



SAN IGNACIO DE LOYOLA – ESCUELA ISIL

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

Ámate a ti misma: Trastornos psicológicos generados por el uso excesivo del Instagram

TRBAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE

Bachiller en Comunicación Estratégica

PRESENTADO POR:

Chacón Hablutzel, Stephanie – Comunicación Estratégica

Pimentel Eggerstedt, Carlos Francisco – Comunicación Estratégica

ASESOR:

María Ilce Lisseth Ramis Figueroa

Lima – Perú

2021

MIEMBROS DEL JURADO

ASESOR(A):

María Ilce Lisseth Ramis Figueroa

MIEMBROS DEL JURADO:

Quispe Vergara, Angela Maryori

Arakaki Ogusuku, Oscar

INDICE

Título del proyecto.....	3
Resumen.....	3
Abstract.....	4
Problema de investigación.....	5
Justificación	7
Contexto.....	9
Objetivos de la Investigación.....	12
Hipótesis de la investigación.....	12
Metodología de la investigación.....	14
Estado del arte.....	14
Marco teórico.....	20
Capítulo 1.....	31
Capítulo 2	39
Conclusiones	47
Recomendaciones.....	49
Bibliografía.....	51

TÍTULO DEL PROYECTO

RESUMEN

Con la llegada del siglo XXI surge una tendencia mundial que recae en el desarrollo de la tecnología y de los nuevos medios de comunicación con beneficios y limitantes para el desarrollo del ser humano. Si bien es cierto, a finales del siglo XX e inicios del siglo XXI el mundo entra a un nuevo modelo de comunicación: las redes sociales, creadas como comunidades virtuales que permiten interactuar entre todas las latitudes y a tiempo real, se presentan como estructuras formadas en Internet por personas u organizaciones que se conectan a partir de intereses o valores comunes. A través de ellas, se crean relaciones entre individuos o empresas de forma rápida, sin jerarquía o límites físicos y a la vez, generan el peligro de la exposición del espacio privado. Dentro de este desarrollo hacia finales del 2012 surge una nueva plataforma denominada Instagram con la finalidad de compartir contenido visual e información que trasciende la individualidad y expone contenidos del hombre de la calle en concierto con las estrellas del universo fílmico y del jet set generando un prototipo de personalidad atrayente conocido como influencers. Esta plataforma surge como un medio de democratización de las comunicaciones genera en la juventud modelos estéticos a imitar que traen consigo problemas como la falta de autoestima y personalidad provocando enfermedades como la anorexia, la bulimia, la depresión y la frustración por tratar de querer alcanzar aquel estereotipo de belleza "ideal" que muchas influencers con millones de seguidores, muestran en su plataforma. Esta investigación propone analizar los estereotipos

generados por Instagram en las jóvenes limeñas para tratar de revertir la imagen ideal y brindar programas de ayuda, de desarrollo personal y de mejora de la autoestima en conjunto con la municipalidad de Miraflores para preservar la salud mental de las mujeres jóvenes del distrito.

ABSTRACT:

With the arrival of the 21st century, a global trend emerges that falls on the development of technology and new media with benefits and limitations for the development of the human being. Although it is true, at the end of the 20th century and the beginning of the 21st century the world enters a new communication model: social networks, created as virtual communities that allow interaction between all latitudes and in real time, are presented as structures formed in Internet by people or organizations that connect based on common interests or values. Through them, relationships between individuals or companies are created quickly, without hierarchy or physical limits and at the same time, they generate the danger of exposure of the private space. Within this development towards the end of 2012 a new platform called Instagram emerged in order to share visual content and information that transcends individuality and exposes contents of the man in the street in concert with the stars of the film universe and the jet set, generating a prototype attractive personality known as influencers. This platform arises as a means of democratizing communications, it generates in young people aesthetic models to imitate that bring with them problems such as lack of self-esteem and personality, causing diseases such as anorexia, bulimia, depression and frustration from trying to reach that goal. "ideal" beauty stereotype that many

influencers with millions of followers show on their platform. This research proposes to analyze the stereotypes generated by Instagram in young Lima women to try to reverse the ideal image and provide programs of help, personal development and improvement of self-esteem in conjunction with the municipality of Miraflores to preserve the mental health of women district youth.

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN:

Instagram es una tendencia que puede llegar a afectar la salud mental de los jóvenes si no la sabes utilizar correctamente. Según un estudio realizado por la Royal Society Health y la Universidad de Cambridge, los jóvenes que pasan más de dos horas al día son propensos a sufrir problemas de salud mental, sobre todo de angustia , síntomas de ansiedad y depresión, generando fácilmente que muchas mujeres se sientan insatisfechas consigo mismas.

Otro punto importante es que muchas señoritas sienten temor a perderse experiencias en el Instagram ó Fear of Missing Out (FOMO). Sienten angustia al no estar constantemente revisando la red para sentirse parte de ella y de lo que ésta le ofrece. Lo que se buscó con este estudio es relacionar el impacto que el Instagram produce en las personas de sexo femenino, cuyo rango de edad se encuentra en la adolescencia, la cual según la Organización Mundial de la Salud (OMS) está entre los 10 y los 19 años.

Así mismo el término FOMO se refiere al síndrome relacionado con el malestar psicológico general y las redes sociales pueden ser un acelerador de estrés y

ansiedad en contra de la salud. También puede causar depresión y un sentimiento de falta de aceptación, lo que genera preocupación, ya que encontramos personas inseguras, desequilibradas e insatisfechas que podrían generar problemas a la sociedad.

Instagram es una red que puede lograr que se sientan como si sus cuerpos no fueran lo suficientemente buenos , ya que la gente tapa la realidad editando sus fotos y agregando filtros a las imágenes para parecer perfectas ante la sociedad, según una joven que participó en el estudio.

Otro punto preocupante es que el uso durante muchas horas de la red cada vez vuelve a los adolescentes más retraídos y solitarios logrando desplazar poco a poco la comunicación no verbal. Según la Dra. Catherine Steiner -adanair, psicóloga clínica y autora de *The Big Disconnect* , dice que los jóvenes están perdiendo habilidades sociales muy críticas. De alguna manera los coloca a todos en un contexto de discapacidad de aprendizaje no verbal, donde el lenguaje corporal , la expresión facial e incluso los tipos de reacciones vocales se vuelven invisibles.

Para el desarrollo efectivo del ser humano es fundamental saber relacionarse con otras personas, no solo lograr una comunicación de manera virtual , ya que posteriormente podría generar temor y ansiedad la acción de hablar y poder expresarnos de forma abierta.

Miraflores es uno de los distritos del departamento de Lima que cuenta con zonas arqueológicas del periodo de la cultura Lima entre los años (200 a 700 d.C.). Cuenta con una arquitectura moderna y con casas antiguas en muy buen estado de conservación. Además cuenta con modernos centros comerciales, clubes,

galerías de arte, teatros, restaurantes y un ágil y organizado comercio ambulatorio.

Según datos de la Municipalidad de Miraflores, al 2017 la población total era 99 337 personas, de las cuales el 55% son mujeres y el 45% son hombres, la esperanza de vida es 76.19 años la edad promedio de la población es 41 años y el de las mujeres es 43 años, la población de mujeres con alguna discapacidad es el 7%. Se ha elegido al grupo de adolescentes de sexo femenino del distrito de Miraflores porque se trata de un distrito tradicional y turísticos.

La población adolescente es de 4,985 personas, de las cuales el 51% son mujeres. A continuación se muestra el cuadro poblacional de hombres y mujeres por etapas de vida, grupos de edad del distrito de miraflores según censo del año 2017.

JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO:

A raíz de las tendencias mundiales y debido a la digitalización se han suscitado en los adolescentes, sobre todo del sexo femenino muchos cambios en su comportamiento habitual que son de suma preocupación para la sociedad, ya que encontramos en las muestras estudiadas un porcentaje muy alto de personas que cada vez tienen acceso a internet a una edad temprana sin supervisión de alguna persona mayor.

Las redes sociales son una herramienta que si bien ayuda a poder generar vínculos con diferentes personas del mundo, si no son bien administradas

pueden causar ciertas lesiones psicológicas que repercutirán negativamente en su desarrollo cotidiano.

El pasar muchas horas en las redes sociales incrementa sin duda el número de trastornos psicológicos en mujeres que por lo general pasan su tiempo comparando su aspecto físico con el de otras personas tanto conocidas como desconocidas, lo cual desata sentimientos de depresión , ansiedad y bajo autoestima, ya que que por lo general no se sienten a gusto consigo mismas.

Nos pareció importante poder hacer un análisis más profundo para poder entender más de cerca lo que genera los cambios en la personalidad de las mujeres que padecen de estas enfermedades , debido a la gran exposición de contenido que encontramos en el internet mostrando "la belleza ideal" que todas quieren alcanzar.

Al conocer más sobre el tema queremos contribuir con la sociedad creando el proyecto "ÁMATE A TÍ MISMA PRIMERO" en donde proponemos a la municipalidad de Miraflores programas de desarrollo personal y autoestima de manera gratuita para las mujeres del distrito, que serán dictados por expertos en el rubro de la psicología y psiquiatría, además de nutricionistas que puedan proporcionar información adecuada para mejorar la alimentación de muchas mujeres que por querer alcanzar un ideal de belleza se privan de alimentos que son beneficiosos para la salud. Además propondremos una línea de ayuda que funcionará todo el año, para aquellas personas que necesiten cierta orientación . Todo ello con el fin de tener lograr mujeres seguras de sí mismas y tener en el mundo más personas sanas aptas para proporcionar beneficios dentro de la sociedad. Posteriormente si el proyecto tiene aceptación, proponerlo en todas las

municipalidades de Lima, aperturando diversos talleres relacionados al tema en mención para poder llegar a más personas.

CONTEXTO:

Los estándares de belleza han ido evolucionando con el paso del tiempo , a principios del siglo XX el canon de belleza femenina lo marcan las caricaturas de un reconocido dibujante; Charles Gibson, quien creó una imagen muy peculiar de una mujer perfecta : pechos altos, caderas anchas ,cintura pequeña, nalgas prominentes. Con rasgos bien definidos y delicados en el rostro inspirado en la conocida artista Nesbit; aunque él afirma que era la combinación de la belleza que apreciaba en todas las mujeres que conocía ,además de elegante y bien vestida correspondía a la imagen de una señorita bien educada. Las Gibson girls se convirtieron en el ejemplo a seguir por las jovencitas de la época por las características tan atractivas que representaba. Una imagen completa de moda, belleza y éxito social.

En los años 50 la mujer rotunda y con curvas es el gran ideal de la década. La exuberancia femenina se apodera de las pantallas y el cine se convierte en inspiración de muchas mujeres e impactan en su manera de lucir imitando a grandes famosas como Marilyn Monroe, siguiendo la tendencia de llevar el pelo rubio platinado, así como a Elisabeth Taylor, la sensual Brigitte Bardot, Sara Montiel, quienes se convirtieron en grandes arquetipos de la belleza.

Durante los años 60's hubo un cambio repentino en cuanto al concepto que se tenía antes sobre las mujeres, ya que llegó la revolución sexual. Durante los años

70's y 80's predominó la figura delgada, con una silueta estilizada y piernas delgadas, un cuerpo que hacía notar el ejercicio al que estas damas se sometían con el fin de verse más bellas y haciendo énfasis en la perfección del rostro y facciones más finas . A finales de la década de los 80 aparecieron figuras icónicas y aparecen las primeras modelos importantes como: Kate Moss y Naomi Campbell, quienes lucían cuerpos de catálogo de revista y portadas de diarios; por su delgadez y altura, ya que no se acostumbraba a ver al común de las mujeres de la época con estas características . Finalmente en la década de los años 90's es donde el canon de belleza comienza a cambiar y las mujeres en general optan por lucir sus cuerpos por debajo del peso recomendado, dado que querían tener un cuerpo aún más estilizado y un abdomen marcado. Ya para mediados de los 2000 aparece la red social Facebook (2004), que rápidamente se convierte en el gigante del momento, acumulando un total de 2.200 millones de usuarios por mes, siendo así la red social más importante de la década.

Conforme ha pasado el tiempo las redes sociales han ido evolucionando de manera progresiva generando grandes comunidades por medio del Instagram, en donde se muestran millones de influencers por todo el mundo. Éstos tienen el poder de persuasión en las mujeres mostrando en su contenido estereotipos de belleza como un patrón a seguir. Es muy usual ver en esta plataforma a damas que se producen demasiado y que se arreglan de manera excesiva, mostrando una belleza que no es propia de ellas, en donde las extensiones de cabello se volvieron parte importante del look, las pestañas postizas con volúmen no podrían faltar; pues generan un efecto de ojos grandes y profundos, unos labios carnosos gracias a las inyecciones de ácido hialurónico que las hacen lucir más atractivas envuelven a este patrón de belleza tan irreal en la actualidad. Además muchas

mujeres jóvenes sufren de trastornos alimenticios , llegando a padecer de anorexia o bulimia por querer obtener el cuerpo ideal mostrado en las redes sociales.

Por otro lado las cirugías plásticas se han convertido en tema de conversación común entre las chicas, solicitando con más frecuencias intervenciones de aumento de mamas y glúteos, lipo marcación, nariz perfilada entre otras tantas requeridas por las mujeres en la actualidad para llegar al prototipo de belleza soñada .

La exposición inmediata de estas influencers sin duda, logran que las mujeres quieran imitar estos procesos de cambios en su imagen para pertenecer a un determinado círculo social, incluso muchas de estas influencers con muchos seguidores realizan menciones con promociones de centros estéticos que no tienen permiso para realizar estos tratamientos y que podrían perjudicar la salud de las mismas.

Instagram no nos permiten ver una realidad plena, los diversos filtros que encontramos en las apps se han convertido en herramientas indispensables cuando de tapar imperfecciones se trata logrando afectar el autoestima e identidad de las jóvenes, ya que no solo deben ser aceptados por sus amistades más cercanos sino también por un mundo virtual.

Según la Psicóloga Pamela Larraín dice que los jóvenes al compararse con otras, van teniendo una sensación de inseguridad y de falla de autoestima al no sentirse a la misma altura o al no sentir que han alcanzado niveles de perfección que otras mujeres. Situación que debe ser de preocupación general. En este caso las autoridades pertinentes del distrito de Miraflores brindar ayuda gratuita por medio

de programas de desarrollo personal y autoestima, para así lograr mujeres seguras de sí mismas capaces de aportar grandes beneficios a la sociedad.

OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN:

Objetivo general :

Conocer la relación existente del instagram en el comportamiento de las mujeres y poder conocer a fondo el impacto que genera en ellas.

Objetivos específicos :

- 1) Identificar el impacto que tiene el instagram en mujeres.
- 2) Dar a conocer las consecuencias negativas que genera el uso excesivo de las redes sociales.
- 3) Concientizar a las mujeres en hacer uso correctamente de las redes sociales para preservar su salud física y mental .

HIPÓTESIS:

Esta hipótesis expone el impacto que genera el Instagram en el comportamiento de mujeres de 14 a 25 años de edad en el distrito de Miraflores, mostrando de esta manera cómo funcionan los estereotipos y cánones de belleza femeninos al

hacer uso de esta aplicación, teniendo así como resultado un mayor porcentaje de uso por parte de las mujeres con relación a los hombres y cómo logran de esta manera mostrarse ante la sociedad que se encuentra en un constante cambio y evolución.

Este trabajo se logra obtener con mayor objetividad el resultado del comportamiento de las adolescentes en ese margen de edad. Este enfoque se da mediante la evolución de la mujer con el paso de las décadas y cómo se ha ido desarrollando el proceso de cambio hasta la actualidad. Lo que se quiere obtener de esta investigación es crear conciencia entre las mujeres adolescentes y ayudarlas a quererse tal cual se ven físicamente, de la mano de una institución que pueda brindarles apoyo psicológico y de autoestima para poder aceptarse como se ven y lograr que las futuras generaciones no dependan del uso de aplicativos móviles que alteren su propia realidad.

En este caso se utilizará el método cualitativo, que logra conseguir aspectos importantes para la investigación de acuerdo a características y recopilación de información que se emplean en las ciencias sociales por medio de encuestas de acuerdo a un grupo de mujeres con diferentes formas de verse y expresarse de acuerdo al rango de edad escogido. Esta metodología nos acercará a obtener un análisis más detallado del comportamiento de las mujeres al hacer uso de Instagram y cuál es el impacto en ellas.

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN:

Para nuestra investigación hemos utilizado un método cualitativo utilizando herramientas como las entrevistas a profesionales de diferentes especialidades como a los psicólogos Tomás Alejandro ángulo Hermoza ,Sergio cuervo Y Cecilia Barturen. A nutricionistas: Bianca Bertalmio, a cirujanos plásticos: Frank Zegarra y Otto Cedrón al igual que a la influencer como Luciana del Aguila y al especialista en redes sociales Miguel Guerra. Con la finalidad de conocer el perfil y la percepción que tienen las mujeres acerca de los estereotipos de la belleza en la actualidad ,además de conocer más a fondo lo que las mueva a tener ciertos cambios en el comportamiento y en su desarrollo y a poder entender con más profundidad el tema. Además de realizar entrevistas a 100 mujeres que nos han ayudado a sacar conclusiones puntuales de los temas a tratar para poder generar un proyecto de ayuda social para ellas.

ESTADO DEL ARTE:

El análisis del estado del arte se logra agrupar en cuatro temas: El primero es acerca de los estereotipos estéticos, el segundo trata acerca del impacto de las tecnologías en la sociedad, el siguiente refiere a los trastornos del comportamiento y finalmente La identidad a través de la moda. Todos los documentos encontrados, artículos, tesis, libros y recortes periodísticos nos han dado una mirada más profunda y detallada de ciertos aspectos que necesitábamos analizar con datos específicos y cifras exactas en determinados puntos para así ayudarnos a construir una tesis de valor que sirva de ayuda al lector para resolver ciertas dudas del impacto que genera las redes sociales

: El instagram en las personas principalmente en mujeres de 14 a 25 años y cómo es que influyen en su comportamiento habitual.

Gracias al estudio realizado por Catalonia García , López de Ayala López & García Jimenez, 2014). pudimos conocer con cifras exactas las edades en que las personas suelen hacer uso del internet a temprana edad arrojando como resultado que un % 70 de jóvenes que oscilan entre 12 y 13 años se inician en el ciberespacio , lo que resulta preocupante, ya que son jóvenes aún en una etapa de desarrollo que todavía necesitan de ciertos filtros para asimilar cierta información. Nos da una noción de que todo el contenido mostrado en la red puede causar ciertas emociones negativas en las personas y que éstas tienen que ser controladas haciéndose un buen manejo del mismo.

Según la teoría de Cooper, 2012 la influencia del contenido de internet y los medios de comunicación se convierte en un problema dentro de la sociedad por la comparativa social negativa. Se trata de una tendencia que se pone en práctica y que pone en riesgo el estilo de vida de muchas personas. Entendemos que en la actualidad donde se intenta alcanzar un prototipo de belleza, las personas en las redes sociales invierten demasiado tiempo en estar observando cuentas de terceros que crean ciertos trastornos por querer parecerse a él o ella desviándose de sus propios valores e ideales. Nos ayuda a entender que no es sano el pasar demasiadas horas en las redes sociales porque garantizan problemas serios de comportamiento en el ser humano que podrían desencadenar en enfermedades serias que podrían ser irreversibles si no son tratadas a tiempo.

Además un estudio (Holland & Tiggemann,2017) nos cuenta la preocupación excesiva de las personas por su apariencia física tomando como ejemplo

imágenes y contenido mostrado en las redes que en la mayoría de casos son auto exageradas, gracias a todas las herramientas que existen en las aplicaciones para lograr imágenes perfectas. Nos ayuda a entender para el desarrollo de nuestra investigación que vivimos en un tiempo donde todo lo que se muestra en la red no es verdad, que solo se expone la mejor versión de cada individuo y que más allá de idealizar a las personas se tiene que fomentar que cada uno se acepte con sus defectos y virtudes sin necesidad de una comparación constante con el resto.

El Internet sin duda desempeña un papel muy importante en la construcción del ideal femenino, en los países desarrollados es el medio de comunicación y de expresión de muchos jóvenes y adolescentes. (Iris Bazán & Miño, 2015) y gracias a ello comprendemos que es necesario hacer uso responsable de las redes y a una edad adecuada en la que se puedan manejar de manera acertada las emociones a la hora de recibir la información

Por otro lado, una revisión sistemática por Tiggerman M.et al (2017) sostiene una asociación existente entre la red social con el desarrollo de enfermedades como la depresión, trastornos de la imagen corporal, adicción y ansiedad. Por lo que nos ayuda a comprender la gran relación que existe entre el uso del internet y las redes sociales para desarrollar estos males , lo influyente que son en las emociones de las personas con solo ver una simple imagen de un cuerpo bien cuidado y esbelto.

(Santamaría de la Piedra & Meana Peón, 2017) nos abre una visión más clara que las personas solo cuelgan en sus redes lo que quieren contarle al mundo, sus mejores versiones plasmadas en fotos, historias y videos. Por lo que las redes no suelen ser garantía de un cuerpo o una vida perfecta; está muy lejos de serlo, ya

que suelen ser personas tan comunes como nosotros y las personas deberían de aprender a mirar la realidad desde esa perspectiva.

Por otro lado los trastornos psicológicos son alteraciones de la ingesta de los alimentos desencadenada por la distorsión de la autoimagen. (Alda Cortéz 2018), comprendemos que todo ello se genera debido a un ideal físico que promueven las redes sociales y muchas mujeres quieren seguir un patrón establecido por la sociedad ,inclusive lesionando su propio cuerpo con dietas estrictas y ejercicio excesivos que pueden llegar a ser mortales.

Existen numerosos problemas alimenticios y (American Psychiatric Association, 2013) con su investigación nos ayuda a entender punto por punto los trastornos alimenticios más comunes que suelen poseer los adolescentes y mujeres en relación a obtener un cuerpo soñado: Dentro de ellas tenemos la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa, el trastorno alimenticio compulsivo, el trastorno del apetito desenfrenado, trastorno de restricción de alimentos que suelen ser señales que definitivamente algo no anda bien y que existe algún origen que las está generando y que es necesario descubrir y aceptar la enfermedad para poder pedir ayuda de los profesionales de la salud para poder salir airoso de esta etapa nociva para el cuerpo y la mente.

Tomando como referencia el libro Historias y Estereotipos (McMahon & Quin, 1997, pág 62), nos cuenta más a detalle los problemas por los que la mujer tuvo que pasar y nos deja muy en claro que existe una lucha de ambos sexos para poder desempeñar roles importantes en la rutina diaria. Por otra parte se ha podido recopilar información de acuerdo a los roles de la mujer en cuanto al papel que desempeña en la vida cotidiana y cómo va aprendiendo a lidiar con estos

estereotipos que la ayudan a superarse y encontrar un espacio en distintos ámbitos sociales que son destinados específicamente al hombre, creando así una serie de personajes que representan los valores en los que se sumerge la sociedad y como esto va mejorando con el paso del tiempo. También (Art.14) existe una ley que habla acerca de la publicidad y los comerciales que se transmiten por televisión estereotipando una figura femenina “perfecta”, cuerpo exuberante, ojos color azul y labios grandes. El tema que trae a discusión sobre las diversas culturas y belleza que no es acorde con las personas en común, ya que se encuentran distintos tipos de razas. Según menciona (Art.27) habla de una equidad en base a la publicidad que se muestra en medios tradicionales y digitales, esto no puede ser utilizado como medio discriminatorio u ofensivo para referirse a determinadas personas por lo que cada una de ellas puede expresarse libremente. y explayarse como mejor le parece. Según un estudio realizado por la CONAMU en Julio del 2008, (Ponce, 2008). Con esta investigación entendemos con esto que la mujer es vulnerada de sus propios derechos y muchas veces abusada por terceros, esto es por la falta de leyes que le permitan a la mujer poder defenderse de estos abusos. Tocaron temas referentes a las mujeres en una Asamblea constituyente que tiene como objetivo acabar con el uso de la publicidad sexista contra la mujer y principalmente existen ciertos personajes que argumentaban que la mujer en algunos casos era presentada como una figura maltratada, que esta se vea como un objeto sexual (Muñoz, 2015 pág 14). De la misma manera la belleza del ser humano ha sido uno de los motivos por los que se genera opiniones diversas, sosteniendo en algunos casos, expresiones sexistas y machistas en una sociedad que va transformado las opiniones y comentarios y los convierte en temas de una época y que con el paso del tiempo

las leyes van afrontando para acabar con este tipo de pensamientos. Por otro parte la fotografía busca inmortalizar un momento y con el paso del tiempo que esta imagen pueda ser recordada así pasen los años, la fotografía es un reflejo de la realidad que busca comunicar lo que sucede alrededor en un determinado momento, es la identidad de cada individuo que permite ser mostrada a la sociedad a diferencia de una pintura que representa algo surrealista y probablemente más expresivo de acuerdo a lo que se le viene a la mente al pintor. Tras la llegada de la fotografía digital es cada quien el que decide que expresión le da a la foto, esto se debe a que cuenta con diferentes opciones que permiten hacer tomas de diferentes ángulos, en blanco y negro y con saturación de luz (Muñoz, 2015 pág 25). Este es el gran aporte que nos brinda la llegada de la digitalización para poder darle color a lo que nosotros queremos, lograr que nuestras fotos se puedan ver perfectas. Darle vida a distintos momentos que nosotros queremos recordar. Allá por la década de los 60's llega el internet como un proyecto que lanzó el departamento de defensa de los ESTADOS UNIDOS bajo el nombre de ARPA.net, la finalidad de este proyecto era intercambiar información y mantenerse al tanto de lo que sucedía en tiempo real. Conforme fue pasando el tiempo en el año 1994 se incrementó la venta de computadoras y gracias a eso se creó una WEB llamada (WORLD WILDE WEB) que es la que todos conocemos en este momento. En el año 1995 internet es considerado un portal de entretenimiento para las personas en sus tiempos libres. Al final de la década de los 90`s donde los teléfonos móvil que solían tener funciones básicas y específicas como: dar la hora, ver la fecha en el calendario y hacer llamadas, pasa a desempeñar un rol vital para los usuarios con la llegada de los primeros Smartphones, con la aparición del Iphone de Apple que contaba con más

funciones interactivas y novedosas para la época. Al poco tiempo Apple decide lanzar su tienda virtual con aplicaciones llamada App Store, con un sinnúmero de aplicaciones para retocar fotos, videos e incluso contaba con juegos más divertidos, Android al poco tiempo también decidió sacar su propia tienda virtual de aplicaciones llamada Google play, el plus era que contaba con más aplicaciones y era compatible con más teléfonos inteligentes a diferencia de apple que era para un público más exclusivo. Hoy más que nunca, todos quieren ser parte de esta era digital, poder comunicarse con personas en simultáneo en cualquier parte del mundo y acceder a Youtube, Facebook, Instagram, compartir fotos y videos o entrar a enlaces en vivo en tiempo real a cualquier hora y desde cualquier lugar.

MARCO TEÓRICO:

1. ESTEREOTIPOS ESTÉTICOS:

Según cuenta la historia, las mujeres siempre han desarrollado un papel secundario en cuanto al rol que suelen desempeñar, en todo momento han sido destinadas a cumplir ciertas tareas relacionadas con el hogar. Entre estas tareas se encuentran: cocinar, lavar los platos e incluso planchar la ropa y todo esto se debe a la imposición de una figura masculina, que se encargue de ordenar las actividades que se deben realizar dentro de la casa. Los estereotipos son una forma de clasificar a las demás personas, de manera tal que se les adjudica o se les encasilla de acuerdo a ciertos parámetros relacionados con la belleza física, el

peso o la talla de alguna figura pública del cine o la televisión. El estereotipo tiene muchas bases, por lo que nuestro cerebro logra identificar de acuerdo a ciertos cánones según el tipo de persona a la que se le hace mención y de forma involuntaria (McMahon & Quin, 1997) tomando en consideración determinado grupo de personas.

1.1 ESTEREOTIPOS DE LA MUJER EN EL DEPORTE:

Antiguamente en las sociedades de clase alta se creía que la mujer debía mantenerse en un lugar en el que no debía realizar ninguna actividad física, debido a que se creía que era el sexo débil. Por otro lado el hombre era conocido por su destreza al realizar diferentes deportes , ya que se les veía más masculinos, fuertes, resistentes y potentes. (Pfister, G, 1992). La sociedad ha ido cambiando y a su vez la brecha y paradigmas entre hombres y mujeres también se ha acortado, permitiendo que se puedan realizar deportes mixtos y de esa manera romper las barreras. Lo que busca el deporte al día de hoy es fomentar la actividad femenina desde niñas e impulsar a realizar deportes que antes solo eran exclusivos de los hombres como el fútbol, jockey e incluso levantamiento de pesas. Por otro lado, hay investigaciones que determinan que en ciertos sectores de la sociedad aún existen barreras que imposibilitan la realización de actividades deportivas entre ambos sexos, donde predomina con mayor fuerza y se antepone la realización de esta actividad que es estrictamente para el hombre, sin embargo hay mujeres activistas que logran defender sus derechos para ser incluidas en todas estas actividades y lograr enfrentarse a estos estereotipos creados por el hombre.

2. IMPACTO DE LAS TECNOLOGÍAS EN LA SOCIEDAD:

Cuando hablamos de redes sociales lo primero que se nos viene a la mente son sitios y aplicaciones como Facebook o Instagram, lugares en la web que operan en diversos niveles como el profesional y relacional, permitiendo un intercambio de información entre personas y/o empresas. (Marketing de Contenido de RD Station, 2017)

Desde el siglo XX con la ayuda de las nuevas tecnologías que tenemos al alcance se ha podido ver el incremento de trastornos en la conducta de las personas, promoviendo una tendencia del "modelo perfecto. En la actualidad esa búsqueda de "la mujer perfecta" están teniendo bastantes repercusiones tanto en los adolescentes incluso en niños y niñas que tienen acceso a internet a una edad cada vez más temprana(Catalania García , López de Ayala López & García Jimenez, 2014). En el estudio realizado por Catalina se puede observar que la edad en la que comienzan a usar el internet haciendo hincapié que más frecuentan son las redes sociales. Según el estudio por ella realizado se concluyo que el %70 de los jóvenes entre 12 y 13 años se incorporó en el uso del ciberespacio, mientras que un % 52 lo hizo entre los 14 y 15 años, a diferencia de un %33 que que empezó a navegar por internet a los 16 y 17 años. Lo que se puede deducir es que los adolescentes están más expuestos a encontrar todo tipo de información que podría ser mal manejada.

Siguiendo la teoría de la Comparación Social formulada por Leon Festinger(1954), en la cual existe un deseo individual e interno por la autoevaluación , la influencia

del contenido de internet y los medios de comunicación se convierte en un problema dentro de la sociedad por la comparativa social negativa. Se trata de una tendencia que se pone en práctica y que pone en riesgo el estilo de vida de muchas personas que la ejercen (Cooper, 2012).

En la actualidad existe una excesiva preocupación por la apariencia física, propiciada por lo general las redes sociales que muestran a diario, pues a diferencia del resto de medios, en este tipo de redes toda la información puede ser autogenerada y creada por los mismos usuarios que la consumen (Holland & Tiggemann, 2017). El mensaje se difunde de manera rápida y está al alcance de muchos y en muchas ocasiones el contenido puede afectar a muchas personas (Chuang & Yang, 2012), ya que mucho de las imágenes que se muestran cuerpos delgados, tonificados e inalcanzable para la mayoría de personas lo que genera sensación de ansiedad, depresión y baja autoestima.

El Internet sin duda desempeña un papel muy importante en la construcción del ideal femenino, en los países desarrollados es el medio de comunicación y de expresión de muchos jóvenes y adolescentes. (Iris Bazán & Miño, 2015).

2.1 El Facebook:

Es una red conocida a nivel mundial, que conecta a personas alrededor del mundo siempre y cuando los tengas dentro de la lista de amigos. A través de ella las personas puedes mantener contacto con sus compañeros, lo que puede ofrecer para poder compararse socialmente (Tiggerman & Slater, 2013). Además el facebook da la posibilidad de modificar las imágenes mostrando una idealización de su físico poco realista. Las herramientas "me gusta" y los comentarios que se

generan a raíz del contenido expuesto puede llegar a influir en trastornos psicológicos y una insatisfacción personal.

Un estudio realizado por Mabe et al, 2014 , en base a jóvenes universitarios toman mucho de tiempo comparando socialmente y analizando de manera negativa la información que sus amigos les ofrecen. Además una revisión sistemática por Tiggerman M.et al (2017) sostiene una asociación existente entre la red social con el desarrollo de enfermedades como la depresión, trastornos de la imagen corporal, adicción y ansiedad.

2.21 Instagram

Otro red social en tendencia es Instagram que está en todo su apogeo. La finalidad que tiene esta herramienta es compartir imágenes y videos con seguidores y amigos". Sin embargo las personas en la red suelen subir fotos que les favorecen , donde muestran un rostro perfecto y cuerpo delgado y moldeado. Todo ello gracias a que Instagram permite a sus usuarios poder editar imágenes y videos , brindándoles así la oportunidad de dar una imagen idílica (Brown & tiggemann,2016).

En esta aplicación creada en el año 2010 para revolucionar la forma de compartir contenido on line los usuarios siguen tanto a personas conocidas como a desconocidos sin dejar de mencionar a los famosos influencers y famosos que generan cierto impacto sobre un grupo de mujeres, se quiso observar la repercusión de las distintas imágenes subidas a la red por los famosos y compararlo así con la repercusión que podrían tener las imágenes sobre viajes o

amigos en la imagen corporal de estas mujeres. Los resultados obtenidos predicen que el hecho de observar la imagen de algún famoso produce una respuesta emocional más negativa en comparación con la observación de imágenes de viaje, sin embargo, la respuesta emocional es más negativa aún cuando se observan imágenes de gente conocida y amigos. Esto se genera debido a que son personas que por lo general son cercanas al entorno al que frecuentamos y el físico es más alcanzable que el de cualquier chica reality. El hacer comparaciones con personas muy allegadas puede afectar en mayor proporción y generará sentimientos de inferioridad y baja autoestima.

Lo que las personas no terminan de entender es que Hoy en día muchos de los jóvenes usuarios de las redes sociales no terminan de entender que las personas que siguen sólo muestran un porcentaje muy bajo de su vida, siendo este la mejor parte de su día o mostrando lo que quieran que sus seguidores vean, ocultando momentos de difíciles o de tristeza que se viven en el día a día, provocando sentimientos de aislamiento, abandono y celos. (Santamaría de la Piedra & Meana Peón, 2017). Por lo que todo lo que se puede observar en la red no es del todo cierto

3. LA MANIPULACIÓN FOTOGRÁFICA:

Existen diferentes formas de distorsionar o alterar los perfiles que hay en las diferentes redes sociales, tanto el uso de filtros interactivos para el facebook como también modificaciones que le dan mayor tonalidad y luminosidad a las fotos de instagram. El exceso del uso de la web permite a los usuarios tener la facultad y

posibilidad de acceder a información que los ayude a poder alterar el contenido de las diferentes fotos y videos que suelen subir a sus páginas personales y que a su vez repercuten en su vida personal. Este tipo de contenido se genera a raíz de la falta de aceptación de los jóvenes adolescentes que quieren mostrar cambios en su apariencia física, es decir, cambio en el color de piel, cabello y labios. (Elena Muñoz, 2017)

3.1 LA MANIPULACIÓN DE LA FOTOGRAFÍA EN LA ERA DIGITAL:

Tras la llegada de nueva tecnología al mundo moderno, se logra crear una nueva forma de solucionar problemas en corto tiempo, esto se da a la llegada acelerada de una nueva herramienta de trabajo para el retoque de fotos, el hecho de lograr transferir imágenes de la cámara digital a la computadora por medio del programa Photoshop y poder adaptarla a un determinado gusto personal (Blázquez, 2000). El uso de este programa ha sido una herramienta facilitadora para aquellas personas que no cuentan con una cámara con buena calidad y definición pero nada puede ser desplazado por el profesionalismo de un fotógrafo, este puede retocar, aumentar el brillo o luminosidad de la pieza fotográfica sin tener necesariamente que acceder a un programa de edición. Según da a conocer en su blog (Pérez, 2011) enseña ciertos tips de como recuperar fotografías que se han ido maltratando con el tiempo, pasándolas al programa en digital para recuperar los rostros, textura y colores de las mismas con algunas funciones al alcance la mano.

4. TRASTORNOS EN EL COMPORTAMIENTO:

Las nuevas tecnologías como el internet influyen en el comportamiento y actitudes de las personas ejerciendo un gran poder sobre la población, su estilo de vida y su salud mental.

Además, un estudio realizado por Kaewpradub et al., (2017) afirma que existe una relación entre el tiempo de uso de internet y las prácticas dañinas para la salud. Es decir, un mal uso de las nuevas tecnologías como el instagram puede desencadenar en numerosos problemas de la salud, entre ellos psicológicos

4.1 TRASTORNOS ALIMENTICIOS:

Numerosos estudios realizados a jóvenes arrojan la correlación existente de un "ideal físico" que transmiten los medios sociales con la insatisfacción corporal. Imágenes de mujeres muy delgadas influyen día a día en los indicadores de alimentación .Debido a estas herramientas los trastornos alimenticios han aumentado considerablemente.

Los trastornos psicológicos se definen como la alteración de la ingesta de los alimentos es desencadenada por la distorsión de la autoimagen. (Alda Cortéz 2018)

Existen una gran cantidad de trastornos de la conducta alimentaria (TCA), entre los cuales se va a proceder a la definición de algunos de ellos (American Psychiatric Association, 2013):

4.1.1 Anorexia Nerviosa :Las personas que padecen de esta enfermedad tienen mucho temor a incrementar de peso y por lo general se sienten obesas. Suelen realizar excesivas dietas bajas en la ingesta de calorías y muchas horas de ejercicio. Incluso practican este método estando ya por un peso menor al que le corresponde por su edad y tamaño.

4.1.2:Bulimia nerviosa: durante el trastorno las personas ingieren grandes cantidades de alimentos llamados atracones para posteriormente llevar a la práctica actividades como vómitos, laxantes, ejercicios de manera repentina con la finalidad de no subir de peso. Son personas que tienen gran sentimiento de culpa, porque saben que no fue la ingesta adecuada.

4.1.3:Trastorno alimentario compulsivo : A diferencia de los trastornos anteriores éstas comen de manera compulsiva , es decir en proporciones y que no llevan a cabo ninguna actividad compensatoria , por lo que suelen ser personas con sobrepeso.

4.1.4: Trastorno del apetito desenfrenado: Se trata de un trastorno en el que la persona posee ganas incontroladas de ingerir alimentos, por lo que comen a menudo pero pequeñas cantidades de comida.

4.1..5 trastorno por evitación /restricción de la ingesta de alimentos:Son personas que ingieren a diario porciones muy pequeñas de alimentos, llegando a evitar algunos en especial por su aporte calórico. Éstas suelen perder gran parte de masa muscular generando debilidad en el cuerpo incluso la muerte.

A pesar de los distintos tipos de trastornos alimenticios existentes, un estudio llevado a cabo por Jacobi, Völker, Trockel, & Taylor, (2012) afirma que los tres trastornos más comunes en la sociedad son la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa y el trastorno alimentario compulsivo.

También afirma que las mujeres tienen una mayor probabilidad de padecer este tipo de enfermedades por la presión que existe en la sociedad respecto a un prototipo de la belleza establecida, debido a las redes sociales y a los medios de comunicación.

Este es un mal que si no es tratado a tiempo con ayuda profesional puede llegar a causar efectos secundarios tanto físicos como psicológicos como patologías cardíacas, con riesgo de padecer un fallo cardíaco, hasta patologías renales, hepáticas y hormonales, llegando en numerosas ocasiones a causar incluso la muerte.

5. LA IDENTIDAD A TRAVÉS DE LA MODA:

De acuerdo a la información que se ha ido recopilando a través del tiempo (Cruz y bedoya, 2015) habla acerca de cómo la moda va cogiendo terreno en la sociedad conforme pasan los años y va evolucionando el uso del internet y las redes sociales que se van modernizando. Por otro lado, no existe un estudio que asocia la moda a un determinado fenómeno que sea usado con fines recreativos en momentos de inactividad.

5.1 LA ESTÉTICA Y FRIVOLIDAD EN LA MODA Y SUS CARACTERÍSTICAS:

La moda es una representación de diferentes formas de expresión y lo que se logra es poder mostrarse a la sociedad, consta de diversas maneras de representar una cultura que tiene relación con distintos puntos de vista, esto muestra que existen paradigmas relacionados con moda, entre estos están, la cultura, características físicas, formas de pensamiento entre otras. Este movimiento se conoce como “Efímero” porque según (Lipovetsky) se ha convertido en un principio de la vida moderna. Según plantea (Adolfo Sanchez Vásquez,2010)

5.2 LAS INICIATIVAS DE LA MODA ÉTICA

Para conocer más a fondo sobre el significado de la “moda ética” se tiene que tomar en cuenta la definición sobre los estereotipos y mitos que sugiere (Collins, 2018). De acuerdo a la indagación que se sostiene en base a estereotipos, son más que clasificaciones y sensaciones erróneas sobre una imposición a una idea que afirma ser falsa, ya que esta ideología o percepción de la belleza se considera siempre será efímera.

CAPÍTULO 1

TRANSTORNOS PSICOLÓGICOS

La salud en términos generales se refiere a un estado de bienestar, equilibrio y buen funcionamiento del sistema, a la hora de referirnos a la salud mental, la OMS afirma que “se define como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.” (OMS, 2019) Cuando hablamos de Salud mental la OMS y otros autores refieren a una capacidad diferente a las capacidades físicas. Es la capacidad de bienestar que una persona experimenta como resultado a su buen funcionamiento en los aspectos cognitivos, afectivos y conductuales, o que genera que un individuo genere unas habilidades y potencialidades en otros aspectos de la vida como lo es la convivencia, el trabajo, las relaciones y la recreación.

Las nuevas tecnologías como el internet influyen en el comportamiento y actitudes de las personas ejerciendo un gran poder sobre la población, su estilo de vida y su salud mental. Un estudio realizado por Kaewpradub et al., (2017) afirma que existe una relación entre el tiempo de uso de internet y las prácticas dañinas para la salud. Es decir, un mal uso de las nuevas tecnologías como el instagram puede desencadenar en numerosos problemas de la salud, entre ellos psicológicos.

Un 80% de las mujeres entrevistadas ha sentido sensación de estrés, ansiedad, insomnio y depresión por el uso excesivo del internet, ya que encontramos en ella mucha información que altera el sistema nervioso.

Aunque el internet es una herramienta sumamente útil ha ocasionado cambios nocivos en el comportamiento individual. Con la aparición de diferentes aplicaciones se han desarrollado conductas adictivas en algunos individuos con determinadas características, creándose a partir de ello el concepto de conducta adictiva a internet (Arab & Díaz,2015)

Luciana del Aguila influencer y creadora de contenido con 23 años de edad nos cuenta en una entrevista en donde comparte con nosotros un poco de su intimidad y la relación con la comida que durante varios años fue un problema que le causó mucha angustia y un desbalance emocional muy fuerte.

Todo comenzó a los 15 años , momento en el cual ella quería empezar a cambiar su físico y su objetivo principal era el estar flaca ,es lo que su mente quería en esa época . Coinidió en el tiempo donde empezó a surgir Instagram y hace hincapié que esta sociedad se alimenta de las cosas que se ven en la redes sociales , el internet y los cuerpos perfectos , la chica modelo, super flaca, super fit y Luciana como muchas se empezó a alimentar de estas imágenes que obviamente no le hacían nada bien, comenta.

Se metió al gimnasio, empezó a entrenar y a bailar. Nos cuenta un poco nostálgica que dejó de comer lo que preparaban normalmente en su casa y empezó ella a hacerse sus comidas .Ello fue lo primero que empezó a hacer a finales de tercero de secundaria y fue la primera alarma del inicio de un serio problema. Al poco tiempo empezó a bajar mucho de peso y en su viaje de promoción se dio cuenta que estaba un poco loca, ya que le estaban entrando pensamientos obsesivos , porque en el hotel había buffet y ella simplemente no probaba bocado, no había forma que se sirva los postres y que pueda disfrutar a

pleno del viaje. Posteriormente a finales del 2015 comenzó con inicios de bulimia por atracón , porque se privaba tanto de algunas comidas al punto que llegaba un día que se comía absolutamente todo y como sabía que lo iba a devolver no le importaba.

Bulimia nerviosa: durante el trastorno las personas ingieren grandes cantidades de alimentos llamados atracones para posteriormente llevar a la práctica actividades como vómitos, laxantes, ejercicios de manera repentina con la finalidad de no subir de peso. Son personas que tienen gran sentimiento de culpa, porque saben que no fue la ingesta adecuada.(American Psychiatric Association, 2013)

La parte más curiosa es que Luciana era consciente de lo estaba haciendo y sabía que estaba mal pero algo en ella no podía parar . Cuenta ya que para el verano 2016 estaba raquítica, su familia se empezó a preocupar como es normal. El trastorno que ella padecía era ortorexia,

Se considera que a este trastorno psiquiátrico clasificado como obsesivo compulsivo restringiendo los hábitos de comida hasta el punto de poner en peligro su vida. Al padecer de esta patología la comida se convierte en el centro de su existencia , lo que a su vez conlleva a un aislamiento social. Es decir en el esfuerzo por mejorar su calidad de vida , se convierte en una obsesión la alimentación sana , lo que se debe o no comer y lo que está totalmente prohibido . (Dr.Tomas Borda Noriega,2021)

Ella comía de 5 o 6 comidas al día en porciones muy pequeñas , bailaba 4 horas diarias y hacía una hora de gimnasia , por lo cual necesitaba ingerir el triple de lo que comía y además de ello su alimentación era muy sana y no podía comer

chatarra. Dejó de salir con sus amigos , de salir a reuniones porque sabía que en todas partes iba a haber comida . Luciana comenta que tantas horas en las redes sociales influenciaron mucho en su comportamiento y es consciente de que estaba en un círculo vicioso del cual le costaba mucho salir. Su familia llegó a estar realmente preocupada y al ver el sufrimiento que estaba causando a las personas que más amaba ella tomó la decisión de acudir donde un nutricionista a que la asesoren y recomienda a las chicas jóvenes que no cambien su estilo de vida por lo que ven en las redes, es pura fantasía.

En la adolescencia, es el periodo vital donde la imagen corporal sufre un mayor impacto social hacia un canon de belleza que promueve el adelgazamiento y señala la obesidad y el sobrepeso (Ortega y Jáuragui, 2012), siendo lo que más aparece en la publicidad, industria de la moda y medios de comunicación. La sociedad de hoy en día empuja a la población adolescente hacia el adelgazamiento, siendo las mujeres las que mayormente construyen una autoestima basada en la imagen corporal, aumentando su vulnerabilidad, debido a la educación de corte patriarcal a la que estamos sometidos.

Instagram, es una de las redes sociales con más usuarios, 500 millones de usuarios diariamente en esta aplicación ,pero más importante que esta cifra es el hecho de ser considerada como la red social con más mala influencia en las personas, pero de qué se trata Instagram, en sus inicios esta red social se trataba de compartir imágenes con diferentes tipos de “filtros” a las imágenes en un tamaño de 1.1. Esta red social solo estaba disponible para los usuarios de Apple, sin embargo por su éxito también estuvo disponible para Android unos años después, con el tiempo sus actualizaciones incluyeron videos, diferentes tamaños

a las imágenes, otros tipos de filtros y ediciones, chat privados y hoy en día cuenta con la posibilidad de crear “historias” basado en el concepto creado por Snapchat; Instagram logró postularse como la número uno en uso por los adolescentes, pero también es la que se caracteriza por ser la principal en encontrar contenido acerca de alimentación, ejercicio y dietas sin ningún tipo de filtro o exigencia, esta red social, también logró tomar el concepto de YouTube de “creadores de contenido” y hoy en día son muchas las marcas, personas y emprendimientos que tienen altos ingresos gracias al contenido compartido en Instagram. (Statista, 2020)

Consultamos sobre el tema con la directora y psicóloga clínica del Centro de Terapias Integrales Nora Rivas Plata “Los padres se pueden dar cuenta cuando sus hijos tienen anorexia y bulimia cuando se ven interesados en lo que va a preparar mamá, que le va a dar de comer o cuando después de comer se dirigen al baño, además cuando se niegan a comer en público. Otro factor importante es cuando tienen cambios de carácter o cuando se enojan mucho cuando les insisten en comer algo que consideran que no son parte de su dieta, luego tienen bajones y pasan por estados de depresión”.

El centro de terapias integrales ofrece tratamiento de abordaje de clínica de día, donde trabajan profesionales de la salud, especializados en el tema tanto psiquiatras, como médicos, psicólogos, enfermeros. Un staff completo que trabajan arduamente atendiendo al paciente y a la familia.

Por otro lado, la belleza es parte universal de la experiencia humana y se ha comprobado que la percepción de la misma proporciona placer a los sentidos e incrementa la probabilidad de apareamiento. La sensibilidad a la belleza es

proporcionada por estructuras cerebrales filogenéticamente determinadas, así como también por aspectos socioculturales. Estudios recientes muestran que la falta de atractivo físico y la distorsión de la imagen corporal se convierten en factores de riesgo de psicopatología. Los atributos estéticos femeninos han sido evaluados con diferentes ópticas a través de los tiempos, pero la popularización de la belleza por medio de revistas femeninas, medios audiovisuales y ahora el ciberespacio ha difundido y complicado el concepto de estética femenina. Se han creado modelos de belleza inalcanzables, y la mujer se ha sometido a la tiranía de su belleza en búsqueda de la «perfección corporal».

Conversamos Dr. Tomás Angulo sobre los estereotipos de belleza en la actualidad y la obsesión de muchas mujeres en general de llegar a la perfección de una forma obsesiva:

“Encontramos una actualidad un poco dura donde se ha perdido la naturalidad y entran en una especie de obsesión por cambiar el rostro y el cuerpo haciendo uso de muchos filtros, tan es así que ya no parece la persona que conocemos y esto se debe a una obsesión narcisista o una compulsión, es decir no estoy muy a gusto con mi rostro y cuerpo, pero deseo ser la mejor, quiero ser la más bonita, quiero quitarme las imperfecciones de mi rostro. No me gusta mi nariz entonces la achico, quiero que mis ojos se vean más grandes entonces los agrando o quiero una cintura más pequeña y la reduzco. Y ahí te das cuenta que se utilizan una serie de herramientas desde maquillaje que te puede cambiar el rostro que por cierto es normal que muchas mujeres lo hagan, pero cuando ya abusan del maquillaje, cuando estás en una constante búsqueda del cambio de rostro o cuerpo es porque probablemente no hay una aceptación de sí mismo. Existe una

ansiedad que va calando interiormente o hay problemas que uno no resuelve de su vida diaria y lo transmite al rostro y cuerpo.

Es como la bulimia este trastorno de alimentación, en el cual uno quiere ejercer un control sobre la comida porque no puede controlar sus otros problemas .Otros otros conflictos se esconden, entonces ambiciosamente intentan controlar la comida y esto sería algo muy parecido. Intentas controlar la belleza de tu rostro y del cuerpo intentando mostrar lo mejor falseando tu identidad .En las redes sociales una realidad y en la vida real otra completamente distinta.

Tener una buena autoestima y querer sentirse arreglada, proyectar belleza y sentirse cómoda con el cuerpo , con los diferentes retoques , está bien ,pero cuando ya entras en la obsesión perfeccionista hay una falta de aceptación de ti misma . También existe un complejo de inferioridad o también existe lo que se llama una necesidad enorme de llamar la atención”.

Actualmente existe una preocupación excesiva por cumplir con estándares de belleza,que se refleja en la circulación de una amplia gama de revistas de belleza, programas de televisión y presentación promocional de información relacionada con formas de obtener belleza, esbeltez y éxito en los medios de comunicación, que favorece crecimiento de la medicina estética. Tiggemann (2002) menciona que la imagen corporal es elástica y abierta al cambio a través de la nueva información; de esta manera, las imágenes de los medio influyen en la forma como el cuerpo experimentado y evaluado en función de la importancia dada por el espectador a estas señales; aunque la constante histórica, especialmente en las mujeres ha sido cambiar su forma y su peso para ajustarse a las 155 tendencias del

momento Mujeres y hombres buscan cumplir el ideal occidental asociada a la delgadez y firmeza, ambos relacionados con el inicio y curso de los Trastornos de la

Conducta Alimentaria (TCA), el Trastorno Dismórfico Corporal (TDC) y la aceptación de cirugías plásticas estéticas (Bordo, 2003; Cabarcas & Londoño, 2014; Luna, 2006; Sarwer & Crerand, 2004; (Wykes & Gunter, 2005)

Por otro lado y gracias al poder de Internet la posibilidad de captar la atención de multitud de personas más rápidamente es una realidad, los profesionales del sector lo saben y utilizan la influencia social de personajes públicos para vender sus productos y servicios (Kimmel y Kitchen, 2014).

Según el resultado de la muestra recogida por mujeres un 80% por ciento dedica unas 8 horas estando activa en las redes sociales, desde horas muy tempranas de la mañana hasta la hora de acostarse. Lo que podemos deducir es que se alimentan de mucha información a lo largo del día que puede resultar negativa en su comportamiento. Debido a que otro 75% nos cuenta de manera confidencial que en algún momento de su vida ha tenido algún problema alimenticio y lo culpa por ingerir alimentos con mayor aporte calórico.

Es aquí donde nace el «fenómeno influencer, que se basa en la capacidad que tiene una persona de influir en un determinado colectivo para modificar sus opiniones; esta audiencia sigue sus pasos de manera incondicional y admiran y comparten su estilo de vida (Pérez y Campillo, 2016). Lo que resulta ciertamente preocupante, es que encontramos personajes públicos que tienen millones de seguidores y muchos de ellos promueven lugares estéticos; por ejemplo ,con frecuencia incentivando a que muchas chicas quieran recurrir a

estos procedimientos invasivos con el fin de intentar parecerse personaje predilecto al que admirar y siguen en las redes sociales. Muchas de estas influencers que observamos a diario no son un buen ejemplo para la sociedad ni para las jóvenes que no tienen personalidad definida y sufren de cierta obsesión por la perfección, teniendo como referencia a las antes mencionadas.

Un muestra de entrevistas a 100 mujeres nos arrojó que un 70% de jóvenes que oscilan entre los 16 y 28 años tienen como referencia y siguen un patrón de belleza ya establecido por las redes sociales por lo que muchas veces se someten a dietas estrictas y realizan excesivo deporte para mantenerse "atractiva" y encajar dentro de la sociedad.

CAPITULO 2

LA LLEGADA DE LAS REDES SOCIALES AL MUNDO MODERNO

De acuerdo a estos últimos años, el inminente "Boom" que se generó tras la llegada de las redes sociales ha develado una una forma de vivir en torno a este nuevo mundo más digitalizado. Esto no solo se ha ido notando con el crecimiento abrumador de la cantidad de usuarios que se van registrando en redes como Facebook, Instagram o Twitter, snapchat sino también por el nivel al que lleva estas plataformas para hablar de temas culturales, sociales, religiosos y también políticos, e incluso y sobre lo que genera esto en diferentes sectores de la

población. Partiendo desde este punto las diferentes plataformas que presenta el internet mediante sus redes, conforman un universo de comunicación y persuasión para cualquier persona, ya que facilita y hace más amigable la interacción entre personas que buscan mostrarse de una u otra manera ante el mundo, lo que significa que esto los puede llevar a tener problemas de personalidad en el mejor de los casos, como también a generar dinero por el contenido que muestran. Y es que son las marcas de productos para el cabello o para la piel los que se ponen en contacto con estos influencers que en su mayoría son mujeres jóvenes. No solo son las marcas de productos las que se contactan con ellos, sino grupos políticos que aprovechan los social media para difundir sus campañas presidenciales o candidaturas al congreso, más allá de que muchas personas se centran y comparten sus actividades del día a día y optan por promocionar la imagen de sus marcas propias o publicidad pagada por terceros.

Con el paso del tiempo y como se había mencionado anteriormente, el avance de la tecnología y la facilidad que tienen los adolescente para tener acceso a internet y a los celulares smart, llegan ciertas preocupaciones y problemas con el uso de estas redes, esto se debe a la sobre exposición que muestran los mismos. Bajo este contexto, se toma en consideración diferentes opiniones que muestran algunos expertos sobre este uso excesivo y abuso del Instagram y Facebook, de acuerdo a lo que se toma como una atribución y está considerada dentro de lo que es la nueva era tecnológica, porque es acá donde parten ciertos factores que involucran a la mujer como objeto sexual y donde se ven inmersas en ataques generados por los usuarios que las siguen, generando ataques de índole sexual como expresiones e insultos racistas y de corte vulgar, creando violencia de

género y la difusión de fotos y videos como si estos fueran contenido sexual. Por otro lado se refiere a un patrón de trastornos de personalidad que tiene que ver con personas antisociales, que abusan debido a un complejo que tiene como trasfondo psicológico, social e interpersonal, o debido a frustraciones o falta de afecto que han ido acumulando a lo largo del tiempo. Existen también grandes grupos feministas que hacen uso de sus redes, permitiendo permutar conocimientos e información desde diferentes puntos de vista, en el que se generan diferentes debates sobre lo que sucede en cuanto a la coyuntura actual (Núñez Puente, 2011; Núñez Puente, Fernández).

En páginas, foros y redes se comparten muchos datos personales (fotos, videos, comentarios hacia otras personas, etc). Al ingresar al feed o inicio cada usuario hace uso de su perfil propio, vale decir, crea un personaje en base a su sexo, intereses personales, fotos o videos que muestran un usuario lo más parecido al que consideran se parece a uno mismo.

Este personaje decide si este perfil puede ser público o privado, también si hace uso de filtros al colgar las fotos en el perfil de bienvenida o si considera que se ve mejor de manera más natural (sin efectos fotográficos). Toda esta recopilación de imágenes, videos y texto forman parte del reflejo e identidad de cada persona que con el paso del tiempo puede ir variando y se vuelve más flexible (Bernete, 2010: 102). Es considerado red cuando interconectan perfiles distintos y hay un mensaje que se envía mediante un chat privado o comentario, pero generalmente son realizados en la plataforma pública para que otros lo así lo puedan observar, es así como se exponen a diferentes internautas que tienen acceso a datos privados en el momento que ellos deseen, incluso estos pueden acceder tiempo después si

es que estos comentarios o mensajes no han sido eliminados de la red. Finalmente es de conocimiento de todos que esta información puede ser utilizada para diferentes fines y no en todos los casos pueden ser positivos.

La entrevista que se realizó al profesor y psicólogo Sergio Cuervo de la Universidad ESAN nos brinda un análisis respecto al uso de las redes sociales y la facilidad que tienen todas las personas desde los 6 años de edad en adelante al adquirir un dispositivo que le permita acceder a aplicaciones. Contaba que a los niños no se les debe dar un teléfono por lo frágil que es vulnerar su privacidad y entrar a información tanto personal como familiar, y es que se expone libremente. También comenta que tiene 3 hijos que son menores de edad y tienen entre 3 y 7 años, la mayor es la que cuenta con un teléfono celular con acceso a Instagram y dice que ella maneja cuentas distintas, una para la familia y otra para los amigos y conocidos de su círculo más cercano. Además añade que hay que tener cuidado con el uso del internet y que hay una adicción que se llama “Nomofobia” que es el uso excesivo del internet y sus aplicaciones, es considerada una adicción. Sugirió a las chicas tener mayor cuidado con la exposición de su vida privada y nos hace una reflexión: Sergio: “Chicas, recuerden que hay mucho monstruo detrás de la pantalla” ya que se pintan como buenas personas que comparten mismos gustos y estilo de vida y terminan siendo personas que pueden usar tus fotos para fines malévolos. Por otra parte, desde su experiencia personal cuenta un poco como se pueden manejar estas situaciones que muchas veces son llevadas con fines negativos y cómo estos pueden darle un giro y sacarle provecho al uso de las redes sociales y web para temas de estudio, investigación y aprendizaje en adolescentes de 13 años en adelante. Sergio nos contaba que el uso de teléfonos

celulares ha ido incrementando con el tiempo y que el servicio móvil debe ir mejorando para que exista un impacto positivo en la población y tenga un correcto uso.

Beneficio de los usuarios de las redes sociales y su impacto positivo en la sociedad:

Con el propósito de lograr un fin positivo al uso de las redes sociales, millones de usuarios utilizan este medio de comunicación con el fin de poder compartir conocimiento entre uno y otro personaje, también las marcas de productos de distintos rubros que quieren conectar con su público objetivo y de esta forma lograr explicar en qué consiste el producto o servicio que brindan, mostrando así sus mejores piezas gráficas con fotos de calidad y vídeos con un contenido atractivo. (Bruhn et al., 2014). Al público en general le interesa mantenerse informado con lo que sucede en cada país e incluso en todas partes del mundo, es de esta manera que las personas están enteradas de todo lo que pasa y de una u otra manera se rompen barreras que van relacionadas con la cultura, geografía y religión, son estas las que permiten llegar con facilidad desde cualquier punto donde te encuentres, por medio de navegación web desde una laptop portátil, pc o también desde los dispositivos smartphone con acceso a una red de internet. Esta investigación ha demostrado que es divertido poder intercambiar contenido con amigos y familiares que se encuentran en el extranjero y pasar momentos gratificantes con tus propios seres queridos con los que no tienes contacto físico en largo tiempo.

La investigación que se realiza sobre la percepción de los usuarios en las redes sociales es de suma importancia, debido a que es utilizada con fines enfocados al consumidor para brindar una experiencia más satisfactoria de las marcas que muestran productos y a su vez el feedback que hay por parte de los clientes con los productos como valoración de su producto o marca. (Van der Lans et al. 2012). Suelen ofrecer a los usuarios y clientes contenido que sea acorde y a su vez son empresas que escuchan bastante los requerimientos de cada persona para así continuar mejorando y brindar un mejor servicio de calidad y de manera más eficaz, ganando poco a poco su aceptación y que intentan obtener un beneficio por ambas partes, manteniendo un lenguaje que sea acorde con el perfil de cada uno y que esta experiencia se vuelva más gratificante. (Dans, 2011).

Miguel guerra que es ingeniero de sistemas, y experto en redes sociales nos cuenta lo beneficioso que es el uso de redes en la actualidad y como se usa para muchas veces desfogar el estrés del trabajo y poder tener varias horas de entretenimiento en cualquier parte, desde ver un video de tu serie favorita, como escuchar una canción que te haga acordar a alguna época bonita de tu vida.

Éste nos cuenta que la llegada de esta nueva tecnología allá por los años 90's, para ser más exacto a fines, nos facilitó la vida para tener acceso a entretenimiento, y se acordaba que en su época no había siquiera un teléfono celular para poder saber un punto de encuentro con los amigos, quedar con su novia para poder ir al cine o simplemente para poder salir a caminar y conversar.

Dice Miguel: Recuerdo con claridad decirle a mi mamá que iba a salir para ir a jugar fulbito con mis amigos del barrio en alguna loza deportiva cerca a mi distrito y se me hacía difícil regresar a casa a la hora en la que había quedado, lógicamente después de haber llegado a casa tras un par de horas después de jugar y tomar una gaseosa con mis amigos llegaba la preocupación. Siempre mi mamá me preguntaba donde había estado entre enojo y risas porque sabía que estaba pasándola bien practicando deporte.

A mediados de los años 2000 ya existían los celulares en donde se podía mandar mensajes de texto y hacer llamadas con saldo limitado en tu celular prepago que lo cargabas en la misma agencia móvil o en una bodega también se podía hacer una recarga para tener más saldo. En ese entonces el minuto de hablar por celular costaba entre 20 céntimos o 25 dependiendo si era de un operador a otro distinto. Luego llegan las redes como Hi5, que era una red más parecida a un foro en donde también se podían colgar fotos del momento y había gente o tu grupo de amigos que podía comentar, después tras la llegada de Facebook que comenzó como una herramienta netamente de estudios, fue haciéndose famosa entre los jóvenes de la época en el 2007 y dejando de lado el uso del Hi5 que se volvió un tanto más limitado, en esta red se podían subir fotos con mejor calidad, ver noticias de interés y comentar fotos de amigos o hasta incluso, agregar en ese entonces a la chica que te gustaba.

Fue así pasando el tiempo y salieron más opciones y se volvió una red viral donde se podía apreciar lo que tus familiares o amigos estaban haciendo, fotos de viajes a otros lugares del Perú, como también la opción de Facebook Messenger que

permitía poder conversar con amigos mediante un chat parecido al Messenger, que si bien es cierto fue comprado por Facebook con ese fin.

Recuerdo que poco tiempo después aparece la llegada del Bbm que era el chat exclusivo de Blackberry y la salida después del Whatsapp que era en un inicio para celulares con sistema operativo android.

Según muestra el resultado de las entrevistas que fueron realizadas a 100 mujeres, ha dado como resultado que el 75% de ellas se graban constantemente y agregan contenido de las actividades que realizan durante el día, lo que demuestra que buscan brindarle todo tipo de información a sus seguidores e interactuar de manera continua con los mismos mediante fotos, videos e historias que suelen compartir a toda hora. Por otra parte, un 25% de ellas hablaron acerca de que solo suelen hacer uso de las redes para subir alguna promoción de una marca específica que las contrata o les ofrece productos por canje con la finalidad de que estas muestren el producto y sus beneficios.

Después de todo este éxito de éstos aplicativos para el celular y redes sociales, aparece finalmente el que se utiliza hasta hoy en día, el Instagram, que viene a ser la aplicación que te permite subir contenido mediante fotos, videos y también el uso de filtros que ayudan a tapar los berritos que aparecen en la cara o filtros que hacen que te parezcas a tu personaje de televisión favorito o incluso actores de cine. También se puede utilizar para subir historias para que tus contactos vean lo que estás haciendo en tiempo real y puedan reaccionar con diferentes emojis, esto solo dura 1 día y luego es eliminada. Esta aplicación es muy

entretenida porque hay una interacción más fluida y cercana con tus contactos, permite responder al instante y también mediante el chat mandar audios, fotos o grabar canciones y subir estados mediante google maps, hasta incluso canciones enlazado al Spotify. De todas maneras considero que esta aplicación por lo versátil y entretenida que es, logrará quedarse entre nosotros por algunos años más a pesar de la salida de la aplicación nueva Tik tok, que sirve para hacer bromas mediante videos y dar tips para el correcto uso de tu celular o bailar algún Challenge que está de moda.

CONCLUSIONES:

La sociedad ha evolucionado mucho desde la aparición de las nuevas tecnologías hasta ahora. Su influencia sobre la población es evidente y numerosos estudios afirman las repercusiones sobre los adolescentes y la población en general que está teniendo la búsqueda del "físico perfecto". Además, la edad en la que se tiene el primer contacto con internet cada vez es más temprana, luego existe un adelanto también en la edad a la hora de desarrollar algún TCA.

Las entrevistas realizadas arrojan que un 80% por ciento de las mujeres en la actualidad siguen un patrón de belleza establecido por las redes sociales, el mismo porcentaje indica que siguen a influencers realizan rutinas de actividad física para "estar en forma "y que siguen numerosas dietas y excesiva actividad física con el fin de obtener el cuerpo perfecto.

Numerosas investigaciones centran su atención sobre las redes sociales como su principal influencia en las mujeres y en su comportamiento, Instagram influye en el desarrollo de trastornos psicológicos y de insatisfacción física. Asimismo, se ha demostrado que durante las visitas a las redes sociales los usuarios emplean más tiempo comparándose socialmente y evaluándose de forma negativa que haciendo uso de manera racional los mismos. Por los resultados arrojados en las entrevistas y por los comentarios de los especialistas se afirma la relación que existe entre el uso de las redes sociales con el desarrollo de depresión, problemas alimenticios, ansiedad, estrés, etc.

Tan es así que Noruega aprobó una ley que obliga a los influencers y anunciantes a informar si las fotos que publican en redes sociales fueron retocadas con el fin de disminuir el impacto negativo que tiene el estándar de belleza único que se impone en las plataformas y causa cierta presión a la población, generalmente a las mujeres y jóvenes que pueden ver su autoestima lesionada ante tanta exposición de imágenes que plantean solo una forma de ser o lucir.

De acuerdo a la investigación realizada en base a la influencia de las redes sociales en el comportamiento de las mujeres concluimos que muchas de ellas pasan largas horas en el teléfono haciendo uso de las diferentes redes sociales y quieren mostrarse distintas a la realidad. haciendo uso de herramientas como filtros para ser aceptadas por un determinado grupo de amigas y su entorno social.

Los resultados del estudio muestran que pretenden ser participativas con la creación de contenido que puede ser considerado divertido para quienes las siguen, obteniendo un beneficio social y ayudándoles a que puedan crecer su comunidad con un número mayor de seguidores. Ésto significa que al buscar su propia aceptación y la de los demás, optan por caer en este juego que puede ser considerado un arma de doble filo según nos cuentan los expertos, ya que traen entretenimiento como también problemas relacionados con la depresión y alimentación.

RECOMENDACIONES:

- Se recomienda no hacer uso excesivo de las redes sociales, ya que afecta directamente a la salud de un individuo. Tener tiempo límite para poder estar activa en ellas.
- Es recomendable que a la primera alerta que sientas que algo te está afectado física y emocionalmente pidas ayuda de un especialista que te pueda guiar para entender el problema y puedas salir de él a tiempo.
- No es saludable estar haciendo comparaciones con los demás, ya que cada persona es única y posee grandes habilidades y cualidades. Y esta

acción además genera sentimientos de inferioridad que son negativos para el desarrollo individual.

- Se recomienda llevar una vida saludable, pero sin llegar a los excesos . Si vas a cambiar a un estilo de vida saludable, es preferible consultar con especialistas como nutricionistas que te asesoren para brindarte una dieta especial que el requerimiento de tu cuerpo necesita. No todos los cuerpo son iguales y cada uno necesita más o menos porciones de alimentos en su dieta diaria. Además de no abusar del ejercicio, no se crea que porque realiza más horas de actividad física va a perder peso todo ello va de la mano con una buena alimentación.

- La anorexia y la bulimia si no son tratadas a tiempo pueden ocasionar daños muy severos , inclusive la muerte.

- No hacer uso de redes sociales a muy temprana edad , ya que una persona en desarrollo es más propensa a dejarse persuadir por la mucha información que encontramos en la red pueden llegar a ser nocivas para la salud si no se sabe hacer uso correcto de él.

BIBLIOGRAFÍA

El lujo eterno: de la era de lo sagrado al tiempo de las marcas. (2003). Anagrama.

Entwistle, J. (2015). *The fashioned body: fashion, dress and modern social theory.* Polity Press.

Flores, J., Morán, J., y Rodríguez, J. (octubre 2009). *Las redes sociales.* Boletín Electrónico de la Unidad de Virtualización Académica, (1). Recuperado de: http://files.andresalvarez.webnode.es/200000092-d07c9d2704/redes_sociales.pdf

Godart, F. (2012). *Sociología de la moda.* Editorial Edhasa.

Hobsbawm, E. (2019). *Un tiempo de rupturas: sociedad y cultura en el siglo XX.* Planeta.

Kawamura, Y. (2006). *Fashion-ology: an Introduction to Fashion studies.* Berg Ed.

La era del vacío. (1983). Anagrama.

Lipovetsky, G. (2012). *El imperio de lo efímero: la moda y su destino en las sociedades modernas.* Anagrama.

Lurie, A. (1994). *El lenguaje de la moda: una interpretación de las formas de vestir.* Paidós.

Mackenzie, M. (2009). *Ismos: para entender la moda.* Turner.

Municipalidad de Miraflores. (2019). *Información estadística de la Municipalidad Distrital de Miraflores*. Recuperado de: <https://www.miraflores.gob.pe/wp-content/uploads/racionalizacion/INFORMACION-ESTADISTICA-MIRAFLORES-2019.xlsx>

Organización Mundial de la Salud. (2021). *Salud de la madre, el recién nacido, del niño y del adolescente. Desarrollo en la Adolescencia*. Recuperado de https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/#:~:text=Un%20periodo%20de%20transici%C3%B3n%20de,10%20y%20os%2019%20a%C3%B1os.

Yana, M., Sucari, W., Adco, H., Alanoca, R. y Yana, N. (julio-diciembre, 2019). El síndrome del FOMO y la degeneración del lenguaje escrito en los estudiantes de educación básica. *Comuni@cción*, 10(2), 131-139. <https://dx.doi.org/10.33595/2226-1478.10.2.385>

Enlaces electrónicos:

<http://200.31.31.137:8080/bitstream/ucasagrande/2307/1/Tesis2480QUlp.pdf>

<http://eugdspace.eug.es/xmlui/bitstream/handle/123456789/508/Influencia%20de%20las%20redes%20sociales%20en%20los%20trastornos%20de%20la%20conducta%20alimentaria.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

<http://repositori.uji.es/xmlui/handle/10234/173570>

http://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/7150/TFG_GARCIA%20RODRIGUEZ,%20SANDRA.pdf?sequence=1

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-

[15232016000100040&lang=es#B9](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-15232016000100040&lang=es#B9)

<https://alejandria.poligran.edu.co/bitstream/handle/10823/2013/Proyecto%20re.pdf>

[?sequence=1&isAllowed=y](https://alejandria.poligran.edu.co/bitstream/handle/10823/2013/Proyecto%20re.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

<https://e->

[archivo.uc3m.es/bitstream/handle/10016/30077/ciberfeminismo_barranquero_AD](https://e-archivo.uc3m.es/bitstream/handle/10016/30077/ciberfeminismo_barranquero_AD)

[2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://e-archivo.uc3m.es/bitstream/handle/10016/30077/ciberfeminismo_barranquero_AD2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

<https://revistas.comillas.edu/index.php/miscelaneacomillas/article/view/8433/8014>

https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/94147/1/Mujeres_nutricionistas_en_Inst

[agram un analisis critico Deltell Cerda Gemma.pdf](https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/94147/1/Mujeres_nutricionistas_en_Instagram_un_analisis_critico_Deltell_Cerda_Gemma.pdf)

<https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0718->

[07642019000100097&script=sci_arttext&tlng=e](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0718-07642019000100097&script=sci_arttext&tlng=e)

<https://www.redalyc.org/pdf/184/18426920010.pdf>