

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA -CIEPs-
“MAYRA GUTIÉRREZ”**

**“INFLUENCIA DEL INTERNET EN LA GENERACIÓN DE CONDUCTAS
NOCIVAS PARA BAJAR DE PESO EN LAS ADOLESCENTES”**

**INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO AL HONORABLE
CONSEJO DIRECTIVO
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

POR

CLAUDIA MARIANTONIA MORALES GARCÍA

**PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE
PSICÓLOGA**

**EN EL GRADO ACADÉMICO DE
LICENCIADA**

GUATEMALA, AGOSTO DE 2015

The seal of the University of San Carlos of Guatemala is a circular emblem. It features a central figure of a man in a hat and robe, possibly a saint or scholar, surrounded by various heraldic symbols including castles, lions, and columns. The Latin motto "CETERAS ORBIS CONSPICUA CAROLINA ACCADEMIA COACTEM INTER" is inscribed around the perimeter. The text is centered over the seal.

CONSEJO DIRECTIVO
Escuela de Ciencias Psicológicas
Universidad de San Carlos de Guatemala

Licenciado Abraham Cortez Mejía
DIRECTOR

Licenciado Mynor Estuardo Lemus Urbina
SECRETARIO

Licenciada Dora Judith López Avendaño
Licenciado Ronald Giovanni Morales Sánchez
REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES

Licenciado Juan Fernando Porres Arellano
REPRESENTANTE DE EGRESADOS

C.c. Control Académico
CIEPs.
Archivo
Reg. 0109-2014
CODIPs. 1216-2015

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

15 de junio de 2015

Estudiante
Claudia Mariantonia Morales García
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto SEGUNDO (2º) del Acta VEINTISEIS GUIÓN DOS MIL QUINCE (26-2015), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 15 de junio de 2015, que copiado literalmente dice:

“**SEGUNDO**: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: “**INFLUENCIA DEL INTERNET EN LA GENERACIÓN DE CONDUCTAS NOCIVAS PARA BAJAR DE PESO EN LAS ADOLESCENTES**”, de la carrera de Licenciatura en Psicología, realizado por:

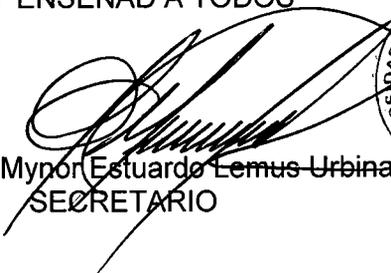
Claudia Mariantonia Morales García

CARNÉ: 2008-11132

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por el Licenciado Víctor Ordóñez y revisado por la Licenciada Elena Soto. Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional.”

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


Licenciado Mynor Estuardo Lemus Urbina
SECRETARIO



/Gaby



CIEPs. 056-2015
REG: 0109-2014

INFORME FINAL

Guatemala, 08 de Junio 2015

Señores
Consejo Directivo
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro Universitario Metropolitano

Me dirijo a ustedes para informarles que la licenciada **Elena Soto** ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN** titulado:

**“INFLUENCIA DEL INTERNET EN LA GENERACIÓN DE CONDUCTAS
NOCIVAS PARA BAJAR DE PESO EN LAS ADOLESCENTES”.**

ESTUDIANTE:
Claudia Mariantonia Morales García

CARNE No.
2008-11132

CARRERA: Licenciatura en Psicología

El cual fue aprobado el 08 de Junio del año en curso por el Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs. Se recibieron documentos originales completos el 08 de Junio del 2015, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener **ORDEN DE IMPRESIÓN**.

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


M.A. Helvin Velásquez Ramos
Coordinador

Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs.
“Mayra Gutiérrez”



c.c archivo
Andrea

CIEPs. 056-2015
REG. 0109-2014

Guatemala, 08 de Junio 2015

M.A Helvin Velásquez Ramos
Coordinador
Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs
Escuela de Ciencias Psicológicas

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que he procedido a la revisión del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN**, titulado:

**“INFLUENCIA DEL INTERNET EN LA GENERACIÓN DE CONDUCTAS
NOCIVAS PARA BAJAR DE PESO EN LAS ADOLESCENTES”.**

ESTUDIANTE:
Claudia Mariantonia Morales García

CARNÉ No.
2008-11132

CARRERA: Licenciatura en Psicología

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE** el 08 de Junio 2015, por lo que se solicita continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


Licenciada Elena Soto Solares
DOCENTE REVISORA



As/archivo



**Asesoría Legal, Reclutamiento, Selección, Capacitación de Personal - Psicología Clínica- Psicología Industrial-
Reingeniería, Auditoría Fiscal.**

Guatemala, 17 de febrero de 2014

M.A Helvin Velásquez Ramos
Coordinador
Centro de Investigación en Psicología - CIEPs
USAC

Por este medio me permito informarle que he tenido bajo mi cargo la asesoría de contenido del informe final de investigación titulado "Influencia del internet en la generación de conductas nocivas para bajar de peso en las adolescentes" realizado por la estudiante CLAUDIA MARIANTONIA MORALES GARCIA CARNÉ 200811132.

El trabajo fue realizado a partir del 23 de febrero del 2014 hasta el 13 de febrero de 2015.

Esta investigación cumple con los requisitos establecidos por la Unidad de Graduación Profesional por lo que emito DICTAMEN FAVORABLE y solicito se proceda a la revisión y aprobación correspondiente.

Sin otro particular, me suscribo,

Atentamente,

Licenciado Víctor Ordóñez
Psicólogo y Orientador Vocacional y Laboral
Colegiado 4270
Asesor de contenido

Lic. Víctor Manuel Ordóñez Oliva
PSICOLOGO
COL. 4270

COLEGIO LA PLACE

Km. 18 ½ Carretera a El Salvador
Teléfono: 66346612

Guatemala, 19 de febrero de 2015

M.A. Helvin Velásquez Ramos
Coordinador
Centro de Investigación en Psicología – CIEPs
USAC

Estimados señor Velásquez:

Deseándole éxito al frente de sus labores, por este medio le informo que la estudiante **Claudia Mariantonia Morales Garcia**, carne 200811132 realizó en esta institución 30 entrevistas, 30 escalas de autoestima, cuestionarios y una orientación sobre el cuidado integral a estudiantes de sexo femenino de los grados de 1ero básico a 4to bachillerato como parte del trabajo de investigación titulado: "influencia del internet en la generación de conductas nocivas para bajar de peso en las adolescentes" en el periodo comprendido del 13 al 22 de octubre del 2014, en horarios de 10:00am. A 1:00 pm.

La estudiante en mención cumplió con lo estipulado en su proyecto de investigación, por lo que agradecemos la participación en beneficio de nuestra institución.

Agradeciendo de antemano su atención a la presente,

Atentamente,



Aldo Renato Castañeda Flores
Director Administrativo



PADRINOS DE GRADUACIÓN

ABRAHAM CORTÉS MEJÍA
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA
COLEGIADO 2795

ANA LISSETTE GARCÍA MOTA
LICENCIADA EN ADMINISTRACIÓN DE SISTEMAS DE INFORMACIÓN
COLEGIADO 13963

Dedicatorias

A Dios,

Por hacer realidad este sueño.

Agradecimientos

A Dios,

Por darme la vida, amarme, cuidarme, ayudarme y estar conmigo en cada paso de este logro tan importante y por su inmensa misericordia.

A mis padres,

Por su tiempo, dedicación, comprensión, amor, apoyo y ánimos para culminar mi carrera, sin ellos no estaría aquí.

A mis hermanos,

Por su apoyo, comprensión, ayuda y por acompañarme en cada momento.

A mi abuela,

Por su apoyo en la culminación de mi carrera y abrirme las puertas de su casa.

A Rodrigo, mi gran amigo,

Por su apoyo, tiempo y ayuda para la elaboración de mi tesis

A mi asesor y revisora de tesis

Lic. Víctor Ordoñez y licda. Elena Soto por su tiempo, apoyo y dedicación.

A la Escuela de Ciencias Psicológicas,

Por ser la fuente de mi formación académica.

Al Colegio La Place,

Por brindarme la oportunidad de realizar el trabajo de campo.

ÍNDICE

Resumen	1
Prólogo	2
Capítulo I, Introducción	4
1.1.1 Planteamiento del problema y marco teórico	4
1,1.1 Planteamiento del problema	4
1.1.2 Marco Teórico	6
- Antecedentes	6
- Adolescencia	7
- Salud en los adolescentes	9
- nutrición	9
- patrones alimenticios	11
- ejercicio físico	11
- Imagen corporal en los adolescentes	14
- Autoestima	15
- El yo integral	16
- internet	17
- Influencia del internet en adolescentes	18
- Páginas web y conductas nocivas	22
- Aspectos socioculturales del internet	25
1.1.3 Hipótesis	28
1.1.4 Delimitación	28
Capítulo II Técnicas e instrumentos	30
2.1 Técnicas	30
2.1.1 Población general	30
2.1.2 Técnicas de muestreo	30
2.1.3 Técnicas de recolección de datos	30
2.1.4 Técnicas de análisis estadístico	31

2.2 Instrumentos	31
Capítulo III Presentación, análisis e interpretación de resultados	33
3.1 Características del lugar y población	33
3.1.1 Características del lugar	33
3.1.2 Características de la población	33
3.2 Análisis e interpretación de resultados	33
Capítulo IV Conclusiones y recomendaciones	40
4.1 Conclusiones	43
4.2 Recomendaciones	45
Bibliografía	47
Anexos	50

Resumen

“Influencia del internet en la generación de conductas nocivas para bajar de peso en las adolescentes”

Autora: Claudia Mariantonia Morales García

En la actualidad el internet es el medio de comunicación más utilizado, siendo este un medio donde se intercambian ideas y pensamientos. Es importante saber si el internet enseña a las adolescentes conductas nocivas para bajar de peso, siendo este el propósito de la investigación, que tiene por objetivos identificar cual es la influencia que ejerce el internet en las adolescentes que intentan bajar de peso, identificar las conductas autodestructivas que aprenden las adolescentes en el internet para bajar de peso y los resultados que obtienen al seguir instrucciones del internet para bajar de peso así mismo orientarlas acerca de los daños en la salud que pueden tener por seguir consejos inadecuados para bajar de peso por medio del internet.

En la actualidad es muy común que tanto jóvenes como adultos busquen soluciones en internet para bajar de peso pues es información gratis, rápida y en algunos casos eficiente. Pero no se dan cuenta que muchas de las dietas o rutinas no son creadas por médicos o especialistas en el tema y son nocivas para la salud. Se entiende por nocivas a aquellas conductas cuya práctica provocan daños a la salud física y mental. La adolescencia es un periodo de desarrollo biológico, psicológico, sexual y social que inicia entre las edades de 10 y 12 años y finaliza a los 19 o 21. Por lo que se plantearon las siguientes interrogantes ¿cuál es la influencia que ejerce el internet en las adolescentes que intentan bajar de peso? ¿Qué conductas autodestructivas para bajar de peso se aprende en internet? ¿Cuáles son los resultados que obtienen las adolescentes al seguir consejos para bajar de peso en internet?

Esta investigación se llevó a cabo en el mes de octubre del 2014, los instrumentos y técnicas de investigación utilizados fueron una entrevista que constó de 15 preguntas abiertas, la escala de autoestima de Rosenberg, la observación y una orientación sobre el cuidado integral en la que se impartió un cuestionario que las hizo reflexionar sobre su cuidado integral. Se tomó como muestra, utilizando la técnica no aleatoria intencionada de selección, a 30 adolescentes que querían bajar de peso, comprendidas entre las edades de 13 a 21, que estudian en el colegio La Place ubicado en carretera a El Salvador km 18.5.

Con los resultados se llegó a la conclusión que existen varias conductas autodestructivas que las adolescentes encuentran para bajar de peso en internet. Dietas que afirman bajar 5 o 7 lb por semana y rutinas de ejercicios que bajan más de dos libras por semana, son actividades que ponen en práctica las adolescentes, lo que es nocivo para la salud ya que puede causar agotamiento, anemia, depresión, cambios en el estado de ánimo, problemas hormonales, insomnio, etc.

Prólogo

En la actualidad el cuerpo delgado parece que se ha convertido en el símbolo de la mujer actual y la belleza. Se debe sin duda a la aparición de los medios de comunicación de masas que permitió su difusión a todos los estratos sociales, los cuales potencian el estereotipo delgado. La progresiva exhibición del cuerpo femenino hizo de las mujeres jóvenes protagonistas y víctimas de la moda. Hasta hacía poco la moda se basaba en la manipulación de la ropa, ahora se basa en la manipulación del cuerpo. De esta forma llegamos a la creencia que el cuerpo para ser bello debe ser juvenil, esbelto y deportivo pero delgado en extremo y para conseguirlo es preciso ejercicio y dietas. Todos participamos de ese ideal de delgadez que se asocia de algún modo a belleza, elegancia, prestigio, higiene, juventud, autoestima, aceptación social, incluso virtud y búsqueda de perfección.

Sin lugar a dudas, las dietas sin necesidad y sin control con el objetivo de perder peso o modificar, erróneamente, la figura es una de las búsquedas más comunes en el internet. Nuestra cultura y la información en internet avalan y promocionan el ejercicio, la alimentación y el deporte más allá de lo saludable. En el internet existen millones de consejos para adelgazar, miles de dietas que no aportan los nutrientes necesarios para una buena salud (física y mental) y miles de rutinas que desgastan nuestro cuerpo, pero ¿hasta dónde influyen estos sitios web en el comportamiento de las adolescentes?

Muchas adolescentes, que fueron entrevistadas, por falta de conocimiento o recursos económicos prefieren ir al internet por guías para adelgazar que ir con un profesional en el tema. Es por ello que surge la inquietud de realizar esta investigación con el principal objetivo de identificar cual es la influencia que ejerce el internet en las adolescentes que intentan bajar de peso. Los objetivos específicos se enfocaron en identificar las conductas autodestructivas que

aprenden las adolescentes en el internet para bajar de peso, identificar los resultados que obtienen al seguir instrucciones del internet para bajar de peso así mismo orientarlas acerca de los daños en la salud que pueden tener por seguir consejos inadecuados para bajar de peso en internet.

Esta investigación se realizó con adolescentes del sexo femenino que asisten al colegio La Place ubicado en carretera a el Salvador km 18.5, cada una de ellas han querido o estaban buscando bajar de peso, todas tenían acceso a internet y todas buscaron información para bajar de peso. Lo alarmante de esto es que todas ignoraban los daños y peligros que conlleva seguir las conductas aprendidas en internet, por lo que se les orientó sobre los problemas sociales, emocionales y físicos que pueden tener al hacerlo y se les brindó una guía de conductas saludables brindada por el médico Rolando Garzona. Esta investigación no solo fue de beneficio para la salud de las adolescentes sino también para su autoestima ya que se realizó una orientación sobre el “yo integral”. Para la Universidad de San Carlos de Guatemala fue de beneficio esta investigación ya que con los resultados sabe que debe educar a la población guatemalteca acerca del cuidado personal en salud integral, internet, nutrición, ejercicio e imagen corporal. Así mismo para la Escuela de Ciencias Psicológicas aportó una nueva visión acerca de las conductas nocivas de la salud y los trastornos alimenticios, ya que, ya no solo son personales e individuales, sino también se dan en masa, se comparten y se fortalecen por medio del internet. Para el colegio La Place fue un apoyo ya que por medio de la orientación y el cuestionario de salud integral, las estudiantes adolescentes aprendieron que no toda la información encontrada en internet es verídica y saludable. Y a mí como investigadora me dio la posibilidad de aplicar mis conocimientos obtenidos durante todos estos años de estudio, proponiendo acciones y alternativas psicoterapéuticas que llevaron a la población a una reeducación de los comportamientos nocivos a comportamientos equilibrados y saludables.

Capítulo I

I. Introducción

1.1 Planteamiento del problema y marco teórico

1.1.1 Planteamiento del problema

El internet es un medio masivo, donde la información llega de todas partes del mundo, todas las personas tienen acceso a él y todos pueden compartir sus conocimientos, pensamientos e ideas. En él podemos investigar acerca de todos los temas y resolver cualquier interrogante, una de ellas ¿Cómo bajar de peso?

La sobrevaloración de la delgadez y la cultura de la perfección que caracteriza al mundo de hoy, repercute en la psiquis femenina. Cada día aumentan los casos de adolescentes que buscan desesperadamente bajar de peso. No se sabe con exactitud el número de páginas web que se dedican a estos temas, pero por lo pronto google arroja 8, 500,000 resultados de ¿Cómo adelgazar? en 0,14 segundos. Muchos de los resultados no son precisamente escritos por personas que se dedican a la salud, ni profesionales en nutrición o ejercicio físico. En su mayoría son personas que no tienen conocimiento sobre el tema y que escriben lo que los lectores quieren leer, para tener más visitas y seguidores. Por lo que han inventado dietas y rutinas que prometen bajar de peso en solo 7 días, lo cual no es regular ni equilibrado, aunque perder peso y adelgazar es una opción sumamente saludable (además de recomendada), si no se sigue una dieta indicada por un nutricionista o si ésta es poco adecuada (sobre todo porque ha sido tomada de Internet o promete adelgazar rápidamente), puede convertirse en algo peligroso y nocivo para la salud.

El modelo cognitivo conductual considera que las personas al interactuar con su entorno, aprenden pautas de comportamiento. El término conducta se entiende

en un sentido amplio, abarcando conductas visibles, así como pensamientos, sentimientos y emociones. Es en el intercambio social y cultural, donde se produce el proceso de adquisición de nuestra manera habitual de pensar y por lo tanto de actuar por lo que gracias a los medios de comunicación y a la enseñanza de que la belleza es estar delgado y lo mejor es bajar de peso rápidamente, las mujeres han aprendido y han sido condicionadas a estar delgadas. El aprendizaje constituye un cambio en la conducta relativamente permanente que ocurre como resultado de la experiencia. De esta forma una persona puede aprender conductas beneficiosas y conductas nocivas para sí misma, que Alberto Chertok (psiquiatra cognitivo-conductual) denomina como “patológicas”. El origen de éstas es principalmente explicado por la influencia de ideas y creencias irracionales como lo serían los consejos sin fundamentos científicos para bajar de peso que se obtienen en internet, pero que al seguirlos, se experimenta el pronto adelgazamiento, lo que se llega a convertir en un hábito en las adolescentes, pero al pasar el tiempo se presentan las terribles consecuencias en la salud.

Por lo que ésta investigación surgió ante la necesidad de conocer los riesgos que corren las adolescentes con respecto al peso y se dedicó al estudio de la influencia que ejerce el internet en las adolescentes que están tratando bajar de peso y se respondieron a las siguientes interrogantes: ¿cuál es la influencia que ejerce el internet en las adolescentes que intentan bajar de peso? ¿Qué conductas autodestructivas para bajar de peso se aprende en internet? Y ¿Cuáles son los resultados que obtienen las adolescentes al seguir consejos para bajar de peso en internet?

La presente investigación se llevó a cabo en el mes de octubre del año 2014 en el colegio La Place con mujeres adolescentes entre las edades de 13 a 17 años que buscaban o habían querido bajar de peso. Al concluir la investigación se

conoció la influencia que ejerce el internet en conductas para bajar de peso en las adolescentes.

1.1.2 Marco teórico

1.1.2.1 Antecedentes

La influencia que ejercen los medios de comunicación como el internet ha sido tema de controversia en las últimas décadas. Existen muchas investigaciones realizadas sobre éste tema por lo que es importante mencionar estas aportaciones ya que sirven como antecedentes para ésta investigación.

Título: “UNA PERSPECTIVA SOBRE LOS RIESGOS Y USO DE INTERNET EN LA ADOLESCENCIA” Autor: Antonio García Jiménez Año de realización: 2011
Objeto de estudio: los usos que hacen los adolescentes de internet y los potenciales riesgos que estas prácticas digitales comportan. Este trabajo se diferencia al mío ya que intenta comprobar los riesgos que trae el uso del internet en los adolescentes, sin importar género o tema. Al contrario mi investigación intenta comprobar la influencia del internet en conductas nocivas para bajar de peso en adolescentes de sexo femenino. Ambas investigaciones tratan sobre los riesgos del internet pero una está enfocada en los riesgos de seguir consejos para bajar de peso en internet.

Título: “PUBLICIDAD Y ANOREXIA NERVIOSA: El cuerpo a la par del pack”. Autor: Verónica Trinidad Pignataro. Año de realización: 2006. Objeto de estudio: la influencia que ejerce la publicidad en la anorexia nerviosa. Este trabajo se diferencia a mi investigación ya que en este se estudia la influencia de la publicidad en la anorexia, tomando en cuenta todos los medios de comunicación y en personas que bajan de peso por tener el trastorno de anorexia, a diferencia

del mío que investiga la influencia del internet en adolescentes que intentan bajar de peso pero que pueden o no tener algún trastorno alimentario.

1.1.2.2 Adolescencia

Utilizaremos el término adolescencia para referirnos a la etapa de la vida que abarca aproximadamente entre los 10 y 20 años (aunque no es la edad cronológica el criterio fundamental para determinar el inicio y término de ella). Se trata de una etapa que se caracteriza por rápidos y significativos cambios en el joven, lo cual determina una situación típica: alteración de la personalidad y dificultad en la interrelación con los adultos; todo esto ha contribuido a la visión comúnmente difundida de esta etapa como crítica o caótica.

Lo que si es cierto es que en la adolescencia se dan “determinados problemas psicológicos y psiquiátricos... p.ej., fobias, ansiedad, depresión, suicidio e intentos de suicidio, trastornos de déficit de atención, anorexia y bulimia, trastornos de conducta, esquizofrenia y abuso de drogas.”¹ También otros como: adicción al internet y redes sociales.

Las transformaciones que se dan en esta etapa son las siguientes en cada área de la vida:

Área Biológica

Comienza un aumento paulatino de los niveles hormonales lo que va influyendo en el crecimiento físico y desarrollo de caracteres sexuales secundarios (barba, vello púbico, mamas). Se produce un significativo aumento de la talla, muy superior a lo experimentado por el (la) joven previamente, lo que va acompañado de otros signos característicos: crecimiento acelerado de las extremidades,

¹ NICOLSON, Doula y AYERS Harry. *Problemas de la adolescencia: guía práctica para el profesorado y la familia*. España: Editorial Narcea, 2001. Pág 10.

ensanchamiento de las facciones, acné, etc. Estos cambios físicos acelerados contribuyen a una imagen personal cambiante e inestable y muchas veces a un físico poco agraciado e incluso a incoordinación motora (crecimiento desproporcionado), todo lo cual suele crear problemas de autoimagen negativa, las que se incrementan cuando se presenta algún retraso en la aparición de estos rasgos. Todos estos cambios son percibidos por el (la) joven, quien va experimentando sentimientos en relación a ellos, los que se manifiestan en las otras áreas que analizaremos.

Área afectiva

Se produce una acentuación general de los impulsos que no están muy definidos, los que se traducen en una excitabilidad difusa (irritabilidad, cambio de ánimo, hipersensibilidad). Tiende a disminuir la vitalidad propia de la edad escolar, presentándose momentos de actividad alternados con momentos de pasividad e introversión. Uno de los sentimientos característicos en esta etapa es el de ser incomprendido, lo cual se relaciona con una percepción de no ser niño ni joven; es común el aburrimiento y el no saber que hacer, ya que los intereses de la etapa anterior ya no están vigentes y los de la nueva son aún nacientes. El impulso sexual por su parte, emerge y comienza a diferenciarse del resto de la vida psicológica, pero aún no hay conciencia de él por lo cual se traduce, también en este plano, en una excitación difusa que influye en las variaciones del ánimo.

Área Social

Se produce un quiebre en las relaciones interpersonales en las diferentes áreas (familia, amistades). Comienza a enfatizarse el afán de independencia que marca conflictos en las relaciones con los padres, ya que esto también oscila entre arranques de independencia y actuaciones infantiles que requieren protección y dependencia. Esta última también es buscada debido a la

inseguridad básica experimentada a raíz de los múltiples cambios, lo que marca una intensificación de las manifestaciones de obstinación. Muchas veces se desestructuran los anteriores grupos de amistades a causa del cambio de intereses o se estructuran nuevos, con fines o metas difusas (ej. juntarse para molestar o descalificar a otros grupos). Se aprecia una tendencia al antagonismo entre los sexos, constituyéndose grupos más bien unisexuados.

Área cognitiva

Comienza a surgir una nueva modalidad de pensamiento que permite al joven trascender del nivel más primario que maneja en la edad escolar. Esta nueva modalidad se denomina pensamiento hipotético. Por ser una modalidad naciente, ella se presenta en forma oscilante, fluctuando entre momentos de razonamiento hipotético-deductivo y otros de razonamiento anterior.

1.1.2.3 Salud en los adolescentes

Nutrición

Nutricionistas y profesionales de la salud han reconocido lo importante que es establecer prácticas saludables de alimentación durante la adolescencia.

Los patrones de dieta y ejercicio que se adopten en esta etapa serán los que establezcan los hábitos para toda la vida y los que pueden llegar a significar la diferencia entre salud y enfermedad en los años venideros.

Dieta diferente para ellos y ellas Los adolescentes necesitan nutrientes adicionales para soportar el crecimiento que se produce en esta etapa, que comienza en las niñas a los diez u 11 años, alcanza su pico a los 12 y culmina a los 15. En los varones, comienza a los 12 ó 13, tiene su pico a los 14 y termina aproximadamente a los 19.

Además de otros nutrientes, las cantidades adecuadas de hierro y calcio son fundamentales para el cuerpo de los jóvenes en este período de crecimiento

intensivo. Entre los nueve y los 18 años, hombres y mujeres deben consumir una dieta rica en calcio -mil 300 miligramos por día- para asegurar un adecuado depósito de éste en los huesos. Esto puede ayudar a reducir la incidencia de osteoporosis durante la vejez.

Si toma un mínimo de tres porciones de productos lácteos al día, logrará el consumo de calcio recomendado.

Aquellas personas que no desean consumir productos lácteos, deberían incluir en su dieta otras fuentes de calcio, como verduras de hoja verde y algunos productos de soya fortificados.

Las necesidades calóricas de los adolescentes varían en función de su ritmo de crecimiento, su grado de maduración física, composición corporal y nivel de actividad. El sobrepeso es uno de los problemas más serios relacionados con su nutrición.

Los trastornos de la alimentación que se presentan durante la adolescencia, en ocasiones, se deben a las elecciones que realizan los jóvenes, influidos por las presiones sociales que los fuerzan a lograr los ideales culturales de delgadez, ganar la aceptación de sus parejas o afirmar su independencia de la autoridad paterna. Algunos de estos problemas son la anorexia, la bulimia y el comer compulsivo, o cualquier combinación de éstos. Cada uno de los trastornos se basa en criterios específicos de diagnóstico.

De acuerdo con el Centro Nacional de Estadísticas de Salud - National Center for Health Statistics-, “una de cada 100 mujeres, de entre 12 y 18 años, padece de anorexia nerviosa”² un trastorno que hace que las personas limiten al máximo su consumo de alimentos.

Tanto la anorexia como la bulimia -un trastorno por el cual las personas comen hasta el hartazgo para después purgarse vomitando o usando laxantes- pueden

² *women's health*. [en línea] Clifton Road Atlanta: CDC/National Center for Health Statistics, 2013. [consultado el 24 de agosto de 2014] disponible en: <http://www.cdc.gov/nchs/fastats/womens-health.htm>

ocasionar convulsiones, insuficiencia renal, arritmias, osteoporosis y erosión dental.

Quienes padecen el trastorno de comer compulsivo, o quienes se alimentan hasta llegar al hartazgo, corren el riesgo de padecer ataques cardíacos, alta presión arterial y elevados niveles de colesterol, así como insuficiencia renal, artritis, deterioro óseo y apoplejía.

Patrones alimenticios

Para satisfacer las necesidades de energía, los niños y los adolescentes deberían tomar como mínimo tres comidas al día, comenzando por el desayuno. Existen estudios que demuestran que tomar un buen desayuno influye, tanto en el rendimiento mental como en el físico; es decir, si un niño toma su desayuno es posible que esté más atento en la escuela y pueda aprender y lograr un mejor rendimiento en los deportes y en otras actividades físicas.

Los refrigerios también constituyen una parte integral en los patrones de comidas. Por lo general, los pequeños no pueden comer gran cantidad de alimentos en una sola ocasión, por eso, al poco tiempo vuelven a tener hambre. Se recomiendan especialmente los refrigerios de media mañana y media tarde, tanto para niños como para los adolescentes, pero que aporten energía y nutrientes.

Ejercicio físico

La calidad de vida de las personas, así como su predisposición a padecer numerosas enfermedades, tiene una clara relación con la práctica habitual o no de ejercicio físico. El deporte evita la aparición de patologías frecuentes como osteoporosis, hipertensión arterial, obesidad o cardiopatías.

El ejercicio físico tendría que ser una asignatura habitual en los jóvenes, ya que aporta multitud de beneficios como:

- Estar en forma

- Entablar relaciones sociales
- Distracción
- Mejora la concentración, facilitando el estudio.
- mejora la circulación sanguínea en todo el cuerpo
- mantiene el peso bajo control
- mejora los niveles de colesterol en la sangre
- previene y controla la presión sanguínea alta
- previene la pérdida de masa ósea
- aumenta el nivel de energía
- libera la tensión
- mejora la capacidad para quedarse dormido rápidamente y para dormir bien
- mejora la imagen de uno mismo
- ayuda a controlar el estrés
- contrarresta la ansiedad y la depresión
- aumenta el entusiasmo y el optimismo
- aumenta la fuerza muscular

Hoy en día vivimos en una sociedad de consumo, que nos ha convertido en sedentarios por lo que la práctica de ejercicio desde una edad temprana es fundamental para la salud.

Plan de ejercicio

Un programa diario de ejercicios puede constituir una forma de compartir una actividad con familiares y amigos, a la vez que ayuda a establecer hábitos saludables para el corazón. Las siguientes pautas para el ejercicio en los adolescentes pueden ayudar para un plan de actividades físicas.

- Los niños y los adolescentes necesitan al menos 60 minutos de actividad física de moderada a intensa la mayoría de los días para el mantenimiento

de una buena salud y estado físico y para obtener un peso saludable durante el crecimiento.

- Se estimula a los padres a limitar el tiempo de "pantalla" (televisión, vídeos o computadoras) a menos de dos horas diarias y reemplazar las actividades sedentarias con otras que requieran más movimiento.

Incluso 30 minutos diarios de actividades de intensidad baja a moderada pueden ser muy beneficiosos. Estas actividades pueden incluir las siguientes:

- caminatas placenteras
- subir escaleras
- bailar
- gimnasia en el hogar

La actividad física aeróbica frecuente aumenta la capacidad de la persona para el ejercicio y desempeña un papel importante en la prevención de las cardiopatías. Las actividades aeróbicas son actividades continuas que ocasionan el aumento del ritmo cardíaco y respiratorio. El ejercicio aeróbico también podría ayudar a bajar la presión sanguínea. Para evitar la deshidratación, los adolescentes deben beber líquidos regularmente durante la actividad física y beber varios vasos de agua u otro líquido después de haber finalizado la actividad física. Los ejemplos de actividades enérgicas pueden incluir los siguientes:

- caminar de prisa
- correr
- nadar
- andar en bicicleta
- patinar
- saltar a la cuerda
- jugar en las áreas de recreo
- bailar
- hacer gimnasia

- realizar excursiones
- jugar fútbol

El ejercicio realizado con regularidad es parte de un estilo de vida saludable; sin embargo, algunos adolescentes pueden realizar un ejercicio excesivo. Si el adolescente comienza a adelgazar y sus patrones de crecimiento caen por debajo de lo normal, o si el ejercicio interfiere con la escuela y otras actividades habituales, debe hablar con el médico.

1.1.2.4 Imagen corporal en la adolescencia

La imagen corporal es la representación mental que cada individuo tiene de su propio cuerpo, e incluye tres componentes: perceptual, cognitivo y conductual. La imagen corporal es constructo psicológico complejo, que se refiere a cómo la autopercepción del cuerpo/apariencia genera una representación mental, compuesta por un esquema corporal perceptivo y así como las emociones, pensamientos y conductas asociadas.

La imagen corporal se compone de varias variables:

- Aspectos perceptivos: precisión con que se percibe el tamaño, el peso y la forma del cuerpo, en su totalidad o sus partes. Las alteraciones en la percepción pueden dar lugar a sobreestimaciones o subestimaciones.
- Aspectos cognitivos-afectivos: actitudes, sentimientos, pensamientos, valoraciones que despierta el cuerpo, su tamaño, su peso, su forma o algunas partes de él. Desde el punto de vista emocional la imagen corporal incorpora experiencias de placer, displacer, satisfacción, disgusto, rabia, impotencia, etc.
- Aspectos conductuales: conductas que se derivan de la percepción y de los sentimientos asociados con el cuerpo. Puede ser su exhibición, la evitación, la comprobación, los rituales, su camuflaje, etc. La percepción, la evaluación, la valoración, la vivencia del propio cuerpo está relacionada con la imagen de uno mismo como un todo, con la personalidad y el

bienestar psicológico. la imagen corporal es el modo en el que uno se percibe, imagina, siente y actúa respecto a su propio cuerpo.

-

La imagen corporal va construyéndose evolutivamente. Así en diferentes etapas de la vida vamos interiorizando la vivencia de nuestro cuerpo. En la adolescencia se vive el cuerpo como fuente de identidad, de auto-concepto y autoestima. Es la etapa de la introspección y el auto-escrutinio, de la comparación social y de la autoconciencia de la propia imagen física y del desenvolvimiento social, que podrá dar lugar a la mayor o menor insatisfacción con el cuerpo. Nuestra sociedad ha convertido al cuerpo y a sus cuidados en un negocio, así la preocupación por el cuerpo y la apariencia física se ha convertido en una fuente de consumo y en una industria. La consecuencia es que la atención de mucha gente está centrada en el aspecto físico. Esta preocupación con el cuerpo y la insatisfacción con el mismo pueden ir desde una preocupación normal hasta llegar a ser patológica y puede llevar a los adolescentes a buscar soluciones nocivas que pueden ser encontradas en internet como veremos adelante.

1.1.2.5 Autoestima

“en la actualidad, científicos del desarrollo humano como Peretz Elkins, Rogers, Maslow, Bettelheim y otros, afirman que la autoestima es una parte fundamental para que el hombre alcance la plenitud y la autorrealización en la salud física y mental, productividad y creatividad, es decir, en la plena expresión de si mismo.”³ El autoestima está formada por el autoconocimiento, autoconcepto, autoevaluación, autoaceptación y el autorrespeto. Si una persona se conoce y esta consiente de sus cambios, crea su propia escala de valores y desarrolla sus capacidades y si se acepta y respeta, tendrá autoestima. Por el contrario si una

³ RODRIGUEZ ESTRADA, Mauro, *autoestima clave del éxito personal*. 2 ed. Mexico, D.F.: el manual moderno S.A, 1988. Pág. 4.

persona no se conoce, tiene un concepto pobre de si misma, no se acepta ni respeta, entonces no tendrá autoestima.

Autoestima alta:

Una persona con autoestima alta, se valora y se acepta, aprecia su propio valer y el de los demás. La autoestima alta no significa un estado de éxito total, es también reconocer las propias limitaciones y debilidades y sentir orgullo sano por las habilidades y capacidades, tener confianza en la naturaleza interna para tomar decisiones.

Autoestima baja:

Las personas con autoestima baja no se aceptan ni se valoran. Los sentimientos de inseguridad e inferioridad, las llevan a sentir envidia y celos de lo que otros tienen, lo que difícilmente aceptan, manifestándose con actitudes de tristeza, depresión, renuncia y aparente abnegación, o bien con actitudes de ansiedad. Miedo, agresividad y rencor, sembrando así el sufrimiento, separando a los individuos.

1.1.2.6 el yo integral

El ser biopsicosocial es el yo integral, o sea la reunión de todas sus partes, o que se es y se tiene, que salen o se manifiestan en las actuaciones.

El yo físico: es el que más claramente se ve, es el organismo; necesita de atención y cuidado para poder desarrollar sus capacidades y convertirlas en habilidades.

El yo psíquico: es la parte interna se divide en 3 para entenderlo mejor: lo emotivo, la mente y el espíritu.

La parte emotiva es lo que lleva al hombre a conocerse; es a través de estados de ánimo sentimientos y emociones, como se da cuenta que existe.

La mente tiene todos los talentos; es necesario desarrollarlos y, más aún, estar consiente de ellos para poder manejarlos positivamente.

El espíritu es el elemento que busca el significado de la vida, es el “yo profundo”, el núcleo de la identidad, la parte más interna y dinámica.

El yo social: puede expresarse a través de los papeles que vive el individuo como hermano, amigo, padre, madre, vecino, empleado, jefe, etc. Al relacionarse el hombre trasciende a través del yo social pero no de lo que él cree, sino de lo que en realidad es.

1.1.2.7 Internet

El concepto de internet hace referencia a una gran red mundial de computadoras conectadas mediante diferentes tipos de enlaces (satelitales, por radio o, incluso, submarinos). Esta gran red permite compartir información y tiene varias peculiaridades: es accesible, pública, fácil de usar, está de moda y da de comer a mucha gente. Por la red internet circulan constantemente cantidades increíbles de información. Por este motivo se le llama también “La autopista de la Información”. Hay 200 millones de personas que navegan por Internet en todo el mundo.

World Wide Web: o simplemente "la web", es la herramienta más utilizada en internet. Básicamente, permite visualizar en la pantalla del usuario páginas con información alojadas en computadoras remotas (llamadas genéricamente sitios). La WWW convierte el acceso a la Internet en algo sencillo para el público en general lo que da a ésta un crecimiento explosivo. Es relativamente sencillo

recorrer la Web y publicar información en ella, las herramientas de la WWW crecieron a lo largo de los últimos tres años hasta ser las más populares. Permite unir información que está en un extremo del planeta con otro en un lugar distante a través de algo que se denomina hipervínculo, al hacer click sobre éste nos comunica con el otro sector del documento o con otro documento en otro servidor de información. El archivo de texto se almacena en un servidor de web al que pueden acceder otras computadoras conectadas a ese servidor, vía internet o en la misma LAN (red de área local). Al archivo se puede acceder utilizando exploradores web que no hacen otra cosa que efectuar una transferencia de archivos e interpretación de las etiquetas y vínculos HTML, y muestran el resultado en el monitor.

Hay dos propiedades de las páginas web que la hacen únicas: que son interactivas y que pueden usar objetos multimedia. El término multimedia se utiliza para describir archivos de texto, sonido, animación y video que se combinan para presentar la información, por ejemplo, en una enciclopedia interactiva o juego. Cada página web tiene asociado una dirección o URL, es la ruta a una página determinada dentro de internet, se utiliza de la misma forma que para localizar un archivo en una computadora.

Internet básicamente desarrolló un nuevo concepto en comunicaciones que posibilita el estar en contacto permanente desde cualquier lugar del mundo y también la difusión de información sobre infinidad de temas. Aunque a estas características se le suman los peligros y riesgos que existen en internet como la influencia negativa que ejerce en los adolescentes.

1.1.2.8 Influencia del internet en la salud del adolescente

Es evidente que internet está produciendo un rápido cambio en las costumbres y modos de vida de las personas, ya que en cierto sentido está modificando la forma en que nos relacionamos unos con otros. Investigaciones han afirmado

que un gran uso de internet está asociado con un decremento en la comunicación con los miembros de la familia en el hogar, un decremento en el tamaño de su círculo social y un incremento en la depresión y soledad.

Hasta hace poco tiempo los médicos eran la fuente más fiable de información sanitaria, pero internet ha causado una gran revolución por la facilidad y rapidez de acceso a la información sobre salud, y ya no es extraño pensar que un paciente puede estar contrastando la información que le damos con la que encuentra en internet. En 2010, el 49% de la población de la Unión Europea utilizó internet para buscar información relacionada con la salud siendo en España el 52,5%.

Las ventajas de la búsqueda de información sobre salud por internet son: ayudar a los pacientes a tomar decisiones de salud más informadas, aumentar la autonomía del paciente y reforzar los mensajes de promoción y prevención así como de adherencia al tratamiento. Las desventajas son: ser fuente de desinformación debido a la gran variabilidad en la calidad de los contenidos web; causar ansiedad por las diferencias de consejos, testimonios y opiniones, y aumentar las expectativas y demandas de los pacientes respecto a nuevos tratamientos o terapias alternativas y el interés que tienen los creadores de las páginas ya que muchos buscan solo vender y tener más seguidores por medio de información que no pueden encontrar con los médicos “la idea del sitio web es atraer a personas mediante un contenido que no pueden encontrar en ninguna otra parte”⁴

Así mismo cada vez los adolescentes tienen más acceso por medio del internet al mundo de la moda, música y “Hollywood” el cual está lleno de fama, dinero, estereotipos de belleza y vanidad. Las adolescentes están en la etapa donde

⁴ EVERET K. James, y RICE, Ronald. *Consecuencias sociales del uso de internet*. Barcelona: Editorial UOC, 2005. Pág 191

buscan su identidad, y los modelos a seguir son sus “ídolos” que son actrices, cantantes o modelos a las cuales ellas admiran, son mujeres delgadas y esbeltas con tallas y rostros perfectos. Las adolescentes al ser bombardeadas con todo este mundo de vanidad buscan ser como sus ídolos y modelos a seguir que ven por medio de la televisión o internet. Lo cual las hace tener el deseo de controlar el peso. También las propuestas de Internet se multiplican, a veces de manera confusa. Los medios de comunicación actuales, globalizados, universalizados y uniformados transmiten los cuerpos modélicos por todo el mundo desarrollado: televisión, cine, internet, revistas, carteles publicitarios, etc. Y no solo cuerpos, también mensajes para adelgazar, dietas para perder peso, etc. “Son esos medios de comunicación los que trasladan a la población los mensajes publicitarios referidos a productos light, píldoras adelgazantes, gimnasios y saunas, cirugías estéticas, acupunturas y afines, etc”⁵. Mil recursos al servicio de la pérdida de peso. Además existe en nuestra sociedad un evidente rechazo al sobrepeso y la obesidad.

En internet aprendemos todos y de todo. Es una fuente de consulta inagotable; sin embargo, junto a información de gran valor tanto para el profesional como para el profano, abundan las propuestas malintencionadas. Si nos referimos al campo de la nutrición, hay veces que se llega a extremos en el límite de lo inefable: Dietas pintorescas, píldoras "definitivas", consejos de salud asombrosos, cremas "come grasas", ungüentos que devuelven la juventud, líquidos potenciadores, crece-pelos, quita-arrugas, marca-bíceps, pierde-tallas... Todo rápido y sin complicaciones. Efectivamente, Internet ofrece gran cantidad de información útil sobre salud y nutrición y muchas personas saben aprovecharla. Uno de cada cuatro adolescentes recurre a Internet para buscar información sobre la salud y el peso. No obstante, esta opción tiene sus riesgos.

⁵ SOUTULLO ESPERON, Cesar y MARDOMINGO SANZ, Maria. *Manual de psiquiatría del niño y del adolescente*. Madrid: Médica panamericana, 2010. Pág. 189.

Desgraciadamente, en Internet podemos encontrar materiales de diferentes grados de fiabilidad. Cualquiera puede tener una página en la red, bien sea para informar y educar o para ofrecer información fantástica, vender o beneficiarse personalmente. ¿Se puede dar por sentado que los organismos reguladores garantizan la calidad de la información que aparece en Internet? No, ya que cualquiera es un usuario de la red, ¿cómo podemos decidir si la información que leemos es fidedigna y de buena calidad? para lo anterior se aconseja lo siguiente:

- Un método bastante seguro es el comenzar la búsqueda de información a través de portales y sitios web acreditados, relacionados con la salud y la nutrición.
- Elegir fuentes de información ligadas a organismos gubernamentales, sociedades o asociaciones médicas o científicas, fundaciones o universidades.
- Acostumbrarse a consultar y contrastar varias fuentes de información nutricional y de salud, lo cual aumenta la probabilidad de obtener información imparcial y práctica. Aunque no haya garantía total de la fiabilidad de las fuentes y la información, tendrá más posibilidades de hacerse una idea de cuál es la visión más generalizada sobre el tema, lo que le proporcionará un fundamento sólido para tomar decisiones acerca de su salud.
- Algunos sitios web presentan información parcial o poco creíble: material claramente promocional, escrito de forma sensacionalista, mal estructurado, sin historial ni apoyo profesional, con grandes letras mayúsculas, colores llamativos y... ¡¡¡signos de exclamación!!!
- Contrastar la información consultada con la opinión del médico o especialista en Endocrinología de vuestra confianza.

1.1.2.9 Páginas web y conductas nocivas para la salud

El internet es un mundo donde conviven distintas culturas y formas de pensar, ha revolucionado la manera de percibir, de socializar, y de informar en los jóvenes ¿pero que pasa cuando uno encuentra contenidos que van contra la vida? Como son en este caso las páginas web ProAna Y ProMia, foros, blogs y videos que promueven la anorexia y la bulimia

Las comunidades o la inteligencia colectiva es de gran ayuda a la hora de intercambiar conocimientos. Sin embargo, existen casos donde el contenido buscado por la comunidad puede no ser deseable.

La anorexia y la bulimia son trastornos de la conducta alimentaria que cada vez tienen una mayor incidencia en nuestra sociedad. Como en otras enfermedades mentales, muchos pacientes no se sienten enfermos, llegando a pensar que su conducta no es más que un estilo de vida. A ese problema se une que familiares y amigos pueden asociar la conducta a rebeldías típicas de la edad o modas. Dichos pacientes tienen en internet una herramienta ideal con la que encontrar personas con las que reforzar conductas, e incluso “evangelizar” en el movimiento proanorexia. En ingles se denominan “thinspo” de la unión de thin (delgadez) e inspo (inspiración).

El fenómeno de las webs promoviendo anorexia y la bulimia no es nuevo, y existen muchos estudios publicados al respecto. En el caso de youtube, una simple búsqueda con la palabra “thinspo” devuelve miles de videos promoviendo la anorexia. La mayoría contienen fotos de modelos esqueléticas con “consejos” tales como “come cubitos de hielo para perder el apetito”. Otro fenómeno común, son los videos de personas con “desintoxicaciones” consistentes en llevarse días sin comer. Incluso es común que la comunidad genere competiciones o retos de pérdida de peso.

¿Qué hay sobre la información en internet, son las páginas de internet acerca de la anorexia y bulimia útiles o perjudiciales?

La buena noticia acerca de la información en línea sobre la salud es que el internet puede ser una herramienta para un mejor entendimiento de la anorexia, aprender sobre opciones de tratamiento y localizar una comunidad de apoyo.

Desafortunadamente, mientras hay tantos sitios de internet ofreciendo ayuda e información sobre la anorexia y bulimia, también existen numerosos sitios de internet que se dedican a lo contrario, ofreciendo información que es errónea, engañosa y peligrosa. La última década ha sido testigo de un aumento de la popularidad de un género de los sitios web llamados “pro-ana” (pro-anorexia) y “pro-mia” (pro-bulimia). Los usuarios y anfitriones de estos sitios son en su mayoría chicas adolescentes que se dedican a diálogos no saludables sobre la anorexia, bulimia, imagen corporal y otros temas relacionados a desórdenes alimenticios. Alarmantemente, una de las ideas principales que promueven estos sitios web es que la anorexia es un estilo de vida y no una enfermedad. Los desórdenes alimenticios se anuncian como un medio para lograr la “perfección”. Se hacen intentos de guiar a otros a realizar comportamientos desordenados, proveyendo información sobre purgantes, ideas para una severa restricción de alimentos y tips para permanecer fuertes en comportamientos anoréxicos. Consignas, poemas, historias personales y fotografías de mujeres con un peligroso bajo peso son ofrecidas a los visitantes como aspiraciones para comportamientos anoréxicos. También comparten pensamientos y formas de mantener sus comportamientos escondidos de los seres queridos, su oposición sobre intervención profesional, involucramiento familiar y recuperación.

Para muchos visitantes estos sitios web pueden crear una sensación artificial de comunidad, ofreciendo una seductiva sensación de pertenencia. Ellos alientan a los usuarios a vestir un brazalete de solidaridad para afirmar su afiliación en las

comunidades pro-desórdenes alimenticios: un brazalete rojo para anorexia y un brazalete morado para bulimia.

Emplean eslóganes como “si no eres delgada, no eres linda”, “ser delgada es mejor en este mundo que ser gorda”, “ser delgada es más importante que estar sana”, “el agua es suficiente para sobrevivir”, e instan a los jóvenes en general a dejar de comer para perder peso. Buena parte de los textos está presente como confesiones, tiene la forma de diario o manual de consejos on-line y está firmada en su mayoría por chicas orgullosas de su condición física. “Escriben sugerencias sobre como ocultar la pérdida de peso para que los padres y amigos no insistan en que la enferma coma, cuales dietas son las más convenientes, o cómo hacer para superar los análisis clínicos”⁶.

Tienen los siguientes 10 mandamientos que siguen firmemente, día a día tratan de cumplir con cada mandamiento:

- “1.-Si no estás delgada, no eres atractiva.
- 2.-Estar delgada es más importante que estar sana.
- 3.-Muere de hambre, lo que sea para parecer más delgada.
- 4.-No comerás sin sentirte culpable.
- 5.-Contaras las calorías y limitarás tus comidas.
- 6.-Los designios de la báscula son los únicos importantes.
- 7.-Perder peso es bueno, engordar es malo.
- 8.-Nunca se está lo suficientemente delgada.
- 9.-Ser delgada, no comer demuestra la única fuerza de voluntad.
- 10.-Amaras tu bascula y tus huesos sobre todas las cosas.”⁷

⁶ FINE SHEPHERD, Sari. *100 Questions and Answers About Anorexia Nervosa*. Estados Unidos: Jones and Bartlett Publishers, 2009. Pág. 69.

⁷ *Los 10 mandamientos de ana* [blog]. Junio 2008 [consultado el 30 de julio del 2014]. Disponible en: <http://princesadeporcelanaanna.blogspot.com/2008/06/los-10-mandamientos-de-ana.html>

1.1.2.10 Aspectos socio- culturales del internet en la alimentación

La presión de la cultura es tan intensa en la alimentación que las sociedades y culturas regulan y prohíben ciertos alimentos. A nivel individual comer o rechazar alimentos también es un acto cargado de significado que expresa las peculiaridades de ciertas personas o estados patológicos del individuo, ya sean de tipo biológico o psicológico. “Devereux en 1955 definió lo que él llamaba el trastorno étnico. Son patologías psiquiátricas que ocurren más frecuentemente en la cultura en cuestión, el trastorno puede presentar diferentes grados y causa de la continuidad de los síntomas. Expresa conflictos generalizados de esa cultura y son agudos en el sujeto. Los síntomas son extensiones y exageraciones de conductas normales de la cultura. El trastorno supone conductas valoradas como positivas en esa cultura pero son anormales y por ello suscitan ambivalencia.”⁸

Se considera que el internet, en la actualidad, es parte socio-cultural de nuestra vida. Podemos en este momento plantearnos las características de esta cultura que propicia y potencia de esta manera la información sobre la salud, no hay duda que con un sistema de libertades que permite de alguna manera la persistencia de mensajes favorecedores, la libertad individual está garantizada y se tiene de ella un concepto amplio permitiéndole al sujeto transgredir los límites de la normalidad biológica, el nivel económico le permite la utilización de los alimentos con finalidades que van más allá de la nutrición y la educación gratuita y de buen nivel, globaliza a los jóvenes y los uniformiza en sus preferencias culturales. La gran industria que gira alrededor de estos valores que priman la belleza, un modelo de belleza estandarizado, atípico y anómalo; esta belleza es la clave del éxito y fácilmente asequible según la presión de la publicidad.

Nuestra sociedad tiene unos rasgos culturales de riesgo para los jóvenes, les marca unas grandes expectativas, y la autovaloración gira alrededor de unas

⁸ TURÓN GIL, VICENTE. *Trastornos de la conducta alimentaria*. España: Editorial Intersalud, 2005. Pág. 9.

metas y unos logros marcados por la sociedad en especial los referentes a las características físicas. Es una sociedad hedonista con gran capacidad industrial para intervenir en los alimentos haciendo que estos pierdan valor calórico y mejorando, dicen, la capacidad nutricional y por ende la salud. Todo ello puesto en el mercado con un gran aparato publicitario que utiliza mensajes con un lenguaje pseudocientífico engañoso. Nuestra sociedad se caracteriza por una mitificación acrítica de los valores que elige, entre estos valores los más importantes son los relacionados con el cuerpo, que se ha cosificado, es como si fuera algo ajeno al yo, se modifica, mistifica y transforma. Las intervenciones sobre el cuerpo están a la orden de día y la finalidad no es la salud es la perfección en la belleza.

Los miembros más jóvenes de nuestra sociedad son los más frágiles frente a esta presión, tienen unas características que así lo permiten, la fragilidad del sexo femenino frente a la pérdida ponderal, los cambios biológicos de la pubertad, el proceso de maduración psicológica y la integración social. También los más jóvenes tienen, aún, poca capacidad para elaborar un conocimiento crítico del entorno a través de una información audiovisual invasiva. Su conocimiento se basa en muchas ocasiones, demasiadas, en su experiencia o en la de sus pares no en una transmisión de las experiencias acumuladas de los mayores en el contexto de una dinámica familiar poco activa y normativa. Por esto la situación actual de los trastornos del comportamiento alimentario no pueden entenderse sin tomar en consideración los factores socioculturales.

Hay dos factores favorecedores de la difusión de este estilo de vida: los medios de comunicación que lo universalizan y la homogeneización de nuestra cultura occidental y el internet. Pero no siempre estos mensajes son el reflejo de los valores estéticos dominantes, son mensajes al servicio de los intereses económicos de ciertos grupos empresariales. La industria de la moda y del adelgazamiento mueve enormes cantidades de dinero, por lo tanto utiliza su

poder para promover el adelgazamiento de la forma más universal posible. Esta enorme presión de los medios de comunicación contribuye a que algunas de las conductas y actitudes alimentarias anómalas propias de los trastornos de la alimentación como la anorexia nerviosa sean comunes en buena parte de la población.

Vivimos en una sociedad que tiende a considerar la “dieta sana” a la baja en calorías y “un cuerpo sano” al carente de grasa. Los riesgos que para la salud tiene el sobrepeso se han exagerado hasta el dramatismo, desestimando que, para muchos individuos, una obesidad moderada puede ser su estado natural, sobre todo teniendo en cuenta que actualmente los estudios genéticos apoyan la hipótesis de la heredabilidad del volumen corporal.

Muchas de las ideas erróneas entorno al peso y la salud se concretan en la creencia de que la grasa es una sustancia superflua cuya acumulación, aunque sea mínima, está directamente relacionada con el riesgo cardiovascular. Otras ideas erróneas, reiteradamente difundidas por los medios de comunicación son:

- Cualquier grasa en la comida es mala.
- La delgadez es saludable.
- La gordura o la grasa puede perderse rápidamente y sin peligro.
- Existe en las mujeres una grasa especial, llamada “celulitis”.
- La grasa de la celulitis está producida por toxinas.
- Se puede reducir la gordura de una parte concreta del cuerpo, particularmente de caderas y muslos.
- Ciertos alimentos o combinaciones de alimentos pueden activar el metabolismo y acelerar la pérdida de peso.
- Las mujeres menores de 50 años corren un riesgo real de enfermedad cardíaca. Hacer dieta hipocalórica es una actividad saludable.

La moda o la lucha feroz para evitar el sobrepeso, no la obesidad, lleva a millones de personas a restringir su alimentación e iniciar dietas que en muy poco tiempo pretenden conseguir objetivos difícilmente alcanzables para el organismo que encuentras en sitios web.

1.1.3 Hipótesis

El internet influye negativamente en el comportamiento de las adolescentes que intentan bajar de peso

Variables:

- Variable independiente: el internet

Indicadores: Consejos para adelgazar, dietas, ejercicio, Rutinas de ejercicio, Jugos reductores, Cremas reductoras, Píldoras reductoras, Apoyo de grupos web para bajar de peso, Tips para adelgazar rápido, Consejos para engañar el hambre, Sustitutos de alimentos, Comunidades pro Ana y pro Mía

- Variable dependiente: Comportamiento de las adolescentes que intentan bajar de peso

Indicadores: no comer, hacer dietas poco saludables, baja autoestima, hacer ejercicio, seguir tips de internet, seguir rutinas de internet, buscar métodos para bajar de peso.

1.1.4 Delimitación

El trabajo de campo de la presente investigación se llevó a cabo en el colegio La Place ubicado en el km 18.5 carretera a El Salvador, con una muestra de 30

adolescentes comprendidas entre las edades de 13 a 21 años de sexo femenino.
La investigación se llevó a cabo en el mes de octubre del año 2014.

Capítulo II

2. Técnicas e instrumentos

2.1 Técnicas de muestreo

Se tomaron 30 adolescentes de sexo femenino que querían o habían querido bajar de peso, comprendidas entre las edades de 13 a 21 años.

Las 30 adolescentes se seleccionaron por medio de la técnica no aleatoria intencionada de selección.

2.1.3 Técnicas de recolección de datos

Entrevista: se coordinó con las autoridades las fechas y los horarios para la aplicación de esta. La entrevista estuvo conformada por 15 preguntas que abarcaron los siguientes indicadores: consejos para adelgazar, dietas, ejercicio, rutinas de ejercicio, jugos reductores, cremas reductoras, píldoras reductoras, apoyo de grupos web para bajar de peso, tips para adelgazar rápido, consejos para engañar el hambre, sustitutos de alimentos, comunidades pro Ana y pro Mia.

Como primer paso se recorrió el colegio a la hora del recreo para preguntar a las adolescentes su edad y si querían o habían querido bajar de peso, luego si su perfil encajaba para la entrevista se les preguntaba si querían participar en esta investigación. A las que quisieron participar se les llevó a una mesa en la cual se le aplicó la entrevista.

Observación: al pasar la entrevista se observó a cada una de las participantes, si no estaban tomando en broma la entrevista y si realmente se mostraban interesadas en responder con la verdad.

2.1.4 Técnicas de análisis estadístico

Tabulación: se tabuló cada pregunta de la entrevista para poder llegar a los resultados de la investigación.

Gráficas: los datos más importantes para esta investigación, obtenidos en la tabulación se presentaron por medio de gráficas las cuales presentan las respuestas y resultados obtenidos en la entrevista y en la escala de autoestima.

2.2 Instrumentos

2.2.1 Entrevista guía

La entrevista tenía como objetivo conocer que comportamientos para bajar de peso aprenden en internet las adolescentes y si influye en ellas el internet para querer bajar de peso.

Constaba de 15 preguntas directas y abiertas, dando pauta a que las adolescentes se comunicaran y expresaran lo que deseaban y abarcó los siguientes indicadores: consejos para adelgazar, dietas, ejercicio, rutinas de ejercicio, jugos reductores, cremas reductoras, píldoras reductoras, apoyo de grupos web para bajar de peso, tips para adelgazar rápido, consejos para engañar el hambre, sustitutos de alimentos, comunidades pro Ana y pro Mia. las 30 adolescentes fueron entrevistadas individualmente y cada una llenó su entrevista con el fin de que pudieran expresar más de lo que la pregunta pedía y no existiera presión por parte de la investigadora. (Ver anexo 1).

2.2.2 Escala de autoestima de Rosenberg

Tenía como objetivo evaluar la autoestima. La escala consta de 10 ítems, frases de las que cinco están enunciadas de forma positiva y cinco de forma negativa para controlar el efecto de la aquiescencia autoadministrada. La escala ha sido

traducida y validada al español. La consistencia interna de las escalas se encuentra entre 0.76 y 0.87. La fiabilidad es de 0.80. Luego de entrevistarlas se les aplicó esta escala de manera individual. (ver anexo 2)

2.2.3 Orientación

La orientación tenía por objetivo promover el cuidado integral y orientar sobre los daños en la salud que ocasiona el seguir consejos para bajar de peso en internet. Esta se impartió a todas las estudiantes de sexo femenino de los grados de 1ro a 4to bachillerato, duro aproximadamente 1 hora y tuvo la participación activa de la mayoría de las estudiantes. Se expusieron los siguientes temas: Internet y sus peligros, la buena alimentación, el ejercicio físico y el yo integral, los cuales fueron elaborados con la ayuda del médico Rolando Garzona. (ver anexo 3)

2.2.4 Cuestionario “el yo integral”

Al finalizar la exposición de la orientación se les brindó una hoja con el esquema del yo integral, el cual se les explicó y luego se les brindó el cuestionario para hacer conciencia a las adolescentes de su yo integral y el cuidado que deben darse. Este cuestionario debían responderlo solas en su casa, de manera sincera y meditar en sus respuestas. (Ver anexo 4 y 5)

Capítulo III

3. Presentación, análisis e interpretación de los resultados

3.1 Características del lugar y de la población

3.1.1 Características del lugar

La investigación se llevó a cabo en el colegio La Place ubicado en el km. 18.5 a carretera a El Salvador. Basa su metodología de enseñanza-aprendizaje en la teoría de las inteligencias múltiples creada por Howard Gardner, por lo que cuentan con laboratorio de computación, de artes pláticas e industriales, de inglés, de química, biología, ciencias naturales y de música. Cuentan con piscina climatizada, 2 canchas polideportivas, salón de proyecciones y una cafetería. Cuenta con los grados de kínder, primaria, básicos y bachillerato. Cada grado tiene su respectiva aula.

Por el lugar en donde está ubicado, se encuentra rodeado de residenciales y pequeños centros comerciales de clase media y media-alta. Aunque el lugar no es inseguro el colegio cuenta con policías armados que velan por la seguridad de los estudiantes.

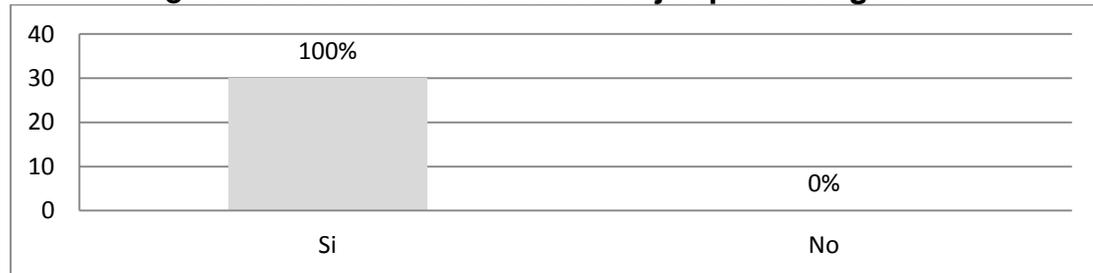
3.1.2 Características de la población

La Place es un colegio mixto y laico. Su población es de nivel socioeconómico medio. La muestra de la investigación constó con 30 adolescentes de sexo femenino, que cursaban los grados de primero a 4to bachillerato, entre las edades de 13 a 21 años, las cuales habían querido o querían bajar de peso y contaban con internet.

3.2 Análisis e interpretación de resultados

3.2.1 entrevista a las adolescentes

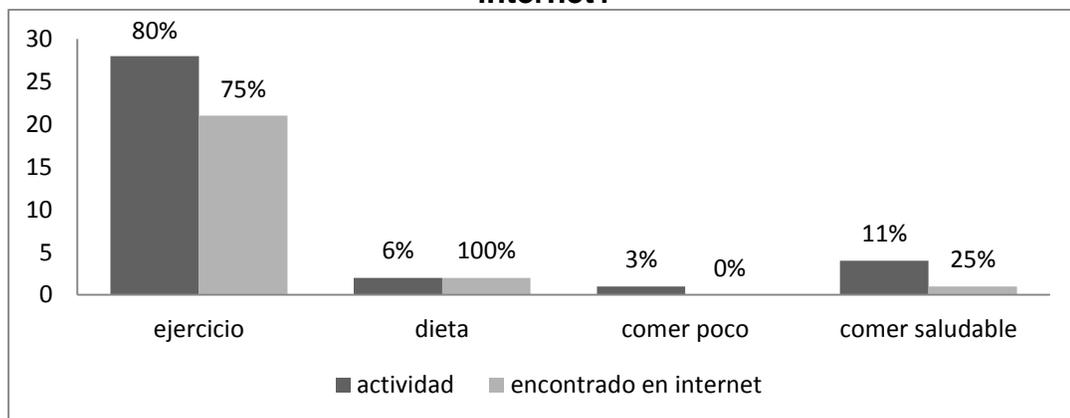
Gráfica 1
¿Has buscado en internet consejos para adelgazar?



Fuente: entrevista realizada a estudiantes del colegio La Place.

Los resultados son alarmantes, las 30 adolescentes entrevistadas cuando han querido bajar de peso han ido al internet y han buscado como bajar de peso y consejos para hacerlo, sin importar si estos son adecuados y saludables para su edad, peso y talla.

Gráfica 2
¿Qué actividades realizas para bajar de peso y cuáles has encontrado en internet?

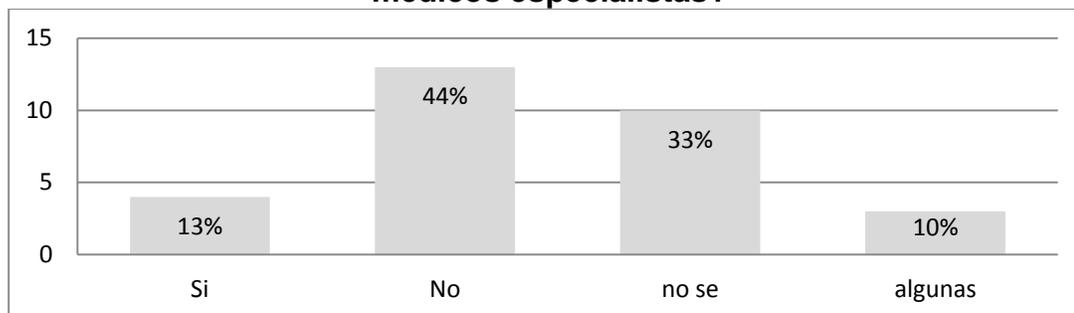


Fuente: entrevista realizada a estudiantes del colegio La Place.

Como vemos la mayoría de adolescentes realizan las actividades que encuentran en internet para bajar de peso. Como por ejemplo el 80% de ellas hacen ejercicio y 75% de las mismas encontraron ese ejercicio en internet. El 6% hace dieta, dieta misma que es hallada en internet por lo que no están consumiendo los nutrientes necesarios para su salud. El 11% respondió que comen saludable y que saben que es saludable ya que son vegetales, frutas y que varios consejos para comer saludable los encuentran en internet pero ¿realmente estarán consumiendo una dieta equilibrada? Si solo comen frutas y verduras no es una dieta equilibrada, por lo que su salud se verá afectada.

Gráfica 3

¿Los consejos que has encontrado en internet son certificados por médicos especialistas?

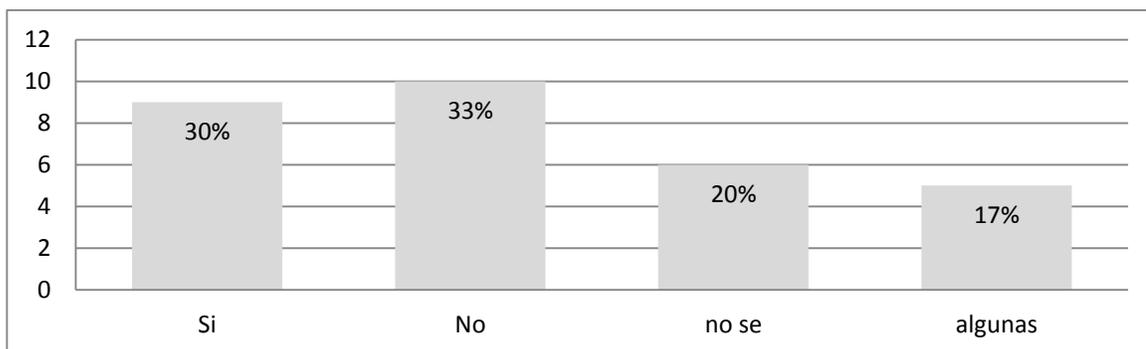


Fuente: entrevista realizada a estudiantes del colegio La Place.

Las adolescentes a pesar de que saben que muchas de las actividades para bajar de peso no son certificadas por médicos especialistas en esas ramas, las realizan. Solo el 13% de adolescentes se aseguraron de que si era certificada la información que encontraron, como por ejemplo un programa de rutina de ejercicios llamado insanity que es abalado por organizaciones de fitness y salud. ¿Pero qué sucede con el 44% de las adolescentes que no saben si lo que siguen de internet es certificado? Están atentando contra su salud.

Gráfica 4

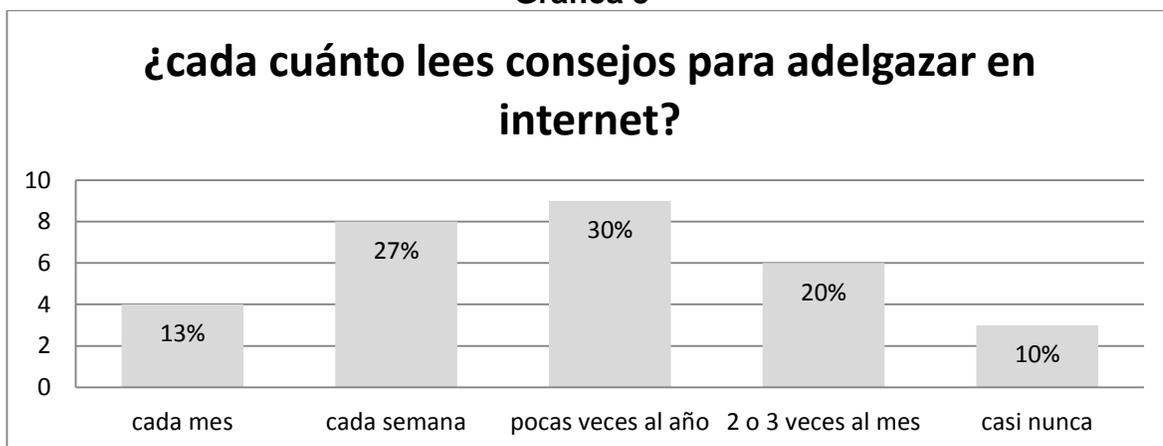
¿Sabes si estas actividades son recomendables para tu salud?



Fuente: entrevista realizada a estudiantes del colegio La Place.

Los resultados obtenidos son tristes, pues el 33% sabe que las actividades que realizan para bajar de peso no son saludables, el 20% no lo sabe y el 30% cree que son saludables. Sabemos que los consejos de internet no son adecuados para nuestra edad, talla, peso y actividades. No es lo mismo una dieta para una persona activa de 23 años que para una persona sedentaria de 17 años. En temas de ejercicio y dietas no se puede generalizar.

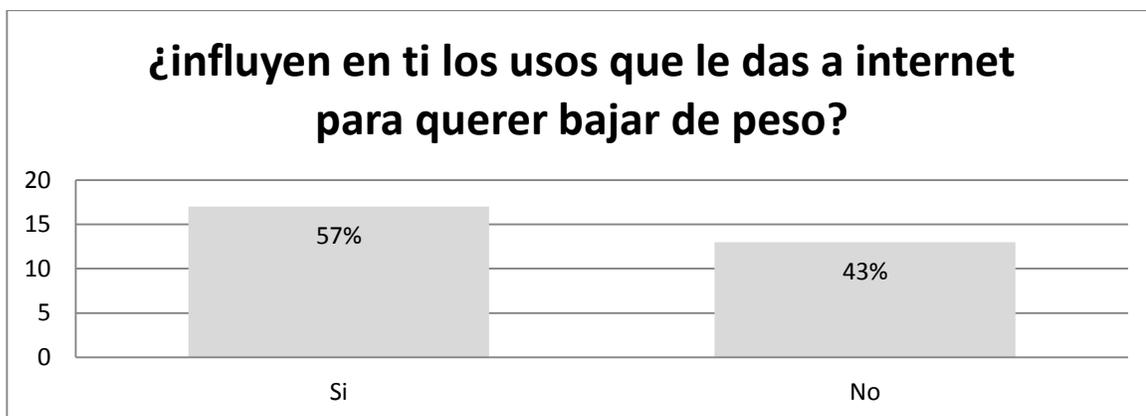
Gráfica 5



Fuente: entrevista realizada a estudiantes del colegio La Place.

La gráfica 5 nos muestra que el leer consejos para bajar de peso es una actividad que está presente en las adolescentes y es alarmante ya que atenta contra la salud de cada una.

Gráfica 6



Fuente: entrevista realizada a estudiantes del colegio La Place.

Tomando en cuenta que los usos que le dan a internet estas adolescentes son: tareas, redes sociales, series, películas, youtube, leer manga o libros, los resultados de la influencia que ejerce el internet para querer bajar de peso son números muy elevados, el 57%, siendo más de la mitad, afirma que el internet si influye en sus ganas de querer bajar de peso.

Análisis global

A continuación se describen los resultados de las preguntas no presentadas en las gráficas anteriores.

Resultados de entrevista
Tabla # 1

Pregunta	respuestas	análisis
¿Qué has encontrado?	“Dietas” “ejercicio” “jugos reductores” “píldoras reductoras” “consejos para adelgazar rápido” “consejos para engañar el hambre” “sustitutos de alimentos”	Las adolescentes están buscando en internet información para bajar de peso que deberían buscar con profesionales, pues el internet les brinda consejos nocivos para su salud como lo son el engañar el hambre y píldoras reductoras. En internet existe mucha información, sin embargo, el seguir sus consejos puede tener consecuencias como depresión, cambios en el estado de ánimo, gastritis y otras enfermedades por la mala alimentación.
¿Te han dado resultados los consejos que has obtenido de internet?	“Sí” “Algunos”	Es alarmante que las adolescentes no solo busquen la información para bajar de peso, sino que la ponen en práctica y les da resultado, sin importar las repercusiones que tienen para su salud. Lo importante para ellas es estar delgadas.
¿Sabes si estas actividades que lees en internet son recomendables para tu	“No sé” “Sí, porque me hacen estar delgada” “Creo que sí”	El constante bombardeo de una errada cultura de la belleza, toma ventaja de la ignorancia de las

<p>salud? ¿Por qué?</p>		<p>adolescentes sobre el peso. Ellas creen que el estar delgadas es sinónimo de salud, realizan actividades para bajar de peso sin conocer que es lo recomendable para su cuerpo. 21 adolescentes respondieron que no sabían si las actividades que leían en internet para bajar de peso eran recomendables para su salud, sin embargo, todas ellas respondieron anteriormente que si les dan resultado esas actividades. Por lo que a ellas lo que les interesa es estar delgadas y no saludables.</p>
<p>¿Pertenece a alguna comunidad pro Ana, pro Mía o alguna otra para bajar de peso? ¿Cuál?</p>	<p>“No” “No sé qué es eso”</p>	<p>Las abundantes comunidades pro Ana y Mia que están a favor de la anorexia y la bulimia alarman a países vecinos como México, pero aun no afectan a nuestra sociedad, pues el 30% de la población respondió que no pertenecían a estas comunidades y el 70% de las adolescentes no sabían de su existencia.</p>
<p>¿Asistes a un nutricionista? ¿Asistes al gimnasio? ¿Quién te da la rutina de ejercicios?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 2 asisten al nutricionista. (una de ellas asiste al gimnasio, sin entrenador) - 5 asisten al gimnasio y únicamente 2 de 	<p>Es importante estar alerta que la poca educación que se da en el hogar como en los colegios en relación a la salud sigue siendo muy pobre pues por medio de estos resultados</p>

	ellas obtienen su rutina de un entrenador certificado.	podemos observar que a pesar de que 4 adolescentes tienen la orientación de especialistas, siguen buscando consejos en el internet.
¿Cuándo quieres bajar de peso, que es lo primero que haces?	<p>“Como menos”</p> <p>“Hago ejercicio”</p> <p>“Vomito”</p>	<p>La relación entre bajar de peso y el tiempo en que esto se pretende alcanzar para las adolescentes es un periodo muy corto.</p> <p>63% de las adolescentes afirmaron comer menos como primera opción para bajar de peso. 33% hacen ejercicio y únicamente el 3% vomita lo que ingiere. Entiéndase que ingerir menos alimentos no es precisamente una conducta nociva, sin embargo varias de ellas reportaron una importante disminución de los alimentos diarios, lo cual si repercute en la salud. Del 33% de adolescentes que hacen ejercicio solo el 20% están orientadas por entrenadores certificados por lo que el otro 80% realizan ejercicio sin saber si es recomendable para su salud y guiadas por el internet.</p>
¿Qué usos le das al internet?	<p>“Tareas”</p> <p>“Redes sociales”</p> <p>“Series”</p> <p>“Películas”</p>	El conocimiento colectivo que contiene internet no precisamente es el mejor contenido para los

	<p>“Youtube” “Leer”</p>	<p>adolescentes. Tanto redes sociales como youtube, Facebook e instagram promueven la imagen corporal de una manera errónea. El bajar de peso de manera instantánea y la asociación que esto tiene con belleza y salud son creencias erradas que promueve el internet en sus diferentes redes sociales y sitios web.</p>
<p>¿Conoces los riesgos de seguir consejos en internet para bajar de peso?</p>	<p>“No” “Algunos”</p>	<p>Es importante recalcar que las actividades para bajar de peso no recomendadas para el cuerpo, no solo repercuten psicológicamente sino en lesiones musculares, cardiovasculares y digestivas. Es alarmante que no exista conocimiento en las adolescentes sobre los riesgos de seguir una conducta no avalada por médicos y profesionales en esas áreas, pues pueden repercutir en su salud.</p>
<p>¿Dónde buscas información para bajar de peso?</p>	<p>“Google”</p>	<p>El internet es una herramienta que en los últimos años se ha destacado por la abundancia de su información al igual que la falta de veracidad de esta. No toda la información que brinda es correcta y en temas como el bajar de peso</p>

		<p>muy pocas páginas están certificadas por la organización mundial de la salud. Esto quiere decir que si las adolescentes siguen instrucciones del internet pueden estar atentando contra su salud.</p>
--	--	--

Fuente: entrevista realizada a estudiantes del colegio La Place

Análisis de la escala de autoestima de rosenberg:

La influencia que tiene el internet en adolescentes que quieren bajar de peso es una cadena que empieza con la insatisfacción que tienen de sí mismas y el deseo de estar delgadas. En la afirmación número 5 de la escala “siento que no tengo muchos motivos para sentirme orgullosa de mi” el 43% de las adolescentes que tenían autoestima baja respondieron estar de acuerdo y en la afirmación 7 “en general, estoy satisfecho conmigo misma” el mismo porcentaje respondió estar en desacuerdo. Este deseo a veces es influenciado por internet como por ejemplo cuando ven mujeres delgadas en Facebook o cuando ven videos de sus actrices favoritas que como la mayoría son “delgadas”. En esto puede influir la autoestima ya que el 50% de adolescentes tienen su autoestima media, 43% baja y solo el 7% de adolescentes tienen la autoestima elevada, sin embargo, el 100% de adolescentes saben que son personas dignas de aprecio, que tienen muchas cualidades dignas de respeto ya que todas respondieron estar muy de acuerdo con las afirmaciones 1 y 2 de la escala de rosenberg. Para obtener estos datos se utilizó la escala de Rosenberg, la cual entiende por autoestima como los sentimientos de valía personal y de respeto a sí mismo, la aplicación de esta escala no fue directa como lo fue la entrevista guía, ya que la presencia del entrevistador podía influir en las respuestas por lo que cada adolescente la respondió de manera individual. Con el bombardeo de mujeres delgadas en internet y la autoestima baja y media empieza la búsqueda de querer bajar de peso y ser tan delgadas como las modelos y actrices ya que su

valía y respeto personal es bajo. Al tener este deseo de ser delgadas como las modelos que ven en internet, empiezan con la búsqueda en internet de actividades como ejercicio, dietas, consejos para adelgazar rápido, sustitutos de alimentos, jugos, cremas, tés y píldoras reductoras de peso, entre otras.

Análisis de orientación sobre el cuidado integral y cuestionario del “yo integral”:

Los resultados de la orientación fue de beneficio para la salud de las adolescentes, cada una conoció los riesgos que corría al seguir consejos de internet como por ejemplo: enfermedades cardiovasculares, lesiones musculares, cambios en los estados de ánimo, depresión, anemia, problemas interpersonales, entre otros. Así mismo aprendieron lo era una alimentación balanceada y que cada cuerpo es diferente por lo que no se puede generalizar en la actividad física que tiene que realizar cada una. Cada una reflexionó sobre los cuidados que se están dando en todas las áreas, desde el área biológica hasta el área social llevándose a su hogar el cuestionario del “yo integral” para responderlo y meditar en él. En el cuestionario del “yo integral” que se explicó al final de la orientación estaba la pregunta ¿Cómo estoy manejando mi cuerpo? Una adolescente comentó “ahora sé que mal” otra pregunta como ¿Qué tanto nos damos cuenta de nuestro espíritu? Una adolescente mencionó que no se había puesto a pensar en eso, por lo que afirmo que la orientación fue de ayuda, haciendo conciencia en las adolescentes sobre su cuerpo y sobre sus debidos cuidados pero sobre todo de su salud mental que incluyen mente, emotividad, espíritu y vida social. Al conjugar todo esto ellas aprendieron que el cuerpo no está separado de la mente y que si no lo cuidan y lo alimentan como es debido, el estado de ánimo puede decaer e incluso puede afectar en nuestras relaciones interpersonales. En la orientación todas se mostraron interesadas, hubo varias que me preguntaron sus inquietudes y varias que dieron consejos a las demás compañeras sobre el cuidado integral y otras que compartieron experiencias.

Capítulo IV

4. Conclusiones y recomendaciones

4.1. Conclusiones

- Existen varias conductas autodestructivas que las adolescentes encuentran para bajar de peso en internet. Dietas que afirman bajar 5 o 7 lb por semana y rutinas de ejercicios que bajan más de dos libras por semana, son actividades que ponen en práctica las adolescentes, lo que es nocivo para la salud ya que puede causar agotamiento, anemia, depresión, cambios en el estado de ánimo, problemas hormonales, insomnio, etc.

- La mayoría de consejos para adelgazar en internet sí dan resultados y sí ayudan a las adolescentes a bajar de peso, sin importar si son saludables o si son certificados por médicos especialistas. Son pocas las adolescentes a las que no le funcionaron los ejercicios y actividades que realizaron con ayuda del internet.

- la mayoría de adolescentes de esta investigación presentó un autoestima media, la cual no presenta problemas, se quieren, respetan y aceptan como son aunque a veces pueden mostrarse inconformes con ciertas cualidades, pero por otro lado muchas tenían autoestima baja, no están conformes con lo que ellas son. Sin embargo esta diferencia en la autoestima no influye en la búsqueda de bajar de peso, ni en los comportamientos para bajar de peso ya que todas siguieron y buscaron consejos en el internet. La diferencia es la "creencia" las que tienen un autoestima media creen que lo que encuentra en internet no es dañino para su salud, mientras las que tienen autoestima baja no saben si es dañino.

- las adolescentes no reciben una educación completa con respecto al cuidado integral, ya que no saben lo que es una alimentación balanceada y el ejercicio

físico que deben realizar. Muestran su ignorancia al seguir consejos del internet sin comprobar que lo que hacen es saludable o no. Les falta un pensamiento crítico con respecto a lo que leen en internet pues creen y ponen en práctica lo que encuentran, sin investigar a fondo la información para comprobar si es recomendable para su salud. Están guiadas por una cultura donde la delgadez es sinónimo de salud y belleza lo cual puede afectar su autoestima, relaciones sociales y salud.

4.2 Recomendaciones

- Se recomienda a la sociedad guatemalteca una educación del uso del internet, donde se enseñe que no toda la información que este brinda es saludable y confiable, una educación que enseñe sus beneficios y sus desventajas, que prevenga a los adolescentes de conductas dañinas e influencias negativas como lo son el bajo peso y métodos para llegar a él.

- Se recomienda a los profesionales de la salud, la psicoeducación sobre nutrición, ejercicio y salud mental, ya que son temas en los cuales se interesan las adolescentes y preocupan. Así mismo una fácil accesibilidad a especialistas que pueden guiar y orientar a las adolescentes por conductas saludables.

- Se recomienda a los padres de familia poner atención a las actividades que sus hijos realizan, poner atención a lo que comen, beben, consumen o ejercicios que realizan. Educarse, informarse y enterarse con especialistas para educar a sus hijos y orientarlos en conductas saludables, así mismo brindarles amor y apoyo para que crezcan con una autoestima alta y no tengan que buscar estar “delgados” o encajar en una sociedad superficial. Crear en ellos confianza y autosuficiencia.

- Se recomienda un buen uso del internet a las adolescentes, informarse bien sobre cada cosa que leen, ser críticas y precavidas, tomar conciencia que las fotos y videos pueden ser alterados y que lo que sus ojos ven pueden ser resultado de algún programa que mejora los cuerpos de las mujeres. Pedir consejo a una persona profesional en la salud, no seguir los consejos del internet a menos que tengan certificación de especialistas o estén avaladas por la organización mundial de salud. Respetar y cuidar su cuerpo, llevar una dieta balanceada, realizar actividades físicas, acudir al médico para chequeos

generales, acudir al psicólogo si muestran problemas emocionales o de conductas, no consumir sustancias para bajar de peso ni drogas. Amar y aceptar todas sus cualidades.

Bibliografía

AZAMBUJA LOCH, Jurassa. *La confidencialidad en la asistencia de la salud del adolescente*. 1ra edición. Brasil: EDIPUCR, 2002. 129 p ISBN 85-7430-284-8

BADIA VILA, María A, GARCÍA, Enriqueta. *Imagen corporal y hábitos saludables*. 1ra ed. España: ediciones paraninfo S.A., 2013. 354 p. ISBN 978-84-9732-899-9

CABRERA, Mauro. *¿qué es internet?* [En línea]. Buenos Aires [consultado el 24 de agosto de 2014]. Disponible en <http://www.solociencia.com/informatica/influencia-internet-sociedad-actual-que-es-internet.htm>

EVERET K. James, y RICE, Ronald. *Consecuencias sociales del uso de internet*. Barcelona: Editorial UOC, 2005. 418 p. ISBN 84-9788-172-9

FINE SHEPHIRD, Sari. *100 Questions and Answers About Anorexia Nervosa*. Estados Unidos: Jones and Bartlett Publishers, 2009. 180 P. ISBN 0-7637-5450-1

Los 10 mandamientos de ana [blog]. Junio 2008 [consultado el 30 de julio del 2014]. Disponible en: <http://princesadeporcelanaanna.blogspot.com/2008/06/los-10-mandamientos-de-ana.html>

MARIN-TORRES, Viviana, et al. *Internet como fuente de información sobre salud en pacientes de atención primaria y su influencia en la relación médico-*

paciente [en línea]. España, Centro de Salud de Bustarviejo, 2013 [consultado el 24 de agosto de 2014] disponible en <http://zl.elsevier.es/es/revista/atencion-primaria-27/internet-como-fuente-informacion-salud-pacientes-atencion-90185335-originales-2013>

MEDINA, Eduardo. *actividad física y salud integral*. 1ra ed. Barcelona: paidotribo, 2003. 256 p. ISBBN 84-8019-655-6

NICOLSON, Doula y AYERS Harry. *Problemas de la adolescencia: guía práctica para el profesorado y la familia*. España: Editorial Narcea, 2001. 176 p. ISBN 9788427713260

OBLITAS GUADALUPE, Luis A. *psicología de la salud y calidad de vida*. 3ra ed. México: CENGAGE Learning, 2009. 620 p. ISBM 607481125-3

PAROLARI, Fernanda. *Psicología de la adolescencia*. Traducido por Bartulio Salazar. 3ra reimpr. Bogotá: San Pablo, 2005. 168 p ISBN 958-607-801-9

RODRIGUEZ ESTRADA, Mauro, *autoestima clave del éxito personal*. 2 ed. Mexico, D.F.: el manual moderno S.A, 1988. 81 p. ISBN 968-426-450-X

SALABERRIA, Karmele y RODRÍGUEZ, Susana. *Percepción de la imagen corporal* [en línea]. Tolosa, 2007. [Consultado el 21 de agosto de 2014].

Disponible en <http://www.euskomedia.org/PDFAnlt/osasunaz/08/08171183.pdf>

Salud en el adolescente [en línea] organización mundial de la salud, 2014 [consultado el 24 de agosto de 2014]. Disponible en http://www.who.int/topics/adolescent_health/es/

Salud en la adolescencia [en línea]. México, Editora de la laguna, 2004 [consultado el 24 de agosto de 2014]. Disponible en <http://www.elsiglodetorreon.com.mx/noticia/93184.salud-en-la-adolescencia.html>

SOUTULLO ESPERON, Cesar y MARDOMINGO SANZ, Maria. *Manual de psiquiatría del niño y del adolescente*. Madrid: Médica panamericana, 2010. 454 p. ISBN 978-84-9835-229-0

TRAVER, Vicente y FERNANDEZ, Luis. *El ePaciente y las redes sociales*. Publidisa: 2011. 320 p. ISBN 978-84-694-4110-7

women's health. [en línea] Clifton Road Atlanta: CDC/National Center for Health Statistics, 2013. [consultado el 24 de agosto de 2014] disponible en: <http://www.cdc.gov/nchs/fastats/womens-health.htm>

Anexos

Universidad de San Carlos de Guatemala
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro de investigaciones – CIEPs “Mayra Gutiérrez”
(anexo 1)

Entrevista

- 1) ¿has buscado en internet consejos para adelgazar?

- 2) ¿Qué has encontrado?
 - Dietas
 - Rutinas de ejercicio
 - Jugos reductores
 - Cremas reductoras
 - Píldoras reductoras
 - Apoyo de grupos web para bajar de peso
 - Tips para adelgazar rápido
 - Consejos para engañar el hambre
 - Sustitutos de alimentos
 - Comunidades pro Ana y pro Mia
 - Otros: _____

- 3) ¿Qué actividades realizas para bajar de peso?

- 4) ¿alguna de estas actividades las has encontrado en internet? ¿cuáles?

- 5) ¿los consejos que has encontrado en internet son certificados por médicos especialistas?

- 6) ¿te han dado resultados los consejos que has obtenido de internet?

- 7) ¿sabes si estas actividades que lees en internet son recomendables para tu salud? ¿por qué?

- 8) ¿cada cuando lees consejos para adelgazar en internet?
- 9) ¿pertenece a alguna comunidad pro Ana, pro Mía o alguna otra para bajar de peso? ¿cuál?
- 10) ¿asistes a un nutricionista? ¿asistes al gimnasio? ¿quién te da la rutina de ejercicios?
- 11) ¿Cuándo quieres bajar de peso, que es lo primero que haces?
- 12) ¿Qué usos le das al internet?
- 13) ¿algunos de estos usos influyen en ti para querer bajar de peso?
- 14) ¿conoces los riesgos de seguir consejos en internet para bajar de peso?
- 15) ¿Dónde buscas información para bajar de peso?

Universidad de San Carlos de Guatemala
 Escuela de Ciencias Psicológicas
 Centro de investigaciones – CIEPs “Mayra Gutiérrez”
 (Anexo 2)

ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERG

Indicación: Cuestionario para explorar la autoestima personal entendida como los sentimientos de valía personal y de respeto a sí mismo.

Administración: La escala consta de 10 ítems, frases de las que cinco están enunciadas de forma positiva y cinco de forma negativa para controlar el efecto de la aquiescencia autoadministrada.

Interpretación: De los ítems 1 al 5, las respuestas A a D se puntúan de 4 a 1. De los ítems del 6 al 10, las respuestas A a D se puntúan de 1 a 4.

De 30 a 40 puntos: autoestima elevada, considerada como normal.

De 26 a 29 puntos: autoestima medio, no presenta problemas de autoestima pero es conveniente mejorarla.

Menos de 25 puntos: Autoestima baja. Existen problemas significativos de autoestima.

Propiedades psicométricas La escala ha sido traducida y validada al español. La consistencia interna de las escalas se encuentra entre 0.76 y 0.87. La fiabilidad es de 0.80.

Escala de Autoestima de Rosenberg

A continuación encontrará una lista de afirmaciones en torno a los sentimientos o pensamientos que tiene sobre usted. Marque con una X la respuesta que más lo identifica.				
	Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.				
2. Creo que tengo un buen número de cualidades.				
3. En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a.				
4. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.				
5. Siento que no tengo muchos motivos para sentirme orgulloso/a de mí.				
6. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a.				
7. En general, estoy satisfecho conmigo mismo/a.				
8. Desearía valorarme más a mí mismo/a.				
9. A veces me siento verdaderamente inútil.				
10. A veces pienso que no soy bueno/a para nada.				

Universidad de San Carlos de Guatemala
 Escuela de Ciencias Psicológicas
 Centro de investigaciones – CIEPs “Mayra Gutiérrez”
 (Anexo 3)

ORIENTACIÓN SOBRE EL CUIDADO INTEGRAL

OBJETIVOS	TEMA	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
<p>General: promover el cuidado integral.</p> <p>Específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • orientar sobre los daños en la salud que ocasiona el seguir consejos para bajar de peso en internet. • Educar sobre la buena alimentación. • Promover el ejercicio físico • Concientizar el yo integral. 	<p>Internet y sus peligros.</p> <p>La buena alimentación.</p> <p>El ejercicio físico</p> <p>El yo integral</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bienvenida y presentación de las participantes • Exposición de cada uno de los temas. • Actividad la caja de las dudas. • repartir, explicar y comentar el esquema del yo integral. • Explicación del cuestionario: “conciencia del yo integral” • evaluación. • Despedida 	<p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Investigadora - 30 adolescentes <p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> - Equipo audiovisual y técnico (computadora y cañonera) - 30 cuestionarios - Lapiceros - 30 hojas del esquema del yo integral. - Caja de cartón - 50 Fichas 1/4 en blanco. 	<p>al finalizar la actividad se harán preguntas para confirmar si las adolescentes aprendieron lo expuesto.</p>

Esquema del “yo integral” (anexo 4)

		ENERGIA	MANIFESTACIONES	NECESIDADES	CAPACIDADES
Yo Físico		órganos sistemas Células Moléculas Átomos	Los 5 sentidos funciones y sensaciones corporales y biológicas	Alimento Techo abrigo Conservación procreación- sexo	Armonía Flexibilidad Fuerza poder de recuperación Actividad Contacto con la realidad.
Yo Psíquico	Emotividad	amor odio alegría tristeza miedo	Sentimientos Estados de ánimo y reacciones	Protección Aceptación Amor Motivación Adaptación Comunicación Identificación Pertenencia Libertad Seguridad	Relaciones afectivas consigo mismo y con los demás.
	Mente	Cerebral	Percepción Intuición Inteligencia Razón Voluntad	Estimulo Información Educación Desarrollo de talentos Autocontrol	Aprender Analizar Crear Memorizar Olvidar Fantasear Desear Razonar
	Espíritu	Esencia Sentido de identidad Conciencia	Fe Creencias Significado de vida Vocación	Trascendencia Plenitud	Comprensión Alegría Paz Paciencia Bondad Fidelidad Mansedumbre Justicia Fortaleza Confianza Compasión
Yo Social			Relación con otros.	Atención Aceptación Comprensión Comunicación Compasión Asociación	Compartir Amar Ayudar Considerar Respetar Informar Trabajar Agrupar

Universidad de San Carlos de Guatemala
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro de investigaciones – CIEPs “Mayra Gutiérrez”
(Anexo 5)

CUESTIONARIO “EL YO INTEGRAL”

¿Cómo estamos manejando nuestro cuerpo?

¿Qué tanto nos damos cuenta de nuestro espíritu?

¿Cómo están nuestras relaciones con los demás?

¿qué capacidades hemos desarrollado? ¿en qué y cómo?

¿Qué habilidades y destrezas tenemos?