/508>
- Soriano Pacheco, J. (2011). Prevención de los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) desde la escuela y la familia. *Controversias sobre los Trastornos de la Conducta alimentaria* (pp. 97-104). Fundación de Trastornos Alimentarios (FITA). http://www.institutotomaspascualsanz.com/descargas/formacion/publi/Libro_Controversias_Trastornos_Alimentarios.pdf
- Stice, E., Shaw, H. y Marti, C. N. (2007). A meta-analytic review of eating disorder prevention programs: encouraging findings. *Annual review of clinical psychology*, 3, 207–231. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.3.022806.091447>

- Toro, J., Castro, J., Gila, A. y Pombo, C. (2005). Assessment of sociocultural influences on the body shape model in adolescent males with anorexia nervosa. *European Eating Disorders*, 13, 357-359. <https://doi.org/10.1002/erv.650>
- Toro, J., Salamero, M., y Martínez, E. (1994). Assessment of sociocultural influence on the aesthetic body shape model in anorexia nervosa. *Acta Psiquiátrica Scandinavica*, 89, 147-151. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.1994.tb08084.x>
- Vellisca, M.Y., Latorre, J.I., Orejudo, S., Gómez del Barrio, A., Moreno, L. y Checa, I. (2016). Motivo de abandono del tratamiento desde la perspectiva del paciente con un trastorno de la conducta alimentaria. *Universitas Psychologica*. 15(4). 1-9. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy-15-4.matp>



Anexo A. Publicidad del programa.

1. Cartel de campaña publicitaria del programa



2. Folletos informativos que se entregarán a los/as adolescentes



El programa

"La realidad detrás de los likes" es un programa de prevención de Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA), que utiliza las redes sociales como principal herramienta preventiva.

A lo largo del programa analizaremos el contenido que habitualmente encontramos en las redes, con el fin de fomentar un sentido crítico frente al mismo.

Además, también trataremos aspectos importantes de nuestro día a día, como: la autoestima, la imagen corporal, hábitos alimentarios y actividad física saludables y un pensamiento crítico frente al canon de belleza actual impuesto socialmente.

¡Descubrirás que imágenes y mensajes que parecen "inofensivos", nos pueden afectar negativamente!

Las sesiones

SESIÓN DE PRESENTACIÓN: CONOCIÉNDONOS

Fecha: __/__/__ Hora __: __ h

SESIÓN 1: NO TODO LO "SALUDABLE" ES SALUDABLE

Fecha: __/__/__ Hora __: __ h

SESIÓN 2: ¿CUÁNTOS "LIKES" VALES?

Fecha: __/__/__ Hora __: __ h

SESIÓN 3: YO DECIDO MI TALLA

Fecha: __/__/__ Hora __: __ h

SESIÓN 4: FILTRO POR AQUÍ, RETOQUE POR ALLÁ...

Fecha: __/__/__ Hora __: __ h

SESIÓN 5: APRENDIENDO A ACEPTARME

Fecha: __/__/__ Hora __: __ h

SESIÓN DESPEDIDA: ¡HASTA PRONTO!

Fecha: __/__/__ Hora __: __ h

TALLER CON FAMILIARES

Fecha: __/__/__ Hora __: __ h

Anexo B. Cuestionarios aplicados en el programa.

1. Cuestionario de actitudes sobre la alimentación (EAT-26) (Castro et al., 1991).

Instrucciones: *Lee detenidamente cada una de las afirmaciones mostradas a continuación y marca con una "X" la casilla de la respuesta que mejor se adapte a tu situación. No hay respuestas "buenas" ni "malas", el objetivo es conocer qué conductas y actitudes tenemos hacia la alimentación.*

Categorías de respuesta: *Siempre / Muy a menudo / A menudo / A veces / Raramente / Nunca.*

1. Me angustia la idea de estar demasiado gordo/a.
2. Procuero no comer cuando tengo hambre.
3. La comida es para mí una preocupación habitual.
4. He sufrido crisis de atracones en las que tenía la sensación de no poder parar de comer.
5. Corto mis alimentos en trozos pequeños.
6. Conozco la cantidad de calorías de los alimentos que como.
7. Procuero no comer alimentos que contengan muchos hidratos de carbono (pan, arroz, patatas, etc.).
8. Tengo la impresión de que a los demás les gustaría verme comer más.
9. Vomito después de comer.
10. Me siento muy culpable después de comer.
11. Me obsesiona el deseo de estar más delgado/a.
12. Cuando hago deporte pienso sobre todo en quemar calorías.
13. Los demás piensan que estoy demasiado delgado/a.
14. Me preocupa la idea de tener zonas gordas en el cuerpo y/o de tener celulitis.
15. Tardo más tiempo que los demás en comer.
16. Procuero no comer alimentos que tengan azúcar.

17. Tomo alimentos dietéticos.
18. Tengo la impresión de que mi vida gira alrededor de la comida.
19. Tengo un buen autocontrol en lo que se refiere a la comida.
20. Tengo la sensación de que los demás me presionan para que coma más.
21. Paso demasiado tiempo pensando en la comida.
22. No me siento bien después de haber tomado dulces.
23. Estoy haciendo régimen.
24. Me gusta tener el estómago vacío.
25. Me gusta probar platos nuevos, platos sabrosos y ricos en calorías.
26. Después de las comidas tengo el impulso de vomitar.



2. Cuestionario sobre la forma corporal (BSQ) (Raich et al., 1996).

Instrucciones: Lee cada pregunta y señala con una "X" la casilla de la respuesta que mejor se adapte a tu situación.. No hay respuestas "buenas" ni "malas", el objetivo es conocer la opinión que tenemos sobre nuestro cuerpo.

Categorías de respuesta: Nunca / Raramente/ Alguna vez/ A menudo/ Muy a menudo/ Siempre

1. ¿Sentirte aburrido/a te ha hecho preocuparte por tu figura?
2. Te has preocupado tanto por tu figura que has pensado que tendrías que ponerte a dieta?
3. ¿Has pensado que tenías los muslos, caderas o nalgas demasiado grandes en relación con el resto del cuerpo?
4. ¿Has tenido miedo a engordar?
5. ¿Te ha preocupado que tu carne no sea suficientemente firme?
6. Sentirte llena (después de una gran comida), ¿Te ha hecho sentir gorda?
7. ¿Te has sentido tan mal con tu figura que has llegado a llorar?
8. ¿Has evitado correr para que tu carne no botara?
9. Estar con chicas delgadas, ¿te ha hecho fijarte en tu figura?
10. Te ha preocupado que tus muslos se ensanchen cuando te sientas?
11. El hecho de comer poca comida ¿te ha hecho sentir gorda?
12. Al fijarte en la figura de otras chicas, ¿la has comparado con la tuya desfavorablemente
13. Pensar en tu figura, ¿ha interferido en tu capacidad de concentración (cuando miras la televisión, lees o mantienes una conversación?
14. Estar desnuda (por ejemplo, cuando te duchas) ¿te ha hecho sentir gorda?
15. ¿Has evitado llevar ropa que marque tu figura?
16. ¿Te has imaginado cortando partes gruesas de tu cuerpo?

17. Comer dulces, pasteles u otros alimentos con muchas calorías, ¿te ha hecho sentir gorda?

18. ¿Has evitado ir a actos sociales (por ejemplo, una fiesta) porque te has sentido mal con tu figura?

19. ¿Te has sentido excesivamente gorda o redondeada?



3. Cuestionario de influencias del modelo estético corporal (CIMEC-40) (Toro et al., 1994)

Instrucciones: Lee detalladamente las preguntas que se mostrarán a continuación, marcando una "X" en la casilla de la respuesta que mejor se adapte a tu situación. Con ellas, se pretende conocer la influencia que diversos ambientes ejercen sobre lo que pensamos o sentimos acerca de nuestro cuerpo. Por tanto, no hay respuestas "buenas" o "malas".

- 1) Cuando estás viendo una película, ¿miras a las actrices fijándote especialmente en si son gordas o delgadas?
- 2) ¿Tienes alguna amiga o compañera que haya seguido o esté siguiendo alguna dieta adelgazante?
 Sí, más de 2 Sí, 1 ó 2 No, ninguna
- 3) Cuando comes con otras personas, ¿te fijas en la cantidad de comida que ingiere cada una de ellas?
 Sí, siempre Sí, a veces No, nunca
- 4) ¿Envidias el cuerpo de las bailarinas de ballet o el de las muchachas que practican gimnasia rítmica?
 Sí, mucho Sí, algo No, nada
- 5) ¿Te angustia ver pantalones, vestidos u otras prendas que te han quedado ajustadas / estrechas?
 Sí, mucho Sí, algo No, nada
- 6) ¿Llaman tu atención las propagandas de televisión que anuncian productos adelgazantes?
 Sí, siempre Sí, a veces No, nunca
- 7) ¿Entre tus compañeras y amigas, suele hablarse del peso o del aspecto de ciertas partes del cuerpo?

Sí, mucho Sí, algo No, nada

8) ¿Llaman tu atención las vitrinas de las farmacias que anuncian productos adelgazantes?

Sí, siempre Sí, a veces No, nunca

9) ¿Sientes deseos de consumir bebidas bajas en calorías cuando oyes o ves un anuncio dedicado a ellas?

Sí, siempre Sí, a veces No, nunca

10) ¿Hablas con las personas de tu familia acerca de las actividades o productos adelgazantes?

Sí, mucho Sí, algo No, nada

11) ¿Te atrae y a la vez te angustia (por verte gorda) el contemplar tu cuerpo en un espejo, en una vitrina, etc.?

Sí, mucho Sí, algo No, nada

12) Cuando vas por la calle, ¿te fijas en las personas que pasan para ver si están gordas o delgadas?

Sí, siempre Sí, a veces No, nunca

13) ¿Has hecho dieta para adelgazar alguna vez en tu vida?

Sí, más de 2 veces Sí, 1 ó 2 veces No, nunca

14) ¿Comentan tus amigas y compañeras los anuncios y productos destinados a adelgazar?

Sí, mucho Sí, algo No, nada

15) ¿Llaman tu atención los anuncios de productos adelgazantes que aparecen en las revistas?

Sí, siempre Sí, a veces No, nunca

16) ¿Envidias la delgadez de las modelos que aparecen en los desfiles de

modas o en los anuncios de prendas de vestir?

Sí, siempre Sí, a veces No, nunca

17) ¿Te angustia que te digan que estás “llenita”, “gordita”, “redondita” o cosas parecidas, aunque sea un comentario positivo?

Sí, mucho Sí, algo No, nada

18) ¿Crees que tus amigas y compañeras están preocupadas por el excesivo volumen de sus caderas?

Sí, la mayoría Sí, algunas No, ninguna

19) ¿Te atraen las conversaciones o comentarios acerca del peso, las calorías, la silueta, etc.?

Sí, mucho Sí, algo No, nada

20) ¿Te preocupa el tamaño de tu pecho?

Sí, mucho Sí, algo No, nada

21) ¿Te angustian los anuncios que invitan a adelgazar?

Sí, mucho Sí, algo No, nada

22) ¿Has hecho algún tipo de ejercicio físico con la intención de adelgazar para alguna ocasión?

Sí, para más de 3 ocasiones Sí, 1 o 2 ocasiones No, nunca

23) ¿Te atraen los libros, artículos de revistas, anuncios, etc., que hablan de calorías?

Sí, mucho Sí, algo No, nada

24) ¿Está haciendo o ha hecho algo para adelgazar alguna de las personas de tu familia que viven contigo?

Sí, 2 ó más Sí, 1 persona No, nadie

25) ¿Te angustia la llegada del verano por tener que ir más ligera de ropa o tener que usar traje de baño?

Sí, mucho Sí, algo No, nada

26) ¿Te interesan los artículos y reportajes relacionados con el peso, el adelgazamiento, el control de obesidad?

Sí, mucho Sí, algo No, nada

27) ¿Tienes alguna amiga o compañera angustiada o muy preocupada por su peso o por la forma de su cuerpo?

Sí, más de 2 Sí, 1 ó 2 No, ninguna

28) ¿Sientes deseos de seguir una dieta adelgazante cuando ves u oyes un anuncio dedicado a esos productos?

Sí, siempre Sí, a veces No, nunca

29) ¿Te preocupa el excesivo tamaño de tus caderas y muslos?

Sí, mucho Sí, algo No, nada

30) ¿Tienes alguna amiga o compañera que practique algún tipo de ejercicio físico con la intención de adelgazar?

Sí, más de 2 Sí, 1 ó 2 No, ninguna

31) ¿Envidias la fuerza de voluntad de las personas capaces de seguir una dieta o régimen adelgazante?

Sí, mucho Sí, algo No, nada

32) ¿Hablas con tus amigas y compañeras acerca de productos o actividades adelgazantes?

Sí, mucho Sí, algo No, nada

33) ¿Sientes deseos de usar crema adelgazante cuando oyes o ves anuncios dedicados a estos productos?

Sí, siempre Sí, a veces No, nunca

- 34)** ¿Crees que las muchachas y jóvenes delgadas son más aceptadas por los demás que las que no lo son?
- Sí, seguro Sí, probablemente No, no lo creo
- 35)** ¿Recuerdas frases, imágenes o melodías que acompañen a los anuncios de productos adelgazantes?
- Sí, muchas veces Sí, a veces No, nunca
- 36)** ¿Crees que tus amigas y compañeras están preocupadas por el tamaño de su pecho?
- Sí, la mayoría Sí, algunas No, ninguna
- 37)** ¿Te atraen las fotografías y anuncios de muchachas(os) con jeans ajustados, vestido de baño o ropa interior?
- Sí, mucho Sí, algo No, nada
- 38)** ¿Llaman tu atención los anuncios de productos laxantes?
- Sí, mucho Sí, algo No, nada
- 39)** ¿Te resultan más simpáticas y atractivas las personas delgadas que las que no lo son?
- Sí, casi siempre Sí, a veces No, me da igual
- 40)** Si te invitan a un restaurante o participas en una comida colectiva, ¿te preocupa la cantidad de comida que puedes verte obligada a comer?
- Sí, mucho Sí, algo No, nada

Anexo C. Sesión de presentación.

1. Dinámica grupal de presentación

Los/as participantes cogerán sus sillas y se sentarán en ellas formando un círculo, de modo que todos/as se puedan ver las caras mutuamente. A continuación, el/la profesional sacará una pelota, que entregará a uno/a de los/as participantes. Este/a deberá presentarse, diciendo en voz alta su nombre, sus aficiones y su red social favorita (en el caso de que la tenga). Tras ello, le pasará la pelota al/la participante de su izquierda. Este/a participante deberá decir el nombre, aficiones y red social favorita del/la participante anterior y el suyo, para posteriormente pasar la pelota a la siguiente persona. De esta forma, se presentarán todos/as los/as participantes del programa y se tratará de crear un ambiente lo más agradable y de confianza posible

2. Documento de consentimiento informado

El siguiente documento tiene como objetivo explicarle el uso y la confidencialidad de los datos tratados en el programa “La realidad detrás de los likes”, así como sus derechos y compromisos con respecto al proceso de desarrollo del mismo.

1. USO Y CONFIDENCIALIDAD DE LOS DATOS

La información recogida mediante la evaluación realizada durante la participación en el programa será de carácter confidencial y se tratará con fines exclusivamente académicos; por lo que no será compartida sin consentimiento explícito previo.

2. MODELO DE INTERVENCIÓN

El programa ofrecido consiste en una intervención psicológica de tipo preventiva, cuyo objetivo perseguido es la prevención de trastornos de la conducta alimentaria a través de la alfabetización en el uso de las redes sociales. La participación de los/as participantes en el programa será de carácter voluntario, pudiendo abandonarlo antes de su finalización. Asimismo, con el fin de realizar una evaluación de la efectividad del programa, los/as participantes cumplimentarán una serie de cuestionarios, cuyos datos obtenidos se tratarán de manera confidencial.

3. DECLARACIÓN DEL CONSENTIMIENTO

Yo, _____, con DNI _____, en calidad de padre/madre y/o tutor/a legal del/la participante _____ con DNI _____, declaro:

- 1) Que he leído y comprendido la información expuesta en el presente documento.
- 2) Que autorizo a mi hijo/a, tutelado/a a participar en el programa “La realidad detrás de los *likes*”.
- 3) Que estoy conforme y acepto lo expuesto en este documento acerca del uso confidencial de la información recogida de mi hijo/a y/o tutelado/a durante el desarrollo del programa.

En _____, a _____ de _____ del _____

Firma del padre/madre y/o tutor/a legal



3. Vídeo

Vídeo “Viviendo la mentira de Instagram”:

<https://www.youtube.com/watch?v=dTUGgg615g>

Anexo D. Sesión 1

1. Qué son las dietas, efectividad, pautas para identificarlas.

Se puede definir una dieta como el conjunto de alimenticios de una persona. Sin embargo, se ha normalizado la expresión “estar a dieta” para referirnos al control de la cantidad y tipos de alimentos que toma una persona con una finalidad específica. Con frecuencia, esta finalidad es el adelgazamiento.

¿Conocéis alguna dieta específica para perder peso? ¿Alguna vez habéis seguido una dieta para adelgazar? ¿Ha sido efectiva?

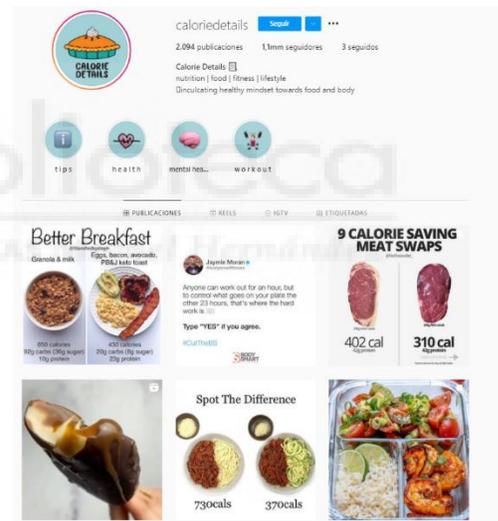
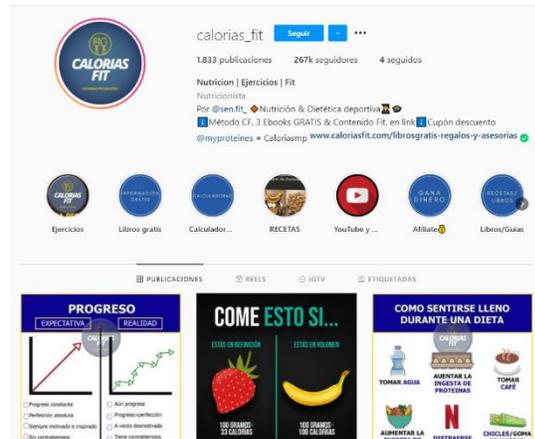
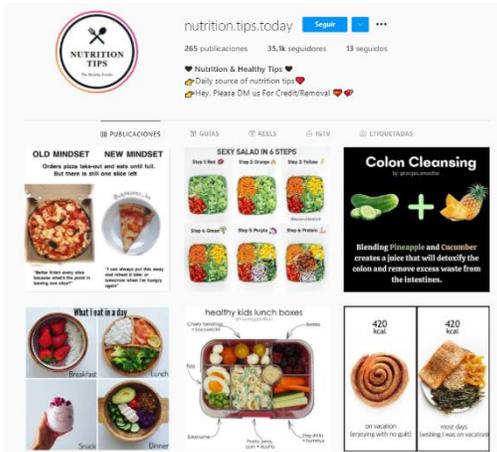
Se ha demostrado que las dietas para adelgazar no resultan efectivas. De hecho, el 95% de las personas que comienzan una dieta para adelgazar acaban recuperando el peso e incluso alcanzan un peso mayor. En una dieta se establecen una serie de pautas alimenticias a seguir, marcando qué alimentos se deben consumir y cuáles se deben evitar o eliminar. Algunas son más restrictivas que otras, pero en general, comparten la misma idea. El intento constante de control de lo que consumimos, nos aleja normalmente de las señales de hambre y de saciedad que tiene nuestro cuerpo. En consecuencia, esto nos conduce a acabar consumiendo una mayor cantidad de alimentos de la que realmente necesitamos, y por ende, a un aumento de peso (el efecto contrario al deseado). Por ello, es importante alimentarnos de manera consciente, escuchando las señales que nos envía nuestro cuerpo.

A pesar de que sabemos identificar las principales dietas para adelgazar, es posible que estemos realizando una dieta sin ser conscientes de ello. A continuación, se comentarán una serie de pautas que nos permitan identificar lo que es una dieta, y por tanto, saber si estamos realizando una.

Es una dieta si...

- *El objetivo principal es perder peso.*
- *Existen reglas acerca de los alimentos (qué puedo y no puedo comer).*
- *Existen reglas sobre la cantidad de los alimentos que puedo comer.*
- *Existen reglas acerca de la hora en la que puedo o no comer (por ejemplo: “es demasiado tarde para comer”).*
- *Existen compensaciones tras ingerir un determinado alimento (por ejemplo: “como ayer comí mucho, hoy debería comer menos”).*

2. Imágenes sobre cuentas y sus publicaciones encontradas en *Instagram*, acerca de “salud” (alimentación y ejercicio físico).



En la publicación mostrada a continuación observamos cómo se recomiendan la realización de ejercicio físico 2 veces a la semana para perder grasa localizada en la zona baja del abdomen y en los muslos, celulitis y “mejorar” nuestra forma. Además, también nos recomiendan un déficit calórico de unas 300-400 calorías. ¿Creéis que con estas pautas se puede conseguir el “objetivo” buscado? ¿Las mismas pautas sirven para todas las personas? ¿Es más saludable la segunda figura que la primera? ¿En base a qué? ¿Qué mensaje creéis que nos están transmitiendo acerca de la primera figura de la imagen?



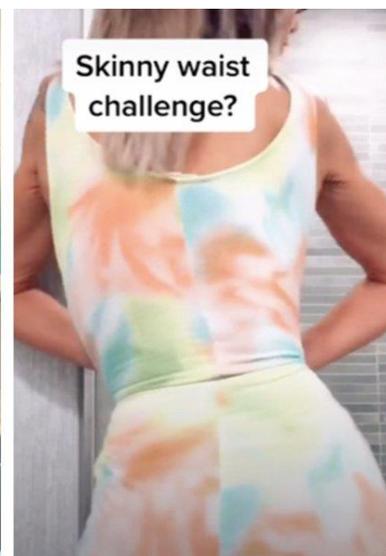
En la siguiente imagen, encontramos una publicación en la que nos recomiendan sustituir dos batidos por dos comidas al día durante 21 días, con el objetivo de perder la grasa localizada en la barriga. ¿Creéis que es posible perder grasa mediante la toma de estos batidos? ¿Pensáis que es posible perder solo grasa localizada en la barriga? ¿Es viable sustituir dos comidas diarias por dos de estos batidos? ¿Qué mensaje nos está transmitiendo acerca de la grasa localizada en la barriga?



3. Publicaciones encontradas en TikTok sobre recomendaciones acerca de la alimentación



Estos son diferentes retos virales que se han realizado en TikTok. Si no conseguimos hacer estos retos, teóricamente no somos personas delgadas. ¿Creéis que esto es cierto? ¿Pensáis que todas las personas pueden conseguirlos, aunque tuvieran el mismo peso y estatura? ¿Qué mensaje pensáis que nos está transmitiendo este tipo de publicaciones?



4. Actividad “Falsos mitos”

En esta actividad se expondrán falsas creencias acerca de la nutrición y del ejercicio físico transmitidas en las redes sociales. Se formarán grupos y tendrán que comentar si las siguientes afirmaciones son ciertas o erróneas, proporcionando argumentos que lo justifiquen:

- Los carbohidratos, sobre todo el pan, engordan.
- Beber agua con limón en ayunas contribuye a quemar grasas.
- Se debe evitar comer frutas por su alto contenido en azúcar.
- Para adelgazar, se deben eliminar los carbohidratos de la dieta.
- Si realizo ejercicio físico, puedo beber y comer lo que quiera.
- Si se entrena en ayunas, se quema más grasa.
- Hacer ejercicio aeróbico es idóneo para perder peso.
- Si hago ejercicio físico con pesas, ganaré músculo fácilmente.
- Puedo quemar grasa y tonificar el músculo de una zona determinada, mediante ejercicios específicos.

Después, se hará una puesta en común de todos argumentos y se les explicará que todas las creencias mencionadas eran falsas. Asimismo, se les invitará a reflexionar acerca de la veracidad y fiabilidad de las estas cuentas y de su contenido, así como de las consecuencias que puede tener seguir estos consejos.

5. ¿Qué es el *Realfooding*?

El *Realfooding* consiste en un movimiento iniciado en *Instagram*, con el objetivo de promover una alimentación basada en comida “real” (no ultraprocesada) y evitar la ingesta de productos no saludables (ultraprocesados).



6. Pautas alimentación y ejercicio físico saludable según la Organización Mundial de la Salud (OMS)

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Una dieta saludable y equilibrada incluirá lo siguiente:

- Frutas, verduras, legumbres, frutos secos y cereales integrales.
- Cinco porciones de frutas y hortalizas diarias (excepto tubérculos feculentos).
- Consumo de azúcares libres inferior al 10% de la ingesta calórica total de una persona (entendiendo azúcares libres como los azúcares añadidos a los alimentos y/o bebidas, los azúcares presentes de manera natural en la miel, los jarabes y los zumos de frutas).
- Consumo de grasas de hasta un 30% de la ingesta calórica total. Las grasas saturadas son preferibles frente a las insaturadas.
- Reducir la ingesta de sal a 5 gramos diarios.

ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE

- Llevar a cabo un mínimo de 150 minutos semanales de ejercicio físico aeróbico y de intensidad moderada, o bien 75 minutos de una mayor intensidad.
- El ejercicio aeróbico se practicará en sesiones de un mínimo de 10 minutos de duración.
- Con el fin de obtener más beneficios en la salud, aumentar a 300 minutos la práctica de ejercicio físico de intensidad moderada, o bien a 150 minutos con una mayor intensidad.
- Realizar ejercicios de fortalecimiento de los músculos con un mínimo de 2 veces a la semana.

Asimismo, se enfatizará en la idea de que estas recomendaciones se deberán adaptar en todo momento a las características de cada persona (edad, sexo, hábitos, etc.).

7. Vídeo

Vídeo "A message from your body": https://www.youtube.com/watch?v=YEP30_iM-ZI,

Anexo E. Sesión 2

1. Actividad “Mis puntos fuertes”

Para realizar esta actividad, los/as participantes se sentarán con las sillas formando un círculo, y se les repartirá la siguiente hoja a cada uno/a.



The worksheet is titled "Mis puntos fuertes" in a large, black, cursive font. Below the title, the subtitle "MIS CUALIDADES" is written in a smaller, black, sans-serif font. The main content area is divided into two columns by a vertical line. The left column is labeled "FÍSICAS" and the right column is labeled "PSICOLÓGICAS". Both labels are in a black, sans-serif font. Below the labels, there are two large, empty rectangular boxes for writing. A horizontal line separates the top section from the bottom section. In the background, there is a faint watermark of a book icon and the text "Biblioteca UNIVERSITAS Miguel Hernández".

En ella escribirán cuáles son sus mejores cualidades físicas y psicológicas. La hoja se pasará a lo largo del círculo para que los/as compañeros/as también escriban las características positivas que identifican de la persona a la que pertenece la hoja.

2. Actividad “¿De qué depende?”

En esta actividad se formarán grupos entre los/as participantes con el fin de favorecer la participación y la implicación de los/as mismos/as. Se entregará una hoja en blanco por grupo, y mediante la técnica *Brainstorming* deberán encontrar una respuesta para diversas preguntas que se plantearán sobre las redes sociales, como: ¿De qué dependen los likes de mis publicaciones?, ¿De qué depende tener “X” número de seguidores?, ¿De qué dependen los comentarios en las publicaciones?”. Tras la puesta en común de las respuestas, se fomentará el debate acerca de basar la autoestima en el éxito de las redes, conduciendo a la conclusión de que estas no pueden definir a la persona en ningún sentido.

3. Pautas para trabajar la autoestima individualmente.

- Acéptate tal como eres, sé amable y paciente contigo mismo/a.
- Identifica y cambia los pensamientos negativos como “no puedo” o “no soy capaz”.
- Evita la comparación con los/as demás, cada persona es única y diferente, con sus puntos fuertes y sus propias cualidades. Además, en muchas ocasiones no conocemos las circunstancias reales de la otra persona.
- Plánteate objetivos reales, siendo consciente de los recursos y las posibilidades con los que puedes contar.
- Evalúa tu diálogo interno, es decir, la forma en la que te hablas a ti mismo/a.

Anexo F. Sesión 3

1. Vídeo

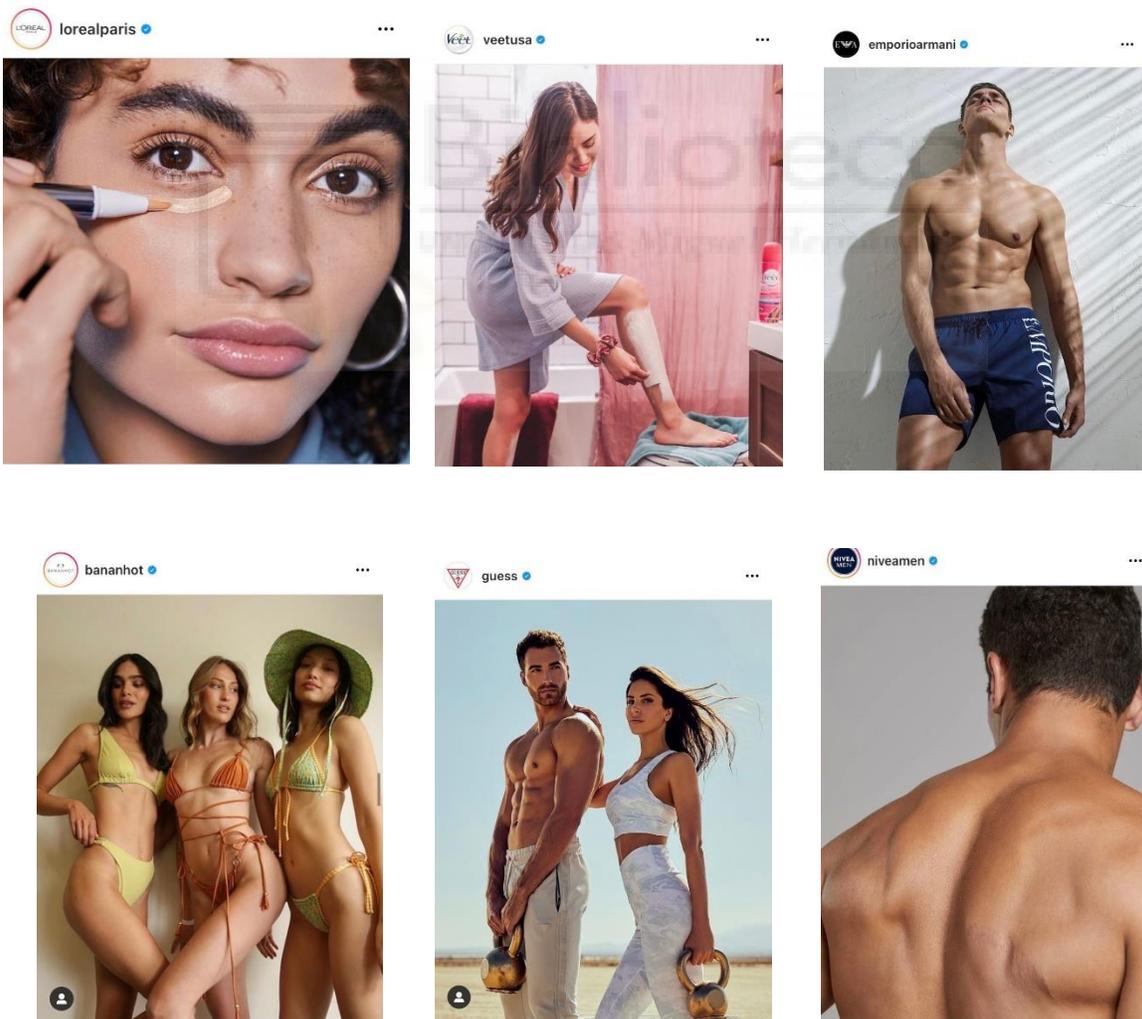
Vídeo “ Women's Ideal Body Types Throughout History”:

<https://www.youtube.com/watch?v=Xrp0zJZu0a4>

2. Vídeo

Vídeo “Publicidad y canon de belleza”: <https://youtu.be/26qAYTPvunY>

3. Contenido de publicidad en las redes





4. Cuestiones acerca del canon de belleza.

- ¿Qué consecuencias puede tener el hecho de estar constantemente bombardeados/as con este tipo de mensajes?
- ¿Qué ocurre con las personas que no cumplen este ideal de belleza?
- ¿Elegimos nosotros/as cuál es el físico ideal? ¿Qué pasaría si no existiera este canon?
- ¿Qué interés puede haber detrás de este ideal de belleza irreal?

Anexo G. Sesión 4

1. Imágenes de la actividad “¿Qué es real?”





Anexo H. Sesión 5

1. Imágenes aceptación imagen corporal.





2. Campañas publicitarias que potencian la diversidad corporal

Vídeo "H&M Autumn Season 2016: She's a Lady": <https://www.youtube.com/watch?v=8-RY6fWVrQ0>



3. Pautas y recomendaciones para trabajar la aceptación corporal

- Respetar nuestro cuerpo, cuidarlo independientemente de su aspecto físico.
- Centrarse en las funciones que el cuerpo realiza por sí solo, dejando a un lado el aspecto físico.
- Ser críticos/as con las imágenes y vídeos que se muestran en las redes.
- Revisar el contenido que seguimos y al que nos exponemos en las redes (en caso de que nos generen algún tipo de malestar).
- Trabajar la autoestima.
- Concienciarse acerca de la diversidad corporal.
- Seguir un estilo de vida saludable basado en el autocuidado.



Anexo I. Taller con familiares

1. Vídeo

Vídeo “El Trastorno de la Conducta Alimentaria explicado en primera persona”:

<https://www.youtube.com/watch?v=wVJ59c-QgnU&t=197s>

2. Folleto informativo para los familiares basado en la Guía para familias de personas afectadas por un TCA (Alimbau et al., 2019).



2. Recomendaciones para los familiares a seguir con los/as adolescentes

- Intentar que la alimentación del/la adolescente sea lo más saludable posible, evitando imponer pautas rígidas.
- Realizar como mínimo una comida con la familia al día.
- Trabajar la comunicación con el/la adolescente.
- Trabajar el pensamiento crítico con los/as adolescentes acerca de los medios de comunicación.
- Evitar realizar juicios o bromas acerca del aspecto físico del/la adolescente.
- No orientar las conversaciones o los planes familiares en base a la comida.
- Evitar comentarios en los que se haga referencia a las personas por su apariencia física, por su talla, etc.

