

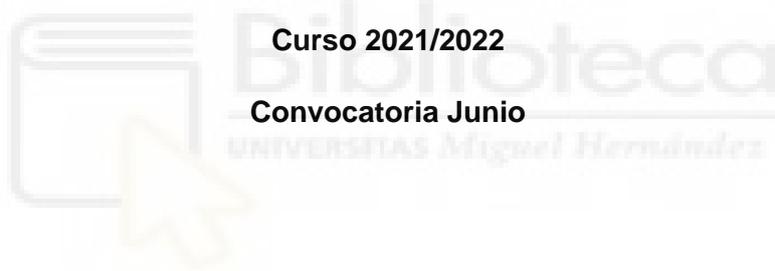


**Grado en Psicología**

**Trabajo de Fin de Grado**

**Curso 2021/2022**

**Convocatoria Junio**



**Modalidad:** Diseño de una propuesta de prevención.

**Título:** Programa de Prevención de la Anorexia Nerviosa en adolescentes a través de las redes sociales: el caso de Tik Tok.

**Autor:** Millán Núñez de Arenas, Sandra.

**Tutora:** Quiles Marcos, Yolanda.

Elche a de 3 junio de 2022

## Índice

1. Resumen .....	3
2. Introducción .....	4
3. Método .....	8
Participantes .....	8
Procedimiento .....	8
Evaluación .....	9
4. Resultados .....	11
Objetivos del programa .....	11
Estructura del programa .....	11
Sesiones .....	13
5. Conclusiones .....	19
6. Referencias bibliográficas .....	21
Tabla 1 .....	11
Anexo A .....	25
Anexo B .....	27
Anexo C .....	28
Anexo D .....	38
Anexo E .....	43
Anexo F .....	45
Anexo G .....	50
Anexo H .....	52
Anexo I .....	56

## Resumen

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) son un grave problema de salud mental entre la población adolescente, y su incidencia se puede incrementar por un mal uso de las redes sociales.

El objetivo del presente trabajo ha sido desarrollar un programa de prevención de la Anorexia Nerviosa en adolescentes utilizando la aplicación Tik Tok. El programa se compone de 7 sesiones con una duración de hora y media, donde se abordan aspectos relacionados con la autoestima, el uso positivo de redes sociales y se promueve la reflexión crítica sobre los modelos estéticos corporales y su relación con las actitudes alimentarias.

Para realizar la evaluación previa y posterior al programa, se han utilizado los siguientes cuestionarios: Escala Eating Attitudes Test (EAT-26), Cuestionario de Influencias del Modelo Estético Corporal (CIMEC), Cuestionario Multidimensional de Relación con el Propio Cuerpo (MBSRQ), Escala de Autoestima de Rosenberg y dos cuestionarios elaborados *ad hoc*.

Se trata de un programa de prevención innovador, en cuanto incluye el uso de la red social Tik Tok utilizada frecuentemente por los adolescentes, así como la difusión de contenidos a través de esta plataforma.

**Palabras clave:** trastornos de la conducta alimentaria, anorexia nerviosa, prevención, redes sociales, tik tok, modelo estético corporal.

## 1. Introducción

La quinta edición del Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5) (2014) define los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) y de la ingesta de alimentos como:

una alteración persistente en la alimentación o en el comportamiento relacionado con la alimentación que lleva a una alteración en el consumo o en la absorción de los alimentos y que causa un deterioro significativo de la salud física o del funcionamiento psicosocial. (p. 329)

Este incluye la Anorexia Nerviosa y Bulimia Nerviosa, que son las más frecuentes, además de la Pica, el Trastorno de Rumiación, el Trastorno de evitación/restricción de la ingestión de alimentos y el Trastorno de Atracones.

En lo que respecta a la Anorexia Nerviosa (AN), protagonista de este estudio, consiste en la restricción de la ingesta de alimentos ante un temor intenso a subir de peso generado por una alteración en la imagen corporal, con dos principales subtipos: el restrictivo, definido por una disminución de peso resultante de la realización de dietas o ejercicio excesivo, sin episodios de atracones o purgas durante los últimos 3 meses, y un segundo subtipo donde sí se dan estas conductas en los 3 últimos meses, ya sea el vómito autoinducido o el uso de laxantes, diuréticos o enemas (Serrano et al., 2022).

Este trastorno, ocupa actualmente el tercer puesto en cuanto a las enfermedades crónicas más comunes entre los adolescentes, en vista de que entre un 1-4% de estos la padecen, mayormente de género femenino (Valle et al., 2022).

En cuanto a la etiología de los Trastornos de la Conducta Alimentaria, comprende un origen tanto multifactorial como multicausal, y se debe a una interacción entre factores individuales, ambientales y socioculturales que aumentan la probabilidad de desarrollar alguna de estas alteraciones. Estos agentes pueden actuar como factores predisponentes, precipitantes o mantenedores dependiendo del modo en el que se relacionen (González et al., 2017).

Los factores ambientales y socioculturales son agentes determinantes en estos trastornos, pues vivimos en una sociedad que rinde culto al cuerpo, manteniendo unos ideales de belleza que asocian la delgadez al éxito (Díaz, 2017). Esta presión social es ejercida en gran medida por los medios de comunicación y las redes sociales, pero a su vez está instaurada en los hábitos de muchas personas, que automáticamente internalizan y persiguen estos valores con el objetivo de conseguir los patrones estéticos impuestos, afectando directamente a la autoestima y satisfacción corporal, entre otros (Plaza, 2010).

La necesidad de cumplir con la estética corporal impuesta se ha terminado por instaurar en los espacios virtuales, siendo para muchos usuarios determinante la apariencia que reflejan en sus perfiles. Los cibernautas comparan sus cuerpos con los demás, esconden su insatisfacción tras filtros y siguen retos para conseguir el ideal de delgadez, ensalzando figuras corporales normativas que perpetúan los estereotipos y terminan normalizando incluso diagnósticos reales de TCA, especialmente la AN (Climent, 2021).

Investigaciones previas han puesto de manifiesto la relación entre padecer sintomatología representativa de TCA y el uso de redes sociales (Saunders & Eaton, 2018; Wilksch et al., 2020) y, por ello, existe cada vez mayor interés en la investigación acerca de la implicación psicológica del uso y exposición a las redes sociales, puesto que estos factores se asocian con mayores niveles de insatisfacción corporal (Holland & Tiggemann, 2016) al internalizar los atributos físicos sobre el “cuerpo ideal” y los estereotipos corporales culturales (Vaquero-Cristóbal et al., 2013).

En la actualidad, las redes sociales (RRSS) ya forman parte de nuestro ser, llegando incluso a mezclarse nuestra identidad “real” con la virtual (Del Prete y Redon, 2020; Salido, 2017), pues influyen la manera en la que nos comportamos, nos relacionamos y, finalmente, somos (Burgos, 2018). Los usuarios, y especialmente los adolescentes puesto que son el público más frecuente, comparten su estilo de vida en estas redes, actuando como medio de influencia para el resto de los consumidores. Según Van Dijck (2019) los adolescentes alivian su deseo de autoexpresión difundiendo contenidos, y sugiere que hacen uso de estos medios para conseguir una “autopromoción personal”, ligada a la idea de que necesitan experimentar que son valiosos para la sociedad (de Ayala López & Paniagua, 2019).

En esta línea, cabe recalcar que la adolescencia es una etapa vital especialmente vulnerable ya que se caracteriza por la formación de la propia identidad, lo que aún confiere más importancia a la contribución que realizan los factores externos en este estadio, de entre los cuales las redes sociales ocupan un puesto muy importante en el modo en el que los jóvenes se autoperceben. Siendo así, y además teniendo en cuenta que este periodo coincide con el inicio de uso de estas plataformas, la presión social es un gran hándicap para los jóvenes, y la imagen corporal y autoestima son elementos especialmente significativos en la conformación de su personalidad; por ello, pertenecer a este colectivo constituye asimismo un factor de riesgo adicional ante la aparición de TCA (Plaza, 2010).

Del mismo modo, y teniendo en cuenta que las RRSS son una de las plataformas de difusión de información a nivel masivo más importantes, es necesario advertir de que la información que emerge de estas acerca de los TCA no siempre es benevolente ni fidedigna, como señala el estudio de Custers (2015), donde mientras algunas fomentan

comportamientos saludables, otras producen el efecto contrario. La compleja circunstancia vital de los jóvenes y su vulnerabilidad no siempre les permite diferenciar la línea entre lo real y lo ficticio, lo saludable y lo perjudicial, con lo que instauran conductas obsesivas y restrictivas en cuanto a la alimentación y hábitos saludables (Bernardo, 2021)

Por su parte, investigaciones previas han encontrado que existe asociación entre el uso de diferentes tipos de redes sociales y el desarrollo de TCA, como es el caso del estudio de Saunders y Eaton (2018) en el que señalaron que el uso de Instagram, Facebook y Snapchat se relacionaba con patrones alimenticios desorganizados, haciendo énfasis en la insatisfacción y vigilancia corporal, incluyendo episodios de atracones y purgas, a causa de la internalización de los patrones de belleza y delgadez. Por otro lado, García (2020), señala que a través de las imágenes y comentarios de las publicaciones, los usuarios comparan continuamente sus cuerpos, mermando y distorsionando así la autopercepción, autoestima y satisfacción corporal propias.

Asimismo, un factor importante a tener en cuenta en la actualidad es que, a raíz de la pandemia por COVID-19 y las restricciones pertinentes, los jóvenes han aumentado el tiempo de uso que pasan en Internet, destacando el caso de la plataforma Tik Tok que aunque nacida en 2016, se ha beneficiado de esta coyuntura convirtiéndose en la segunda más descargada a nivel mundial, cuyo público tiene de media una franja de edad de los 13 a 17 años (Logrieco et al., 2021).

Siendo así, y aunque se trate de una red social en cierto modo sencilla pues solo se puede interactuar a través de la difusión de vídeos de entre 15-60 segundos, se puede asegurar que ha conllevado una revolución dentro del mundo de las redes sociales (Climent, 2021). Lo cautivador de esta aplicación es que el contenido al que el usuario accede no se basa en sus propios seguidores como es lo usual, sino que se genera a partir de un algoritmo basado en el contenido con el que el propio usuario interactúa, por lo que se puede conseguir un gran alcance sin necesidad de tener muchos seguidores. Por ello, este contenido no tiene ningún tipo de limitación, en vista de que es accesible a todos los consumidores de la aplicación, sin necesidad de audiencia propia (Kumar & Prabha, 2019).

Este mecanismo de funcionamiento resulta útil ya que los usuarios no necesitan conseguir un gran alcance para acceder a la información, no obstante, esto también puede originar problemas si se utiliza de forma perjudicial; esto es, la aplicación realiza un registro de los datos e interacciones que manipulan los usuarios y, en función de esto, recomienda vídeos relacionados con el perfil del usuario en la pestaña principal "*Para ti*" para atraer la atención del consumidor. En esta sección, por tanto, se sugieren vídeos de otros usuarios

guardando una concordancia con el contenido con el que ha interactuado previamente el usuario.

Por este motivo, si de manera accidental un usuario ve un vídeo sobre cualquier temática, el algoritmo pasará a recomendarle vídeos relacionados con esta. En concreto, la temática acerca de la Anorexia Nerviosa es bastante común en esta aplicación (Logrieco et al., 2021) y se inició mediante los vídeos “pro-ana” donde los internautas intercambiaban sugerencias y retos sobre esta. Como apunta Yager (2021, p.7) “si un usuario ve accidentalmente un vídeo sobre la anorexia en la página de inicio y se anima a buscar vídeos similares, un algoritmo le seguirá sugiriendo esos vídeos.” En teoría, el algoritmo de la aplicación tiene un mecanismo para detectar contenido dañino y eliminarlo en caso necesario, pero en ocasiones comete errores en su filtro (Yager, 2021). El autor menciona que, por ejemplo, los vídeos “pro-ana” en los cuales los usuarios se asesoran para bajar de peso de manera patológica, se encuentran bloqueados por este patrón, al incorporar comportamientos peligrosos como autolesiones o suicidios, pero no ocurre lo mismo con los vídeos “anti-pro-ana” que, aunque a priori parecen ser vídeos seguros y que pretenden concienciar acerca del impacto de la anorexia, también revelan acciones peligrosas incluso igualmente llegando a promover los mismos valores (Logrieco et al., 2021).

Estudios como el de Lladó et al. (2021) confirman que tras el confinamiento del pasado año 2020 se ha expandido en esta aplicación el contenido referente a trastornos alimentarios, donde gran parte de su público se relaciona con la defensa de estos. Adicionalmente, Logrieco et al. (2021) reportaron un estudio de caso único revelando el caso de una joven italiana que reconoció inspirarse en los supuestos vídeos “anti-anorexia” para autoinducirse el vómito y ocultar la comida con el fin de vivir experiencias extremas.

Otras investigaciones como la de Herrick et al., (2021) que han analizado el contenido difundido en Tik Tok etiquetado como “recuperación de TCA”, resaltan el límite entre este contenido que pretende ofrecer una visión alentadora para la recuperación tras el diagnóstico de algún TCA y aquel que lo fomenta. Así, muchos de estos vídeos, se pueden interpretar como desencadenantes de estos trastornos, por ejemplo aquellos que muestran el proceso de recuperación con fotografías corporales sobre el antes y el después, siendo las primeras difíciles de separar del contenido a favor de la AN al exhibir la estética de delgadez, movimiento conocido como *thinspiration* (inspiración delgada).

Actualmente, Tik Tok es una red social que se ha expandido mundialmente a raíz de la crisis sanitaria, y mediante la cual sus consumidores divulgan información y contenido sobre la AN, su condición al respecto y preocupaciones asociadas, inspirando acerca de una serie

de comportamientos autolesivos relacionados, lo que lo convierte en un tema bastante recurrente en esta aplicación (Logrieco et al., 2021).

Considerando que el uso de esta red social puede ser un factor de riesgo para el desarrollo de la AN en los adolescentes, el objetivo de este estudio ha sido el diseño de un programa de prevención de la AN utilizando la red social Tik Tok.

## **2. Método**

### **Participantes**

El programa está dirigido a adolescentes escolarizados en el nivel educativo español correspondiente a la Educación Secundaria Obligatoria (ESO) de ambos géneros. Por lo tanto, abarcará edades comprendidas entre los 12 y 16 años aproximadamente, en vista de que esta franja etaria presenta gran vulnerabilidad ante el posible desarrollo de TCA, además de que constituye el principal *target* de uso de Tik Tok. El total de participantes dependerá del número de alumnos por aula, estimando una media de 27 alumnos por clase.

A su vez, ha sido diseñado con el propósito de ser implementado en los centros educativos de carácter nacional, independientemente de si son públicos, privados o concertados.

### **2.1. Procedimiento**

En primer lugar, se contactará con los centros educativos interesados para ofertar el programa y explicar detalladamente en qué consistirá, junto con la necesidad de la que nace. Una vez los centros autoricen al desarrollo de este, se realizará una reunión informativa con los responsables correspondientes, y se procederá a estructurar la metodología y horarios de las sesiones, adaptados a las características de cada centro, informando además sobre aspectos como la voluntariedad de participación. Del mismo modo, se ofrecerá un documento explicativo sobre el carácter confidencial y consentimiento informado de los participantes, que deberá ser firmado por los asistentes así como por sus respectivos tutores legales, ya que el programa está dirigido a menores de edad, aparte del díptico de la cuenta promocional de *Tik Tok* (Anexo A) del programa, el cual además, también servirá de apoyo en el transcurso de las sesiones. Con este primer acercamiento, se procura promocionar y reconocer la importancia que cobra este proyecto.

El programa constará de 7 sesiones, incluyendo una sesión inicial de toma de contacto a modo introductorio, donde se especificará la metodología a seguir, además de realizar la

evaluación pre-test, y una sesión final que pretende evaluar la satisfacción general de los participantes y realizar la evaluación post-test, así como reflexiones acerca de lo aprendido.

Cada sesión contará con 1h y 30min de duración de carácter semanal -a excepción de la sesión de bienvenida y de cierre que serán de 1h- donde se incluye un periodo final de 15min tras cada sesión para posibles dudas y/o comentarios al respecto. Se llevarán a cabo en periodo lectivo y en aulas acondicionadas con acceso a internet, un ordenador, proyector y pizarra principalmente, además de otros materiales adicionales que se detallarán para cada sesión más adelante. La duración abarcará el primer trimestre académico, finalizando antes de las vacaciones del periodo navideño, de modo que si fuese necesario ampliarlo, se pudiera prolongar durante el resto del curso académico.

Adicionalmente y como se ha comentado, se procederá a la creación de una cuenta en la red social de *Tik Tok* de la que se hará uso en algunas de las sesiones, con el fin de expandir la difusión del programa. En esta, se compartirá el contenido del programa, animando tanto a los participantes como a otros usuarios de la plataforma a interactuar con él.

Este programa se llevará a cabo por un psicólogo/a especializado en TCA.

## 2.2. Evaluación

Con el propósito de examinar la efectividad del programa planteado, se procederá a realizar una evaluación previa y posterior a este en la primera y última sesión, respectivamente, sobre una serie de aspectos evaluados mediante la aplicación de diversos cuestionarios. Adicionalmente, se aplicarán dos cuestionarios *ad hoc*, uno en la sesión inicial para cuantificar el uso que hace cada usuario de las redes sociales, y un último en la sesión de cierre, a fin de valorar la satisfacción global del programa (Anexo C).

Los instrumentos a utilizar serán los siguientes:

- **Escala Eating Attitudes Test, EAT 26** (Garner et al., 1982) (Anexo C). Cuestionario de Actitudes Alimentarias (Castro et al., 1991). Se trata de la versión española reducida de 26 ítems del EAT-40 (Garner & Garfinkel, 1979) que evalúa el miedo a engordar, la voluntad de adelgazar y pautas alimentarias restrictivas en población no clínica, más concretamente, en adolescentes. Sus ítems se responden siguiendo una escala tipo Likert con 6 opciones de respuesta: “*Siempre*”, “*Muy a menudo*”, “*A menudo*”, “*Algunas veces*”, “*Raramente*”, y “*Nunca*”, siendo punto de corte es 20 (por lo que puntuar por

encima de este valor sugiere que el sujeto se encuentra en riesgo de desarrollar un problema alimenticio) y contando con un índice de fiabilidad de .89.

- **Cuestionario de influencias del modelo estético corporal (CIMEC).** Se trata de un cuestionario autoadministrado que evalúa las influencias culturales que incitan y justifican el adelgazamiento por motivos mayoritariamente sociales y estéticos, agrupando los ítems en 5 factores que discriminan entre población clínica y no clínica: malestar por la imagen corporal, influencia de la publicidad, influencia de mensajes verbales, influencia de los modelos sociales e influencia de las situaciones sociales.

Encontramos, por un lado, la versión dirigida a mujeres **CIMEC-40** (Toro et al., 1994) (Anexo C), compuesta por 40 ítems con tres posibilidades de respuesta tales como “*Sí, siempre*”, “*Sí, a veces*” y “*No nunca*”. El punto de corte se encuentra alrededor de 23-24 puntos, mientras que su consistencia interna adquiere un valor de .92 en población no clínica.

Por su parte, la versión dirigida a varones, **CIMEC-V-17** (Toro et al., 2005) (Anexo C) está compuesta por 17 ítems que se contestan en una escala tipo Likert con tres alternativas de respuesta “*Sí, siempre*”, “*Sí, a veces*” y “*No nunca*”. El punto de corte se encuentra en 5 puntos, mientras que su consistencia interna adquiere un valor de .80 en población no clínica.

- **Cuestionario multidimensional de Relación con el Propio Cuerpo, MBSRQ** (Raich, 2010) (Anexo C). Consiste en uno de los instrumentos de evaluación más completos para evaluar la imagen corporal, compuesta en su versión española por 45 ítems respondidos en una escala con 5 opciones de respuesta. Integra cuatro factores: importancia subjetiva de la corporalidad (ISC), conductas orientadas a mantener la forma física (COMF), atractivo físico autoevaluado (AFA) y cuidado del aspecto físico (CAF), evaluando por una parte la imagen corporal de manera general y, por otra, el grado de satisfacción de diferentes áreas corporales por separado. La consistencia interna de la versión española es de .88.
- **Escala de Autoestima de Rosenberg** (Rosenberg, 1979) (Anexo C). Este cuestionario se compone de 10 ítems que evalúan los sentimientos de autovalía y respeto propios, de los cuales 5 redactados positivamente y 5 de forma negativa (para regular la aquiescencia) siguiendo una escala tipo Likert con 4 alternativas de respuesta: “Muy de acuerdo”, “De acuerdo”, “En desacuerdo” y “Muy en desacuerdo”.

Los resultados se agrupan en 3 función de las puntuaciones obtenidas: 0-25 puntos baja autoestima, 26-29 autoestima media y 30-40 alta autoestima. El índice de fiabilidad es de .87.

### 3. Resultados

#### 3.1. Objetivos

##### Objetivo general

Prevenir el desarrollo de la Anorexia Nerviosa (AN) en adolescentes de ambos géneros, de 12 a 16 años.

##### Objetivos específicos

1. Psicoeducar sobre los Trastornos de la Conducta Alimentaria, especialmente sobre la Anorexia Nerviosa y sus implicaciones.
2. Reflexionar sobre el impacto de las redes sociales en nuestro estado anímico, en la adquisición de hábitos alimentarios y de práctica de ejercicio
3. Promover un uso positivo de las redes sociales.
4. Desarrollar un pensamiento crítico ante los mensajes que surgen en Tik Tok sobre la alimentación y el cuerpo.
5. Desmitificar creencias erróneas que asocian éxito y delgadez.
6. Reflexionar sobre el modelo estético corporal impuesto socialmente.
7. Fortalecer la autoestima.
8. Mejorar el diálogo interno.
9. Reforzar el autoconcepto.
10. Fomentar un estilo de vida saludable.

#### 3.2. Estructura del programa

En la siguiente tabla se presenta la estructura del programa, las sesiones, junto con sus respectivos objetivos y actividades.

Tabla 1. Estructura del programa “*Tik Tak... hora de valorarse.*”

SESIONES	OBJETIVOS	ACTIVIDADES
1. <b>Presentación programa.</b>	- Evaluación inicial pre-test.	1. Presentación del programa y los participantes.

	- Presentar el programa y los contenidos a impartir.	2. Administración de cuestionarios pre-test.
<b>2. Conociendo Ana.</b>	- Psicoeducar sobre los TCA, especialmente sobre la AN y sus implicaciones. - Desmitificar creencias erróneas que asocian éxito y delgadez. - Reflexionar sobre el modelo estético corporal impuesto socialmente.	1. Presentación TCA; énfasis en AN e implicaciones. 2. Visionado de 2 casos prácticos. 3. Actividad: “¿Éxito por mi silueta?”
<b>3. ¿Realmente empoderan las redes sociales?</b>	- Reflexionar sobre el impacto de las RRSS en nuestro estado anímico, en la adquisición de hábitos alimentarios y de práctica de ejercicio. - Fomentar un estilo de vida saludable.	1. Introducción RRSS. 2. Puesta en común: “Usos de RRSS. ¿Empoderan o lo contrario?” 3. Actividad: “Mis emociones cuando interactúo en Tik Tok.” 4. Foro “Tik Tok in/saludable”.
<b>4. Analizando tendencias de Tik Tok.</b>	- Desarrollar un pensamiento crítico ante los mensajes que surgen en Tik Tok sobre la alimentación y el cuerpo. - Reflexionar sobre el impacto de las RRSS en nuestro estado anímico, en la adquisición de hábitos alimentarios y de práctica de ejercicio. - Promover un uso positivo de las RRSS.	1. Introducción a Tik Tok. 2. Brainstorming: Challenges de Tik Tok y análisis. 3. Pautas para usar positivamente las RRSS y actividad práctica Tik Tok.
<b>5. Challenges saludables.</b>	- Fomentar un estilo de vida saludable. - Promover un uso positivo de las RRSS.	1. Lectura y reflexión: caso práctico. 2. Actividad: Recrear tendencia. 3. Reto #challengesaludable.
<b>6. Hora de valorarse.</b>	- Fortalecer la autoestima. - Mejorar el diálogo interno.	1. Debate: hablemos de autoestima, autoconcepto y autodiscurso.

	- Reforzar el autoconcepto.	2. Actividad “Árbol de la autoestima.” 3. Actividad “¿Cómo te vendes?” 4. Análisis “Mejoremos nuestro propio diálogo”.
<b>7. Cierre del programa.</b>	- Evaluación final post-test.	1. Puesta en común de lo aprendido. 2. Ganador #challengesaludable. 3. Administración de cuestionarios post-test.

### 3.3. Sesiones

#### Sesión 1: Presentación del programa “Tik Tak... hora de valorarse.”

- **Duración:** 1h.
- **Objetivos:**
  - Exponer los contenidos y dinámica a seguir durante el programa, así como presentar a los participantes.
  - Realizar la evaluación pre-test de los participantes.
- **Materiales:** aula acondicionada, cuestionarios pre-test, documento de declaración de consentimiento informado, díptico del programa, bolígrafos.
- **Desarrollo de la sesión:**

Esta primera sesión pretende presentar el programa a los usuarios y familiarizarlos con los contenidos y metodología que se van a trabajar en este. En primer lugar, el profesional se presentará y detallará el procedimiento a seguir durante el programa; seguidamente, se introducirán los alumnos participantes. A su vez, se les entregará el díptico del programa de la cuenta de *Tik Tok* (Anexo A).

Del mismo modo, se administrarán los cuestionarios mencionados previamente de manera individual (teniendo en cuenta que, en el caso del CIMEC, variará su versión en función del género del participante) con el fin de evaluar las actitudes previas a la implantación del programa y su efectividad, junto con el cuestionario ad hoc para cuantificar el uso que hacen los alumnos de las redes sociales (Anexo C).

## **Sesión 2: “Conociendo a Ana.”**

- **Duración:** 1h y 30min.
- **Objetivos:**
  - Psicoeducar sobre los Trastornos de la Conducta Alimentaria, especialmente sobre la Anorexia Nerviosa e implicaciones.
  - Desmitificar creencias erróneas que asocian éxito y delgadez.
  - Reflexionar sobre el modelo estético corporal impuesto socialmente
- **Materiales:** aula acondicionada con acceso a Internet, ordenador, proyector, PowerPoint explicativo.
- **Desarrollo de la sesión:**

El objetivo de esta sesión es sensibilizar a los participantes acerca de los Trastornos de la Conducta Alimentaria, profundizando concretamente en la Anorexia Nerviosa y sus implicaciones físicas y psicosociales; para ello, el profesional hará uso de una presentación PowerPoint (Anexo D).

Tras la exposición, se resolverán cuestiones relacionadas y, a modo complementario, se visualizarán dos vídeos testimonio (Anexo D) sobre la experiencia de dos personas que han sufrido Anorexia Nerviosa. Se reflexionará al respecto remarcando el impacto emocional que conlleva este trastorno, que es la parte menos visible, y posteriormente se realizará la actividad “¿Éxito por mi silueta?” en la que se tratará de demostrar a los alumnos que el éxito no depende de la talla ni del peso, exponiendo casos de celebridades exitosas independientemente de su aspecto físico (Anexo D).

## **Sesión 3: “¿Realmente nos empoderan las redes sociales?”**

- **Duración:** 1h y 30min.
- **Objetivos:**
  - Reflexionar sobre el impacto de las redes sociales en nuestro estado anímico, en la adquisición de hábitos alimentarios y de práctica de ejercicio.
  - Fomentar un estilo de vida saludable.

- **Materiales:** aula acondicionada con acceso a Internet, ordenador, proyector, Power Point explicativo, pizarra y tizas, folios y bolígrafos, autorregistro, ficha “*Mis emociones cuando interactúo en Tik Tok*”.

- **Desarrollo de la sesión:**

Esta sesión procura concienciar a los participantes sobre el impacto emocional provocado tras un mal uso de las redes sociales e incitar a la reflexión favoreciendo hábitos más saludables en cuanto a su empleo. De este modo, se comenzará la sesión con una introducción al terreno de las RRSS y se pedirá a los alumnos que definan la importancia que les dan a estas plataformas, cuáles conocen y qué usos les dan. A continuación, se realizará una dinámica de puesta en común llamada “*Usos de RRSS. ¿Empoderan o lo contrario?*” en la cual los usuarios deberán manifestar qué usos hacen de las redes sociales, reflexionando sobre si fortalecen su propia identidad y sirven de trampolín para su desarrollo personal, o bien consiguen el efecto contrario. Se apuntarán las respuestas en la pizarra, agrupándolas en “Usos positivos” y “Usos nocivos”.

Seguidamente, se realizará una actividad individual titulada “*Mis emociones cuando interactúo en Tik Tok*” (ejemplo modelo Anexo E) en la que cada alumno deberá dibujar una tabla donde plasme cuándo y por qué utiliza la aplicación Tik Tok para que analicen si lo hacen de forma positiva o, si por el contrario, su empleo les perjudica a nivel anímico. Una vez los participantes hayan completado la tabla, deberán compartir sus respuestas con el resto de la clase para visibilizar su experiencia con sus compañeros. Para complementar, se distribuirá un autorregistro a cada alumno (Anexo E) para que completen durante los días posteriores y anoten posibles barreras en el uso de Tik Tok. Se recomendará a los alumnos que, mientras lo rellenan, comiencen a tomar conciencia sobre lo que evoca en ellos el uso de la aplicación. Se reflexionará sobre esto y se revisarán los autorregistros en la sesión 6.

Para concluir la sesión, se llevará a cabo un foro titulado “*Tik Tok in/saludable*” (Anexo E) donde se hilará con los ejercicios efectuados anteriormente con el fin de que los alumnos reflexionen sobre la implicación de Tik Tok en los hábitos alimenticios y la práctica de ejercicio, junto con la repercusión emocional.

#### **“Sesión 4”: Analizando tendencias de Tik Tok.”**

- **Duración:** 1h y 30min.
- **Objetivos:**

- Desarrollar un pensamiento crítico ante los mensajes que surgen en Tik Tok sobre la alimentación y el cuerpo.
  - Reflexionar sobre el impacto de las RRSS en nuestro estado anímico, en la adquisición de hábitos alimentarios y de práctica de ejercicio.
  - Promover un uso positivo de las redes sociales.
- **Materiales:** aula acondicionada con acceso a Internet, ordenador, proyector, presentación Power Point, pizarra y tizas.

- **Desarrollo de la sesión:**

A modo introductorio, el psicólogo explicará en qué consiste la plataforma Tik Tok y el motivo por el cual se ha decidido centrar la atención en ella durante el programa (Anexo F).

A continuación, se realizará un brainstorming para conocer diferentes retos virales de la aplicación y su posterior análisis. Lo que se pretende conseguir es que los participantes razonen sobre los hábitos que instauran y modifican estos retos, ya que incitan en su mayoría a controlar en exceso las prácticas alimenticias y revisar en gran detalle la ingesta de alimentos y la figura corporal, lo que puede contribuir al desarrollo de AN por el ideal de delgadez transmitido en esta plataforma ligado al deseo de descender de peso para cumplir la estética social. Se apuntarán en la pizarra los diferentes *challenges* mencionados por los participantes y se compartirá una presentación con dos de los más populares donde el profesional explicará por qué son perjudiciales este tipo de tendencias y el peligro que esconden (Anexo F).

Tras esto, se valorará lo comentado y el psicólogo expondrá una serie de prácticas perjudiciales que son comunes a la hora de interactuar en estas plataformas, ofreciendo a los usuarios indicaciones y alternativas para emplearlas de forma más favorable (Anexo F).

La sesión finalizará con una reflexión en la que el profesional explicará que las redes sociales y, en concreto, Tik Tok, son un medio de entretenimiento con una función lúdica, centrándose en el papel clave del momento anímico presente al utilizarlas, pues este incide directamente en el modo de asimilar la información que transmiten. Por último, se pondrá en práctica lo aprendido con un ejercicio en el que el psicólogo expondrá formas de interactuar con el contenido multimedia de Tik Tok y los alumnos deberán agruparlas según si son “positivas” o “dañinas” (Anexo F).

### **Sesión 5: “Challenges saludables.”**

- **Duración:** 1h y 30min.
- **Objetivos:**
  - Fomentar un estilo de vida saludable.
  - Promover un uso positivo de las redes sociales.
- **Materiales:** aula acondicionada con acceso a Internet, ordenador, proyector.
- **Desarrollo de la sesión:**

Hilando con la sesión anterior, en esta se pretende, haciendo partícipes a los jóvenes, generar nuevas tendencias en Tik Tok, pero esta vez que promuevan comportamientos beneficiosos.

En primer lugar, se expondrá un caso práctico de una joven que desarrolló AN durante el confinamiento por COVID-19 a raíz de que la visualización de diferentes vídeos en Tik Tok. El profesional leerá el caso para que los alumnos reflexionen sobre la magnitud de los retos virales en esta plataforma y cómo estos poner en riesgo la vida de los jóvenes (Anexo G).

Posteriormente, y a fin de que se extiendan tendencias más positivas que promocionen un estilo de vida más saludable para los usuarios de esta red social, el psicólogo lanzará un primer reto tendencia que los alumnos tendrán que poner en práctica: cada alumno deberá grabar un vídeo de Tik Tok con su propia cuenta para la próxima sesión explicando su deporte favorito y los beneficios que le aporta.

Para el segundo reto, esta vez más desafiante, se pedirá la colaboración de los participantes: se realizará un concurso en el que los alumnos tendrán que competir por crear el reto más saludable. Así, cada uno de los usuarios deberá realizar un vídeo tendencia, igualmente en su cuenta personal de Tik Tok, que se proyectará en la última sesión para escoger un ganador.

Estas actividades actuarán como aliciente para que los alumnos mediten sobre prácticas saludables y, además, en la última sesión se nutrirán con las ideas de sus compañeros, con lo que se promocionará un estilo de vida saludable en el aula y, al mismo tiempo, en la plataforma.

## Sesión 6: “Hora de valorarse”

- **Duración:** 1h y 30min.
  
- **Objetivos:**
  - Fortalecer la autoestima.
  - Mejorar el diálogo interno.
  - Reforzar el autoconcepto.
  
- **Materiales:** aula acondicionada con acceso a Internet, ordenador, proyector, folios y bolígrafos.
  
- **Desarrollo de la sesión:**

Primeramente, se iniciará la sesión con un diálogo abierto en el que el psicólogo pedirá a los usuarios que definan lo que entienden por autoestima. Seguidamente, el profesional aclarará el concepto añadiendo las nociones de autoconcepto y autodiscurso (Anexo G) y se debatirá sobre estos tópicos.

Posteriormente, el psicólogo preguntará a los participantes sobre sus cualidades más destacables, dejando unos minutos para que mediten sus respuestas y a continuación proyectará un ejemplo de la ficha del “Árbol de la autoestima” (Anexo G) para que cada alumno dibuje la suya tomándola de ejemplo y la complete con sus puntos fuertes y logros personales. Tras esto, el profesional manifestará la importancia de advertir nuestros puntos fuertes y cómo estos pueden ayudarnos a mantener una mejor relación con nosotros mismos, pues conocer nuestra valía y aceptarnos es un paso fundamental en el desarrollo de la identidad, siendo una base esencial para cualquier decisión que emprendamos.

Siguiendo esta línea, se realizará una actividad grupal titulada “¿Cómo te vendes?” (Anexo H) cuyo objetivo es remarcar las cualidades positivas de cada uno y así mejorar la autoestima y autoconcepto.

Por último, y a fin de profundizar en la reflexión, se analizarán los autorregistros distribuidos en la sesión 3 y se realizará la actividad “*Mejoremos nuestro propio diálogo*” con la finalidad de mejorar el diálogo interno, en la cual se ofrecerán pautas para reconocer y corregir los pensamientos negativos, enfatizando la importancia de escucharse y atender a los aspectos positivos de uno mismo.

Durante el transcurso de la sesión, y siguiendo estos ejercicios, se pretende generar un clima de autoaceptación entre los alumnos.

## **Sesión 7: “Cierre del programa.”**

- **Duración:** 1h.
- **Objetivos:**
  - Evaluación final post-test.
  - Evaluación de la satisfacción global del programa.
- **Materiales:** aula acondicionada, cuestionarios post-test, cuestionario *ad hoc* de valoración general del programa, bolígrafos, pizarra y tizas.
- **Desarrollo de la sesión:**

Con esta sesión se clausurará el programa y se efectuará la evaluación post-test de los aspectos trabajados en los adolescentes, con el propósito de verificar si este ha sido efectivo y analizar los posibles cambios. De esta manera, se aplicarán nuevamente los cuestionarios distribuidos en la primera sesión.

Adicionalmente, se administrará un cuestionario de valoración global del programa para evaluar aspectos positivos y/o negativos de este, y una vez finalizado, se animará a los participantes a compartir su experiencia y aprendizaje con el resto del grupo, de forma que se ponga en común de lo aprendido para reflexionar.

Seguidamente, se comentarán las posibles dificultades de los autorregistros administrados en la sesión 3 y, posteriormente, se elegirá al ganador del concurso #challengesaludable, explicado en la sesión 6, escogiendo al alumno que haya creado el reto más saludable y positivo.

Por último, se agradecerá la participación de los usuarios y el profesional les recordará que disponen de sus datos de contacto en el díptico del programa ante cualquier demanda de ayuda, en caso de tener algún tipo de problemática con los aspectos trabajados durante el programa.

### **4. Conclusiones.**

Este trabajo ha tenido por objetivo diseñar un programa de prevención de la AN para adolescentes haciendo uso de la aplicación Tik Tok y, para ello, se ha incluido el entrenamiento en autoestima y estilo de vida saludable, modificando la forma de empleo de las redes sociales y buscando un aprovechamiento de estas más favorable, junto con la reflexión crítica en cuanto a los modelos estéticos corporales y las creencias que se transmiten

sobre ellos en estas plataformas, especialmente referentes a la alimentación e imagen corporal.

Una de sus principales ventajas es que no está completamente limitado a los participantes de este, ya que se ha creado una cuenta de Tik Tok exclusivamente para difundir los contenidos visuales impartidos, ofreciendo la posibilidad de que sea compartida entre más adolescentes. En esta cuenta, se han incluido los contenidos proyectados durante las sesiones, tanto las presentaciones de Power Point como los casos prácticos, para ofrecer información fidedigna a los usuarios de Tik Tok sobre la posible influencia que puede tener esta red social y, adicionalmente, combatir la desinformación transmitida en esta plataforma.

Adicionalmente, se trata de un programa innovador, ya que no se han encontrado otros programas de este tipo en España, que mezclen contenidos referentes a redes sociales, y en particular a Tik Tok, junto con una parte emocional enfocada a aprender a interactuar y gestionar la afectación que origina el uso de las plataformas virtuales.

A pesar de ello, existen algunas limitaciones en el programa. En primer lugar, se ha centrado la atención en la plataforma de Tik Tok al ser una aplicación reciente que, especialmente durante la cuarentena del pasado año 2020, ha constituido un factor de riesgo para los TCA –y específicamente para la AN- alentando a comportamientos alimenticios dañinos; no obstante y, a pesar de poder realizar programas preventivos, sería necesario un cambio en las normas de seguridad de la plataforma ya que continúa permitiendo la difusión de contenidos nocivos al respecto, con lo que aunque se comparta un vídeo con una buena iniciativa, se deberían reexaminar los filtros de seguridad antes de permitir cualquier difusión, y se hace necesario contar con políticas de seguridad reforzadas

Asimismo, sería recomendable trabajar de forma más detallada programas similares que integren esta y otras plataformas conjuntamente, como puede ser Instagram, pues son igualmente responsables puesto que a su vez promueven patrones alimenticios nocivos mediante Internet.

Del mismo modo, sería recomendable para futuros estudios contar con el apoyo de los familiares, realizando talleres con todos los miembros de la familia, para que a su vez adquieran los conocimientos necesarios para vigilar las prácticas que hacen los menores en lo que respecta al uso de este tipo de plataformas, y también ofrecerles información para prevenir e identificar estos problemas.

## 5. Referencias bibliográficas.

- Bernardo Arnal, L. (2021). *Relación entre el uso de redes sociales y trastornos de la conducta alimentaria*. [Trabajo final de grado, Universidad Católica de Valencia San Vicente Mártir]. <https://riucv.ucv.es/handle/20.500.12466/1769>
- Burgos Sancho, B. (30 de mayo de 2018). El papel de las imágenes de instagram en el desarrollo de la identidad en un grupo de adolescentes de la Comunidad de Madrid [Discurso principal]. 4as Jornadas de Investigación PhDay Educación, Universidad Complutense de Madrid, Madrid.
- Castro, J., Toro, J., Salamero, M. & 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>
- Climent Valero, L. (2021). *Redes sociales: ¿Empoderadoras o desempoderadoras?* [Trabajo final de máster, Universitar Jaume I]. <http://hdl.handle.net/10234/196128>
- Cooper, P.J., Taylor, M.J., Cooper, Z. & 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\(198707\)6:43.0.CO;2-O](https://doi.org/10.1002/1098-108X(198707)6:43.0.CO;2-O)
- Custers K. (2015). The urgent matter of online pro-eating disorder content and children: clinical practice. *European Journal of Pediatrics*, 174(4): 429- 433. <https://doi.org/10.1007/s00431-015-2487-7>
- De Ayala López, M. C. L. & Santamaría, P. P. (2019). Motivaciones de los jóvenes para la creación y difusión de contenido en sitios de redes sociales. *Estudios Sobre El Mensaje Periodístico*, 25(2), 915. <http://dx.doi.org/10.5209/esmp.64816>
- Del Prete, A. & Redon Pantoja, S. (2020). Las redes sociales on-line: Espacios de socialización y definición de identidad. *Psicoperspectivas*, 19(1), 86-96. <https://dx.doi.org/10.5027/psicoperspectivas-Vol19-Issue1-fulltext-1834>
- Díaz Hernández, J. (2017). *Estudio sobre influencia de los medios de comunicación en la autopercepción corporal y en la aparición de los TCA*. [Trabajo final de grado, Universidad de La Laguna]. <http://riull.ull.es/xmlui/handle/915/3788>
- García Puertas, D. (2020). Influencia del uso de Instagram sobre la conducta alimentaria y trastornos emocionales. Revisión sistemática. *Revista Española de Comunicación en Salud*, 11(2), 251. <https://doi.org/10.20318/recs.2020/5223>

- Garner, D.M. & 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. & 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>
- González, J., Madrazo del Río-Hortega, I., Gil Camarero, E., Carral Fernández, L., Benito González, M. D. P., Calcedo Giraldo, J. G., & 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://hdl.handle.net/10902/13792>
- Herrick, S. S., Hallward, L., & Duncan, L. R. (2021). “This is just how I cope”: An inductive thematic analysis of eating disorder recovery content created and shared on TikTok using #EDrecovery. *International journal of eating disorders*, 54(4), 516-526. <https://doi.org/10.1002/eat.23463>
- Holland, G., & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body image*, 17, 100-110. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.02.008>
- Lladó, G., Díaz, M., Sánchez, E., Santos, A., Mediavilla, P., Jiménez, M., Miguel, M., Gómez del Barrio, J., & Ayesa-Arriola, R. (2021). Tiktok, a vehicle for Pro-Ana and Pro-Mia content boosted by the COVID-19 pandemic. *European Psychiatry*, 64(1), 703. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2021.1862>
- Kumar, V. D., & Prabha, M. S. (2019). Getting glued to TikTok—Undermining the psychology behind widespread inclination toward dub-mashed videos. *Archives of Mental Health*, 20(2), 76-77. <https://www.amhonline.org/text.asp?2019/20/2/76/275210>
- Plaza, J. (2010). Medios de comunicación, anorexia y bulimia. La difusión mediática del ‘anhelo de delgadez’: un análisis con perspectiva de género. *ICONO 14, Revista de comunicación y tecnologías emergentes*, 8(3), 62-83. <https://doi.org/10.7195/ri14.v8i3.229>
- Prete, Annachiara del & Silvia Redon (2020). Las redes sociales on-line: Espacios de socialización y definición de identidad. *Psicoperspectivas*, 19(1), 86-96. <https://dx.doi.org/10.5027/psicoperspectivas-vol19-issue1-fulltext-1834>
- Logrieco, G., Marchili, M. R., Roversi, M., & Villani, A. (2021). The paradox of Tik Tok anti-pro-anorexia videos: how social media can promote non-suicidal self-injury and

- anorexia. *International journal of environmental research and public health*, 18(3), 1041.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph18031041>
- Raich-Escurcell, R. M. (2010). Imagen corporal. *Conocer y valorar el propio cuerpo*. Pirámide.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. Basic Books.
- Sabater Ruiz, M. I. (2018). *Influencia de las redes sociales en los trastornos de la conducta alimentaria: Revisión de la literatura*. [Trabajo final de grado, Escola Universitària d'Infermeria Gimbernat]. <http://hdl.handle.net/20.500.13002/508>
- Salido, E. (2017). Ciberfeminismo: disidencias corporales y género itinerante. *REVELL: Revista de Estudos Literários da UEMS*, 3(17), 47-75.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6181276v>
- Saunders, J. F. & Eaton, A. A. (2018). Snaps, selfies, and shares: How three popular social media platforms contribute to the sociocultural model of disordered eating among young women. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(6), 343-354.  
<https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0713>
- Serrano Martín, A. R., Herrero López, L., Cabrero Martín, A., Muñoz Miñana, A. M. & Navajas Ramos, I. (2022). Anorexia nerviosa. Artículo monográfico. *Revista Sanitaria de Investigación*, 3(1), 29. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8298420>
- Suárez-Álvarez, R. & García-Jiménez, A. (2021). Centennials en Tik Tok: tipología de vídeos. Análisis y comparativa España-Gran Bretaña por género, edad y nacionalidad. *Revista Latina de Comunicación Social*, 79, 1-22. <https://www.doi.org/10.4185/RLCS-2021-1503>
- Toro, J., Castro, J., Gila, A. & Pombo, C. (2005). Assessment of sociocultural influences on the body shape model in adolescent males with anorexia nervosa. *European Eating Disorders Review: The Professional Journal of the Eating Disorders Association*, 13(5), 351-359.  
<https://doi.org/10.1002/erv.650>
- Toro, J., Salamero, M. & 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>
- Úbeda, F. & Belén, A. (2021). Sexualización de menores en Tik Tok: ¿qué papel tienen las familias? [Trabajo final de grado, Universitat Autònoma de Barcelona]. <https://ddd.uab.cat/record/249215>
- Van Dijck, J. (2019). *La cultura de la conectividad: una historia crítica de las redes sociales*. Siglo XXI editores.

Vaquero-Cristóbal, R., Alacid, F., Muyor, J. M. & López-Miñarro, P. Á. (2013). Imagen corporal: revisión bibliográfica. *Nutrición hospitalaria*, 28(1), 27-35. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2013.28.1.6016>

Wilksch, S. M., O'Shea, A., Ho, P., Byrne, S., & Wade, T. D. (2020). The relationship between social media use and disordered eating in young adolescents. *International Journal of Eating Disorders*, 53(1), 96-106. <https://doi.org/10.1002/eat.23198>

Yager, J. (2021). Trabajar con pacientes con trastornos alimentarios graves y duraderos quienes rechazan un tratamiento adicional. *Eating Disorders Review*, 32(5). <https://eatingdisordersreview.com>



## Anexos

### Anexo A. Díptico del programa.

(Portada y contraportada)



(Páginas 2 y 3)

## Programación de las sesiones

Sesión 1: Presentación.	Sesión 2: Conociendo a Ana.
<b>Actividades</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Presentación del programa y los participantes.</li><li>• Administración de cuestionarios pre-test.</li></ul>	<b>Actividades</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Presentación Trastornos Conducta Alimentaria (TCA).</li><li>• Casos prácticos.</li><li>• Actividad: "¿Éxito por mi silueta?"</li></ul>
Sesión 3: ¿Realmente empoderan las redes sociales?	Sesión 4: Analizando tendencias de Tik Tok.
<b>Actividades</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Introducción a Redes Sociales.</li><li>• Usos de RRSS. ¿Empoderan o lo contrario?</li><li>• Actividad: "Mis emociones cuando interactúo en Tik Tok."</li><li>• Foro "Tik Tok in/saludable."</li></ul>	<b>Actividades</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Introducción a Tik Tok.</li><li>• Brainstorming: Challenges de Tik Tok y análisis.</li><li>• Pautas para usar positivamente las RRSS y actividad práctica Tik Tok.</li></ul>
Sesión 5: Challenges saludables.	Sesión 6: Hora de valorarse.
<b>Actividades</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Lectura y reflexión: caso práctico.</li><li>• Actividad: Recrear tendencia.</li><li>• Reto #challengesaludable.</li></ul>	<b>Actividades</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Debate: autoestima, autoconcepto y autodiscurso.</li><li>• Actividad "Árbol de la autoestima".</li><li>• Actividad "¿Cómo te vendes?"</li><li>• Análisis "Mejoremos nuestro propio diálogo"</li></ul>
Sesión 7: Cierre.	
<b>Actividades</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Puesta en común de lo aprendido.</li><li>• Ganador #challengesaludable.</li><li>• Administración cuestionarios post-test.</li></ul>	

### Contacto

✉ [programatikak@hotmail.com](mailto:programatikak@hotmail.com)

👤 Sandra Millán - psicóloga especializada en TCA

☎ 638 505 004

**Anexo B. Documento de declaración de consentimiento informado y confidencialidad.**

Yo D./D<sup>a</sup>. \_\_\_\_\_, con DNI  
\_\_\_\_\_, representante legal del/la participante  
\_\_\_\_\_, con DNI  
\_\_\_\_\_, declaro:

1. Que autorizo a mi hijo/a, tutelado/a a participar en el programa “*Tik Tak: hora de valorarse*” realizado en el centro educativo \_\_\_\_\_.
2. Mi conformidad y acepto el carácter confidencial acerca de los datos recogidos de mi hijo/a o tutelado/a durante el desarrollo del programa.

Firma del padre/madre o tutor/a legal

Firma del/la participante



En \_\_\_\_\_, a día \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ del \_\_\_\_\_.

## Anexo C. Instrumentos de evaluación.

### Eating Attitudes Test (EAT-26) (Castro et al., 1991)

**Instrucciones:** Lee detenidamente cada una de las afirmaciones presentadas a continuación y marca con una "X" la casilla de la respuesta que mejor se adapte a tu situación, siendo las posibilidades de respuesta "Siempre", "Muy a menudo", "A menudo", "Algunas veces", "Raramente", y "Nunca". Por favor, sé lo más sincero/a posible.

1. Me angustia la idea de estar demasiado gordo/a.
2. Procuro 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. Procuro 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. Procuro 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.

### **Cuestionario de Influencia de los Modelos Estéticos Corporales**

#### **Versión para mujeres CIMEC-40 (Toro, et al., 1994)**

**Instrucciones:** Lee detalladamente las preguntas mostradas a continuación y marca con una "X" en la casilla de la respuesta que mejor se adapte a tu situación, según las opciones de respuesta "*Sí, siempre*", "*Sí, a veces*" y "*No nunca.*" Por favor, sé lo más sincera posible.

1. Cuando estás viendo una película, ¿miras las actrices fijamente especialmente si son gordas o delgadas?
2. ¿Tienes alguna amiga o compañera que haya seguido alguna dieta adelgazante?
3. Cuando comes con otras personas ¿te fijas en la cantidad de comida que ingiere cada una de ellas?
4. ¿Envidias el cuerpo de las bailarinas de ballet o el de las muchachas que practican gimnasia rítmica?
5. ¿Te angustia ver pantalones, vestidos u otras prendas, que te han quedado pequeñas o estrechas?
6. ¿Llaman tu atención los anuncios de televisión que anuncian productos adelgazantes?
7. ¿Comentan tus amigas y compañeras de escuela aspectos acerca del peso o de la forma de ciertas partes del cuerpo?

8. ¿Llaman tu atención los escaparates de las farmacias que anuncian productos adelgazantes?
9. ¿Sientes deseos de consumir bebidas bajas en calorías cuando oyes o ves un anuncio dedicado a ellas?
10. ¿Hablas con las personas de tu familia acerca de actividades o productos adelgazantes?
11. ¿Te atrae y a la vez te angustia (por verte gordita) el contemplar tu cuerpo en un espejo, en un aparador, etcétera?
12. Cuando vas por la calle ¿te fijas en las personas que pasan para ver si están gordas o delgadas?
13. ¿Has hecho régimen para adelgazar alguna vez en tu vida?
14. ¿Comentan tus amigas y compañeras los anuncios de productos destinados a adelgazar?
15. ¿Llaman tu atención los anuncios de productos adelgazantes que aparecen en las revistas?
16. ¿Envidias la delgadez de las modelos que aparecen en los desfiles de modas o en los anuncios de prendas de vestir?
17. ¿Te angustia que te digan que estás “llenita”, “gordita”, “redondita” o cosas parecidas, aunque sea un comentario positivo?
18. ¿Crees que tus amigas y compañeras están preocupadas por el excesivo volumen de sus caderas y muslos?
19. ¿Te atraen las conversaciones o comentarios acerca del peso, la silueta, etcétera?
20. ¿Te preocupa el tamaño de tu estómago o tu espalda?
21. ¿Te angustian los anuncios que invitan a adelgazar?
22. ¿Has hecho algún tipo de ejercicio físico con la intención de adelgazar alguna temporada?
23. ¿Te interesan los libros, artículos de revistas, anuncios, etc. que hablan de calorías?
24. ¿Alguien en tu familia está haciendo algo para adelgazar, o alguien lo ha hecho recientemente?
25. ¿Te angustia la llegada del verano por tener que ir más ligera de ropa o tener que usar traje de baño?
26. ¿Te interesan los artículos y reportajes relacionados con el peso, el adelgazamiento o el control de la obesidad?
27. ¿Tienes alguna amiga o compañera angustiada o muy preocupada por su peso o por la forma de su cuerpo?
28. ¿Sientes deseos de seguir una dieta adelgazante cuando oyes o ves anuncios dedicados a esos productos?

29. ¿Te preocupa el excesivo tamaño de tus caderas y muslos?
30. ¿Tienes alguna amiga o compañera que practique algún tipo de ejercicio físico con la intención de adelgazar?
31. ¿Envidias la fuerza de voluntad de las personas capaces de seguir una dieta o régimen adelgazante?
32. ¿Hablas con tus amigas y compañeras acerca de productos o actividades adelgazantes?
33. ¿Sientes deseos de usar una crema adelgazante cuando oyes o ves anuncios dedicados a esos productos?
34. ¿Crees que los hombres jóvenes son más populares si están delgados?
35. ¿Recuerdas frases, imágenes o melodías que acompañen a los anuncios de productos adelgazantes?
36. ¿Crees que tus amigas y compañeras están preocupadas por el excesivo tamaño de su pecho?
37. ¿Te atraen las fotografías y anuncios de muchachas con trajes de baño o ropa interior?
38. ¿Llaman tu atención los anuncios de productos laxantes?
39. ¿Te resultan más simpáticas y atractivas las personas delgadas que las que no lo son?
40. Si te invitan a una comida grupal en un restaurante, ¿te preocupa la cantidad de comida que podrías sentirte obligada a comer?

#### **Versión para varones CIMEC-V-17 (Toro et al., 2005)**

**Instrucciones:** Lee detenidamente las siguientes afirmaciones mostradas a continuación y marca con una "X" en la casilla de la respuesta que mejor se adapte a tu situación, siendo las alternativas de respuesta "*Sí, siempre*", "*Sí, a veces*" y "*No nunca*". Por favor, sé lo más sincero posible.

1. ¿Te fijas en el cuerpo de los actores?
2. ¿Te fijas en la cantidad de comida que ingieren los demás?
3. ¿Sientes envidia por gimnastas, nadadores, etc.?
4. En los deportes, ¿temes que otros te consideren gordo?
5. Anuncios de televisión.
6. ¿Sientes ansiedad al mirarte al espejo?
7. ¿Has realizado algún tipo de dieta?
8. Anuncios en las revistas.
9. ¿Evitas los espejos por sentirte gordo?

10. ¿Sueles tener conversaciones acerca del peso, cuerpo, etc.?
11. ¿Sientes ansiedad al ver anuncios de adelgazamiento?
12. ¿Has realizado algún tipo de ejercicio para bajar de peso?
13. ¿Sueles fijarte en las calorías de los alimentos?
14. Artículos de peso, adelgazamiento...
15. ¿Te preocupa la falta de músculo?
16. ¿Te avergüenza desvestirte en frente de otros?
17. ¿Te preocupa la cantidad de comida que ingieres en presencia de otros?

**Versión española validada del MBSRQ reducido y adaptado**

**Ribas y Botella-Benito (2008)**

**Instrucciones:** A continuación, encontrarás una serie de preguntas acerca de cómo la gente piensa, siente o se comporta. Indica tu grado de acuerdo con cada afirmación con respecto a tu situación.

No hay respuestas verdaderas o falsas, registra la respuesta que más se ajuste a ti mismo. Usa la escala que encontrarás al principio del cuestionario para puntuar las afirmaciones. Después, anota el número en la casilla que se encuentra a la izquierda de cada afirmación. Por favor, sé lo más sincero/a posible.



### Escala de autoestima de Rosenberg (1979)

Este test tiene por objeto evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de sí misma. Por favor, conteste las siguientes frases con la respuesta que considere más apropiada siendo las opciones de respuesta “A. Muy de acuerdo”, “B. De acuerdo”, “C. En desacuerdo” y “D. Muy en desacuerdo.” Por favor, sé lo más sincero/a posible.

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

### Questionario ad hoc para cuantificar el uso medio de redes sociales

**Localidad:**

**Edad:**

**Curso:**

**Género:**

**Señala con una cruz en qué lugares sueles utilizar las redes sociales:**

- En casa
- En el instituto
- En la calle
- Otro/s lugar/es (indica cuál/es):

**Señala con una cruz con qué finalidad utilizas las redes sociales:**

- Búsqueda de información
- Consultar noticias
- Entretenimiento
- Otra/s (indica cuál/es):

**Señala con una cruz qué redes sociales sueles utilizar y cuánto tiempo diario dedicas a cada una de ellas:**

	-30 min	30 min	1h	2h	3h o más
Tik Tok					
Instagram					
Twitter					
Facebook					
Otra/s (indica cuál/es)					

**Señala con una cruz desde hace cuánto tiempo utilizas las redes sociales:**

- Desde hace semanas
- Desde hace meses
- Desde hace un año
- Desde hace más de un año

**¿Has aumentado o disminuido tu uso en los últimos 6 meses? Señala con una cruz tu respuesta:**

- Aumentado
- Disminuido

## **Cuestionario ad hoc de valoración global del programa**

**Localidad:**

**Edad:**

**Curso:**

**Género:**

**Señala el grado de satisfacción con la utilidad de información proporcionada a lo largo de las sesiones:**

*Muy satisfecho / satisfecho / poco satisfecho / insatisfecho*

**Señala el grado de satisfacción con la relevancia de los contenidos tratados en el programa:**

*Muy satisfecho / satisfecho / poco satisfecho / insatisfecho*

**Señala el grado de conformidad con la duración y número de sesiones del programa:**

*Muy satisfecho / satisfecho / poco satisfecho / insatisfecho*

**Señala el grado de conformidad con los materiales empleados y actividades realizadas:**

*Muy satisfecho / satisfecho / poco satisfecho / insatisfecho*

**¿Añadirías algún aspecto adicional al programa? En caso afirmativo, indica cuál/es:**

---

---

---

---

**Propuestas de mejora:**

---

---

---

---

**Señala la satisfacción general con el programa del 1 al 10:**

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

**¡Muchas gracias por tu colaboración!**



## Anexo D. Sesión 2.

### Power Point ilustrativo



# QUÉ ES UN TCA y qué implica



### Trastornos de la Conducta Alimentaria DSM-V (2014):

<b>ANOREXIA NERVIOSA</b> restricción ingesta por miedo a ganar peso, por una alteración en la imagen corporal	<b>PICA</b> ingesta de sustancias no nutritivas impropias al nivel de desarrollo
<b>BULIMIA NERVIOSA</b> atracones seguidos de conductas compensatorias inadecuadas para prevenir ganancia de peso	<b>EVITACIÓN INGESTA DE ALIMENTOS</b> fracaso necesidades nutritivas alimentarias
	<b>RUMIACIÓN</b> regurgitación de alimentos 1 mes

## LA ANOREXIA

ALTERACIÓN imagen corporal

restrictiva o purgativa

disminución de peso	episodios de atracones o purgas
- ayuno - dietas - ejercicio excesivo	- vómito autoinducido - laxantes - diuréticos - enemas



## CAUSAS

### INDIVIDUALES

- Factores biológicos
- Factores psicológicos



### AMBIENTALES SOCIOCULTURALES

- Presión social
- Estándares de belleza
- Asociación delgadez - éxito



### FAMILIARES

- Nivel socioeconómico
- Estilo educativo
- Historial familiar

## CONSECUENCIAS



### PSICOLÓGICAS

- Abulia
- Anhedonia
- Depresión
- Dificultades cognitivas



### FISICAS

- Caída capilar
- Anemia
- Amenorrea
- Deshidratación - inanición



### SOCIALES

- Abandono actividades
- Aislamiento
- Conflictos sociales
- Pérdida relaciones

# ¡GRACIAS!

por tu interés



## ¿DUDAS?

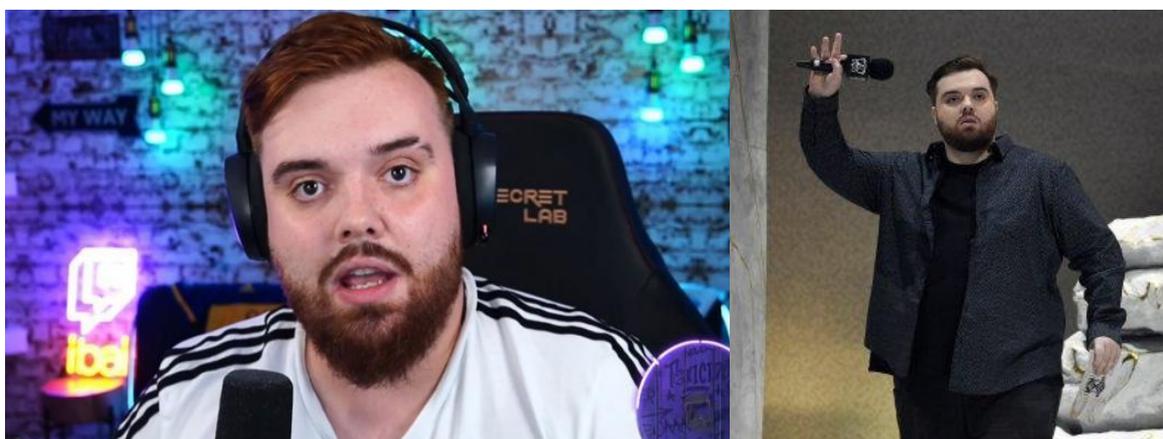
## Casos prácticos: Vídeos testimonio Anorexia Nerviosa



### Explicación actividad “¿Éxito por mi silueta?”

Esta actividad consiste en proyectar fotografías de celebridades de diferentes ámbitos que se encuentran en una posición de éxito reconocida pero sin cumplir con los cánones de belleza impuestos por la sociedad ni perseguir los patrones corporales normativos, así como otros que, a pesar de haber cambiado su forma física, no se han visto influenciados por ello a nivel profesional. Con esta dinámica se pretende que los alumnos reflexionen sobre los valores estéticos e ideales de delgadez que son impuestos a nivel social y que, la propia sociedad, relaciona con el éxito, cuando este no depende de la forma física o el peso corporal.

La primera imagen que se proyectará será la del famoso *streamer* español Ibai Llanos, reconocido mundialmente por ser comentarista de deportes y creador de contenido especialmente en el ámbito deportivo, habiendo ganado varios premios en este campo.



Ibai es una de las celebridades más influyentes de España y cuenta con millones de seguidores en sus redes sociales, siendo un referente para los jóvenes españoles a más de a nivel internacional. A pesar de reconocer que no se encuentra en forma física, normaliza la diversidad corporal y en sus discursos desmitifica las creencias que ligan el éxito a la delgadez, sirviendo él mismo como ejemplo.

En segundo lugar, se proyectarán diferentes imágenes de Selena Gomez en las que se aprecian diferencias físicas en la cantante, evidenciando cómo a pesar de sus fluctuaciones físicas la artista ha continuado siempre su trayectoria profesional de forma exitosa.



Seguidamente, se mostrarán las fotografías de la cantante Adele y el reggaetonero Nicky Jam previamente a su pérdida de peso, preguntando a los alumnos si creen que son personas de éxito y el motivo.



Tras esto, se revelará el cambio físico que sufrieron ambos, cuestionando a los participantes si consideran que ante la pérdida de peso el éxito y valía de los artistas se ve amenazado o no. En este caso, ambos son cantantes, por lo que la pieza fundamental es su voz, y su aspecto físico es indiferente en sus carreras profesionales.



## Anexo E. Sesión 3.

### Actividad: Foro “Tik Tok in/saludable”

Teniendo en cuenta los dos ejercicios llevados a cabo anteriormente durante la sesión (“*Mis emociones cuando interactúo en Tik Tok*” y la dinámica de puesta en común donde se han analizado los usos que realizan los alumnos de las redes sociales) se pondrá en práctica esta actividad de forma que, enlazando con las respuestas que los jóvenes han declarado sobre los usos que realizan de las redes sociales y cómo les repercute emocionalmente, reflexionen sobre cómo los usos que hacen de Tik Tok en concreto inciden en sus hábitos saludables como son la alimentación y la práctica de ejercicio físico.

Se escogerán primeramente los usos nocivos anotados en la pizarra y se relacionarán directamente con la plataforma Tik Tok. El psicólogo revelará a los jóvenes la importancia de ser cautos ante el hecho de que emplear esta plataforma les conlleve consecuencias emocionales negativas, puesto que esto impacta directamente en su salud mental y, a través de esta, puede repercutir en su salud física. Así, continúa explicando que Tik Tok es una red social especialmente susceptible en cuanto mensajes relacionados con la alimentación y actividad física puesto que, al ser una plataforma que consiste en la difusión de vídeos, la mayoría de estos muestran los cuerpos de los usuarios acentuando las características físicas individuales, lo que puede derivar en insatisfacción corporal, bajada de autoestima o conductas dirigidas a modificar las características corporales, como la realización de ejercicios físicos o modificación en la higiene alimentaria, de forma impulsiva y totalmente desinformada, pues ante cualquier alteración de hábitos es primordial contar con la opinión de un profesional en la materia. Por ello, el psicólogo resalta la importancia de identificar la repercusión de los vídeos que los alumnos visualizan mientras utilizan Tik Tok y detenerse a pensar si lo que están viendo es una práctica salubre o, si por el contrario, incentiva comportamientos perjudiciales. Asimismo, el moderador anima a los alumnos a denunciar aquel contenido que crean que cumple con estos últimos criterios, así como a compartir sus conocimientos con los demás usuarios explicando los perjuicio que pueden ocasionar a la comunidad difundiendo estos contenidos, ya que de esta forma estarán contribuyendo a que la aplicación sea un lugar más seguro y se erradiquen comportamientos lesivos.

El profesional pasará el turno de palabra a los alumnos para que compartan sus experiencias y cuestiones con el resto del grupo, poniendo en común lo aprendido.

Para concluir, el profesional comentará que durante la siguiente sesión se seguirán debatiendo estos tópicos y ofrecerá herramientas a los alumnos para que, tras una primera

reflexión e identificación de las interacciones en Tik Tok, sepan cómo corregir sus modos de interactuar.

Finalmente, felicitará a los alumnos por los usos constructivos que llevan a cabo en la aplicación y alentaré a continuar interactuando en Tik Tok de forma constructiva para los alumnos.

### Autorregistro

Día/hora	Interacción	Pensamiento	Emoción y grado (0-10)	Conducta

Modelo de tabla “Mis emociones cuando interactúo en Tik Tok.”

Acción	Me siento
Abro la aplicación de Tik Tok...	
Ve o interactúo con vídeos...	
Decido abandonar la aplicación...	
Tras utilizarla ¿estoy mejor, igual o peor?	

## Anexo F. Sesión 4.

### Introducción a Tik Tok

“Hola chicos y chicas, bienvenidos a la cuarta sesión del programa Tik Tak. En esta sesión, me gustaría que entendieseis el por qué este programa orienta su atención principalmente a la plataforma Tik Tok, siendo evidente incluso ya solo por su título.

Pues bien, resulta que a pesar de que la aplicación nació en 2016, hace 6 años, creció de manera exponencial durante el confinamiento producido por el COVID, ¿os acordáis, verdad? Y es que muchísima gente, entre los que vosotros y vosotras os encontráis casi sin ninguna duda, descargó esta aplicación durante los eternos meses de cuarentena y se convirtió en la segunda más descargada a nivel mundial. Al final, necesitábamos entretenimiento y estimulación estando tanto tiempo en casa, y eso no tiene porqué suponer ningún problema, el problema surge cuando usamos los recursos de mala manera.

Muchos os acordaréis de los retos que se pusieron tan de moda, como el del papel higiénico (grabarse con la espalda agachada mientras intentabas colocar en posición correcta un rollo de papel higiénico que se situaba en tu espalda) o algunos *trends* de baile como imitar la actuación de Jennifer Lopez en la Super Bowl.

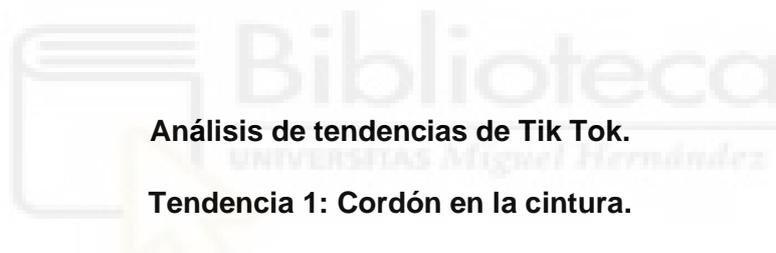
El quid de la cuestión es, en esta aplicación, a pesar de que tiene un filtro para prohibir la difusión de contenido perjudicial, se cuelan vídeos que promueven malos hábitos, y en ocasiones no somos capaces de verlo tan fácilmente, con lo que si no nos damos cuenta podemos terminar por imitarlos y poner nuestra vida en peligro.

El hecho de que sea tan fácil que un vídeo de Tik Tok se viralice, tiene tanto su parte positiva como negativa. Es excepcional que podamos compartir información con un solo click desde nuestros móviles, pero si la información que compartimos no es fiable o es nociva, el daño es igualmente expandido. Por ello, debemos ser muy cautos cuando compartimos contenido por redes sociales, y en el caso de Tik Tok, como sabéis, los vídeos que aparecen en nuestro perfil en la pestaña “Para ti” son recomendaciones que hace la aplicación basándose en nuestra interacción, en los vídeos que nos gustan. Por eso, si en algún momento nos topamos con un vídeo que transmite valores dañinos, es probable que nos aparezcan más y más vídeos relacionados, y puede que llegemos a instaurar algunos de esos valores. Es importante ser muy críticos con la información que observamos y, si es necesario, denunciar aquello que veamos que es perjudicial para que no se propague.

Con respecto al tema alimenticio, puede que muchos de vosotros hayáis visto vídeos relacionados con rutinas de alimentación, diferentes dietas, alimentos que son “malos” o que “engordan”... y es importante que sepáis que ningún alimento es perjudicial, ni engorda, la relación entre nuestro peso y la ingesta de alimentos está relacionada con muchos factores, y si nos preocupa algo al respecto debemos comentarlo con profesionales médicos o nutricionistas, que son expertos en ello, y no seguir las recomendaciones de cualquier cuenta. Lo mismo con respecto al ejercicio físico y, además, cada cuerpo tiene un metabolismo y ritmo diferentes, con lo que nunca nos podemos comparar con los demás.

La relación que tengamos con la comida y el ejercicio físico, está condicionada por diferentes factores y además, cobra una gran importancia nuestro estado emocional; por ello es importante siempre analizar la información y conocer cómo influye en nuestro estado de ánimo, porque puede desestabilizarnos.

Ahora, me gustaría preguntaros si utilizáis la aplicación y si conocéis algún reto de este tipo para que todos juntos podamos hacer una reflexión al respecto.”



### **Análisis de tendencias de Tik Tok.**

#### **Tendencia 1: Cordón en la cintura.**

Este reto consiste en llevar anudado un cordón ajustado en la cintura 3h diarias durante 30 días con el objetivo de moldear la cintura y conseguir reducirla.

Este reto perpetúa el estereotipo femenino de que una cintura aceptable y bonita es aquella que está “marcada”, invalidando aquellos cuerpos que no cumplan con este requisito. Así, muchas mujeres, y sobre todo gran cantidad de niñas, han realizado esta conducta tan dañina tanto corporalmente, por el hecho que conlleva atarse un cordón apretado a la cintura que dificulta el proceso digestivo y oprime la parte abdominal del cuerpo, como psicológicamente al transmitir la idea de que solo una cintura marcada es lícita y que al incumplir esa condición, tu cuerpo no es aceptable y has de cambiarlo para conseguir su aprobación.



### Tendencia 2: 75 Hard Challenge.

La principal intención de este reto es, según su creador Andy Frisella, mantener una fortaleza mental siguiendo una disciplina y así conseguir un cambio de vida junto con la pérdida de peso.

No obstante y, aunque Frisella no es un profesional cualificado para diseñar este tipo de programas, presenta esta propuesta desafiante basada en cumplir 6 principios rigurosamente durante 75 días seguidos:

1. Seguir un plan de alimentación que permita la mejora física, sin ingerir comida basura ni “trampas” y sin ingesta de alcohol.
2. Realizar dos entrenamientos diarios de 45min cada uno, siendo uno de estos practicado en exterior, incluso con condiciones meteorológicas adversas.
3. Beber 3.5L de agua todos los días.
4. Tomar una ducha con agua muy fría durante 5 minutos.
5. Leer 10 páginas de un libro que no sea de ciencia ficción.
6. Sacarte una foto cada día para marcar el progreso.

Además, si se falla un día de reto, es necesario volver a repetirlo desde el primer día; es decir, ante cualquier omisión se reanuda el reto descartando los días completos y se tendrá que comenzar desde el día 1, sin tener en cuenta los días completos, pues han de ser 75 días seguidos.

Esta tendencia es extremadamente nociva en primer lugar, porque no tiene soporte científico y los principios que se proponen no están validados por los profesionales competentes, por lo tanto, se están promoviendo hábitos perjudiciales tanto a nivel físico como psicológico.

En primer lugar, la pauta alimenticia propuesta pues no ofrece ninguna guía ni soporte para discernir entre un tipo de adecuada que sea saludable y equilibrada, y que integre los nutrientes necesarios, quedando a voluntad de cada participante escoger el tipo de dieta que considere, y solo ajustándose a una dieta en cuestión. Este es un axioma muy controvertido ya que cada persona necesita un tipo de dieta teniendo en cuenta sus características personales y déficits, y solo un profesional en cuanto a conducta alimentaria se trata, es capaz de crear un plan de alimentación adecuado. Además, se trata de un principio muy restrictivo en el que durante 90 días se ha de controlar en exceso la ingesta incluso más allá de alimentos, como el alcohol o cualquier otra comida que no esté contemplada en la dieta elegida, favoreciendo la rigidez cognitiva típica de las personas que sufren Anorexia y alimentando sentimientos de culpabilidad al “fallar” en su dieta.

A nivel físico, es perjudicial realizar 90 min diarios de ejercicio físico sin descanso -contando además con que hay usuarios que, al querer modificar su estilo de vida mediante este reto, pasan de una ausencia de actividad física a un exceso, en el que no se pueden permitir ni un día de descanso- y, esta tendencia también implica esta práctica a pesar de que las condiciones meteorológicas o, incluso sociales, no lo permitan, con lo que pone en riesgo la vida de quien la realice, por ejemplo en el caso de no poder salir al exterior como ocurrió durante la situación pandémica del pasado año 2020

Del mismo modo, el challenge recomienda beber casi el doble de agua de la cantidad recomendada por los expertos, que suele ser de 2L diarios, excediendo este límite. Igualmente, el postulado referente a la ducha excesivamente fría puede ocasionar lesiones médicas, en función de las características personales y corporales de cada persona.

Por otro lado, no parece haber gran perjuicio en lo referente a la lectura, pero ha de tenerse en cuenta que el hábito de leer, así como todos los hobbies, deben ser un tiempo de descanso personal y no tomado como una obligación.

Finalmente, el mandato de sacar una foto necesariamente cada día para comprobar el progreso puede ser perjudicial porque no todos los cuerpos tienen el mismo proceso de cambio y puede que haya resultados que no sean vistos a priori, lo que puede generar un sentimiento de frustración en la persona y desatar hábitos todavía más desfavorables, como por ejemplo realizar ejercicios de mayor intensidad o durante más tiempo (porque el reto impone un MÍNIMO de 90 min, pero ofrece la posibilidad de alargarlo).

Por último, recalcar que el hecho de que la tendencia no permita “fallar” y que ante cualquier omisión de alguna de sus pautas implique reanudar el contador a 0 sin importar los días completados, es un nuevo peligro a la salud porque los 75 días pueden hacerse interminables hasta conseguir realizarlos seguidamente. Esto, además, genera sentimientos de frustración, anulación e incompetencia en la persona que no pueda cumplir con los requisitos que, igualmente, son desmesurados e insalubres.



UNIVERSITAS Miguel Hernández

### Pautas para usar positivamente las redes sociales y actividad práctica Tik Tok

## Anexo G. Sesión 5.

### Caso práctico (Logrieco et al., 2021)

“Os voy a leer el caso de una chica italiana de 14 años con diagnóstico de Anorexia Nerviosa, desarrollado a raíz del uso de Tik Tok durante el pasado confinamiento por COVID-19.

A partir de abril de 2020 (un mes después del confinamiento relacionado con el Covid-19 en Italia), la niña informó una restricción progresiva de la ingesta de alimentos y un aumento de la actividad física (5 h por día de cinta de correr), la introducción de comidas bajas en calorías y la ingesta de laxantes. (8 pastillas por día) para acelerar el proceso de pérdida de peso.

Al acudir a urgencias la paciente estaba alerta y orientada, presentaba bradicardia sinusal (latido cardíaco lento), afectividad aplanada (incapacidad para experimentar y expresar sentimientos) y estado de ánimo desviado, con marcada alexitimia (dificultad para reconocer las propias emociones).

La chica, había perdido 16kg en 6 meses, habiendo padecido amenorrea (pérdida de la menstruación) durante 9 meses. Informó de autolesiones (rasguños de uñas en los antebrazos), aunque negó ideación suicida.

En la entrevista inicial que tuvo la paciente con la neuropsiquiatra infantil, ella se negó a ingerir alimentos y tenía la intención de ser hospitalizada, deseando de adelgazar, supuestamente no por una mala aceptación de su imagen corporal, sino para probar una “experiencia extrema afirmando que su vida siempre había sido “demasiado simple y libre de sufrimiento”. Definió este pensamiento como “perverso” mientras negaba rotundamente la posibilidad de la muerte y se percibía a sí misma con “fuerza física excesiva”. Informó que se inspiró en Tik Tok, donde vio a muchos adolescentes compartir experiencias de profundo sufrimiento, a menudo centradas en autolesiones no suicidas o trastornos alimentarios. Así, la joven afirmó participar en tal conducta con la intención de ser hospitalizada para demostrarse a sí misma y a los demás las dificultades de su condición recién adquirida.

La paciente ingresó en el Departamento de Pediatría General del Hospital Infantil Bambino Gesù, en Roma, donde tenía entrevistas semanales con psicólogos y neuropsiquiatras especialistas en trastornos alimentarios. Fue alimentada con nutrición enteral (administración de los nutrientes necesarios por una sonda) y luego cambió por un período de 4 semanas a alimentación completamente por vía oral. Se le permitió usar el móvil solo con fines educativos y salir un par de horas al día para realizar actividades grupales con otros pacientes hospitalizados con el mismo diagnóstico.

Se le trató con un antidepresivo ante la marcada desviación del estado de ánimo, aunque nunca llegó a un diagnóstico de depresión mayor. Demostró una gran perseverancia en rechazar la comida (rasgo típicos de los pacientes con anorexia, ya que tienen mucha voluntad y determinación), aunque era consciente de su mala salud y de las razones que la habían llevado a esa condición. Finalmente, recuperó parcialmente su peso y ya no presentaba bradicardia, por lo que fue dada de alta con dieta específica y seguimiento neuropsiquiátrico.”



## Anexo H. Sesión 6.

### Explicación conceptos y debate.

“Pues bien chicos, estáis bastante cerca de lo que autoestima es. Para ofrecer una perspectiva completa, os daré la definición íntegra de autoestima y además también me gustaría ir un paso más allá hablándoos de otros conceptos muy estrechamente relacionados y que, además, son igual de importantes.

Antes que nada y delimitando bien lo que es la autoestima, me gustaría aclararos que se refiere a la valoración global que hacemos sobre nosotros mismos, la opinión acerca de nuestro ser, y la forma de tratarnos. Pero el componente cognitivo, o dicho de otro modo, la percepción y las creencias que tenemos sobre nosotros como persona, se llama autoconcepto. Ambos conceptos están muy relacionados, afectando en la imagen que tenemos sobre nosotros mismos, y los vamos formando a través de las experiencias que vivimos y las relaciones que establecemos. Y me gustaría resaltar esto último, ya que en función de cómo los demás nos han calificado anteriormente, nosotros tendemos a modificar el trato que nos damos. Está bien que escuchemos la opinión de los demás, pero tenemos que ser capaces de aceptarnos como somos.

Por otra parte, otro aspecto vinculado y a lo que no se le presta tanta atención es el autodiscurso, la manera en la que nos referimos a nosotros mismos y nuestro diálogo interno y el cómo nos hablamos. Y esto es algo en lo que tenemos que trabajar diariamente.

Y os preguntaréis, ¿a que vienen tantas explicaciones? Pues es muy sencillo, todos estos conceptos están estrechamente enlazados con la imagen física, porque solemos valorar de forma muy superficial a los demás, tan solo teniendo en cuenta el aspecto pero no profundizamos más allá. Además, es lo primero que vemos al conocer a alguien, con lo que es muy fácil quedarse con esa “primera impresión”. La apariencia física no debería condicionar nuestra validez como personas pues es algo meramente corporal y no nos hace mejores ni peores, es otra característica más, como el color de pelo, y debemos trabajar en nuestro desarrollo personal independientemente del físico, pues son dimensiones totalmente diferentes.

Así que, con esto me gustaría que reflexionaseis acerca de la forma en la que os concebís, si tenéis un concepto positivo sobre vosotros mismos y, sobre todo, es muy importante tener en cuenta cómo nos hablamos. Solemos ver muy fácilmente nuestros “defectos” o las cosas que no nos gustan sobre nosotros, y nos cuesta aceptar nuestras características positivas, pero la suma de todo es lo que nos compone. Al final, somos

nuestros propios jueces y, a la vez, los más duros con nosotros mismos, por eso tenemos que tratar de mejorar estas ideas.

Ahora os voy a presentar lo que se conoce como árbol de la autoestima y me gustaría que elaboraseis el vuestro propio. Se trata de dibujar un árbol en el que plasmareis vuestras cualidades comparándolas con las partes de un árbol. En la raíz del árbol, se encuentran vuestras cualidades, la base de la que cada uno de vosotros parte para poder crecer; así a medida que crecemos, brota el tronco y las raíces, simulando las cosas que se os dan bien o que podéis desarrollar para, finalmente, llegar a los frutos y logros que conseguiréis a base de vuestro propio trabajo y esfuerzo personal.

Pues bien, os dejo aquí un ejemplo para que dibujéis el vuestro y después podamos comentarlo.”

### Modelo ejemplo del árbol de la autoestima.



“Ahora, vamos a poner prueba la forma de referirnos a nosotros mismos, pero también a los demás, y así veremos como las ideas que tenemos sobre nosotros pueden estar erradas y ser más críticas de lo que realmente deberían. Veréis... vamos a vendernos.”

### **Explicación actividad “¿Cómo te vendes?”**

Para realizar esta actividad, los alumnos tendrán que dividirse en parejas y deberán idear una campaña publicitaria para “vender” a sus pares; esto es, se procura que los jóvenes escojan las mejores cualidades de sus compañeros y las interpreten en un símil con los anuncios publicitarios de televisión, seleccionando buenas características de sus compañeros, en un modo de “publicitar” y exteriorizar lo mejor de los otros.

Recopilando la información sobre los tópicos debatidos anteriormente, en este ejercicio se pretende que los alumnos comparen la forma en la que son percibidos por los otros con la propia, fijándose en el discurso dispar que suele emplearse a la hora de referirse a uno mismo. Se intentará que, a través de las manifestaciones y definiciones positivas que escogerán los pares, se reflexione sobre el diálogo interno de los participantes e incorporen conceptos más positivos sobre sí mismos.

Así, tras cada exposición, el compañero que ha sido interpretado por su par (aquel que ha sido “promocionado”) deberá manifestar qué le ha evocado escuchar las cualidades positivas con las que su compañero le ha publicitado, y si ha sido capaz anteriormente de considerarlas. De este modo, se generará un clima de autoaceptación en el aula y se pretenderá que los jóvenes se refieran y se dirijan a sí mismos de manera más benevolente.

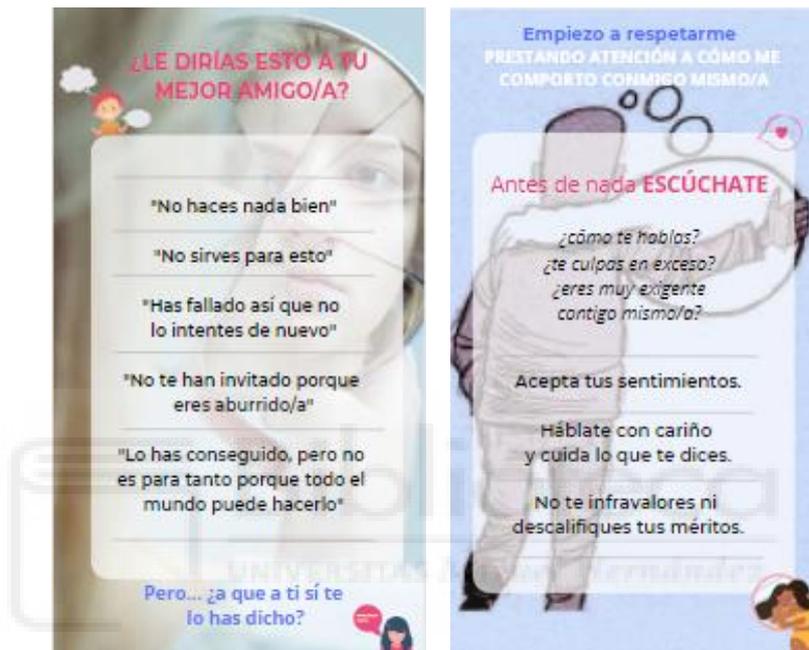
### **Explicación “Mejoremos nuestro propio diálogo”**

Para finalizar, se revisará el contenido de los autorregistros distribuidos en la sesión 3, con el fin de que los alumnos sean capaces de analizar cómo influye la aplicación Tik Tok en su estado emocional.

Se les preguntará a los alumnos, primeramente, cómo ha sido el proceso de observarse y escucharse a sí mismos, explicándoles que es fundamental y deben incorporar este hábito en su día a día, generalizándolo no solo en el contexto de Tik Tok y redes sociales, si no en todos los ámbitos, así como a la hora de relacionarse con los demás. Se les insiste en que, el pararse a pensar qué nos evocan nuestras acciones y pensamientos, es esencial para establecer una mejor relación con uno mismo y, a la vez, saber la manera en la que queremos relacionarnos con los demás y establecer nuestras necesidades.

Se escogerán ejemplos anotados en los autorregistros sobre sensaciones evocadas en los participantes tras visualizar vídeos en Tik Tok, y se les preguntará sobre sus pensamientos al respecto para reflexionar, de manera conjunta en el aula, y desmontar posibles creencias negativas que inciden emocionalmente en los jóvenes.

Así, se enseñarán patrones de reconocimiento de emociones y corrección de pensamientos negativos, y se demostrará a los alumnos la importancia de atender a los aspectos positivos (recordando las pautas ofrecidas en la sesión 4). El psicólogo resaltará, hilando con la actividad anterior, la trascendencia de aceptarse a sí mismo y desmontar los discursos autodestructivos que tenemos integrados sobre nosotros mismos y presentará varios ejemplos con el propósito de que los alumnos modifiquen su diálogo interno.



Mientras el psicólogo proyecta dichos ejemplos, les preguntará a los alumnos si las frases que observan se las dirían a algún amigo, pues es común que seamos cuidadosos a la hora de referirnos a los demás, pero no hacemos lo contrario al referirnos a uno mismo. Esto servirá para que los jóvenes mediten sobre la manera tan cuidadosa que tenemos de hablarle a los demás, pero el daño que nos causamos a nosotros mismos con los discursos tan negativos que mantenemos continuamente en nuestra cabeza.

## Anexo I. Cuenta de Tik Tok con los contenidos difundidos.

@programatiktak



**programatiktak**

programatiktak



Editar perfil

1 Siguiendo 1 Seguidores 3 Me gusta

Cuenta oficial del programa "Tik Tak... hora de valorarse"

Videos

Ha dicho que le gusta



Aquí os comparto algun...



Os presento algunas pa...



En este vídeo os voy a p...



Aquí está la programaci...



Bienvenidos y bienvenid...

UNIVERSITAS Miguel Hernández