

IMAGINARIOS SOCIALES Y HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN INFLUENCIADOS POR
REDES SOCIALES EN ADOLESCENTES DE EDADES ENTRE 14 Y 16 AÑOS

MARIANA BUENO MESSA

UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO

PROGRAMA DE PSICOLOGIA

CARTAGO VALLE

2020

IMAGINARIOS SOCIALES Y HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN INFLUENCIADOS POR
REDES SOCIALES EN ADOLESCENTES DE EDADES ENTRE 14 Y 16 AÑOS

MARIANA BUENO MESSA

Trabajo presentado para optar al título de psicóloga

JHOANA EDILSA MOLINA PARRA

PhD En Ciencias De La Educación.

UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO

PROGRAMA DE PSICOLOGIA

CARTAGO VALLE

Abril 2020

Dedicatoria

“Aquel que mira hacia afuera, sueña. Aquel que mira hacia adentro, despierta”

-Carl Gustav Jung

A la mujer que decidió mirar hacia adentro.

Agradecimientos

“Nos maravillamos con la belleza de una mariposa, pero rara vez pensamos en los cambios que ha tenido que enfrentar para llegar a ser tan hermosa”

- Maya Angelou

A Dios por el aliento de vida,

A mis padres por darme visión, criterio y oportunidades.

A mis hermanos por crecer junto a mí.

A quien creyó en mi desde el primer momento;

A mi asesor Diego Alejandro Trejos por construir junto a mí las bases de esta investigación, y a mi asesora Jhoana Edilsa Molina por acompañarme en su finalización.

A mis compañeras por decidir emprender este camino profesional que hemos transitado entre risas, lágrimas y aprendizajes.

A todos y cada uno de mis docentes que me impartieron conocimientos.

A mis amigos y amigas que me han acompañado en todas las ideas que salen de mí.

A todas las personas que han puesto un granito de arena en la construcción de la mujer que

hoy SOY.

GRACIAS!!!

Tabla de contenido	
Resumen.....	viii
Abstract.....	x
Capítulo 1.....	1
1.2 El Problema.....	4
1.3 Objetivos.....	7
1. 3.1 Objetivo general.....	7
1. 3.2 Objetivos específicos.....	7
1.3.2.1 Identificar la información que tienen los adolescentes sobre hábitos de alimentación previos a los adquiridos por redes sociales.....	7
1.3.2.2 Conocer los imaginarios sociales sobre hábitos de alimentación adquiridos por redes sociales de un grupo de adolescentes.....	7
1.3.2.3 Describir los factores de riesgos psicosociales debido al consumo indiscriminado de información sobre hábitos de alimentación en redes sociales.....	7
1.4 JUSTIFICACION.....	8
1.5 Antecedentes.....	10
Capítulo 2.....	13
2.1 Marco Teórico.....	13
2.1.1 ¿Qué es la Salud Mental?.....	13
2.1.1.2 Salud Mental.....	14
2.1.1.3 Salud mental en la adolescencia.....	15
2.2 Los imaginarios sociales.....	17
2.2.1 Funciones de los imaginarios sociales.....	20
2.2.2 Los imaginarios sociales y los adolescentes.....	23
2.2.3 Imaginarios Sociales y Redes Sociales.....	25
2.3 Estilo de vida, hábitos de alimentación y conducta alimentaria.....	27

2.3.1 Conducta Alimentaria	28
2.3.2 Desarrollo histórico de los trastornos de la conducta alimentaria.....	29
2.3.3 Que se dice por trastornos alimentarios y de la ingestión de alimentos.....	31
2.3.4 La importancia de la alimentación	36
2.3.5 ¿Cómo es una alimentación saludable?.....	38
2.3.6 ¿Cómo está la alimentación en Colombia?	39
2.4 Influencia, redes sociales y adolescencia	40
2.4.1 Los creadores de contenido y los trastornos de la conducta alimentaria	43
2.4.2 Efectos de las redes sociales según las investigaciones	44
2.4.3 Las redes sociales y su relación con la Alimentación	46
2.4.4 ¿Quiénes son los creadores de contenido?	47
2.4.5 La responsabilidad de los creadores de contenido	49
Capítulo 3.....	51
3.1 Metodología	51
3.1.1 Tipo de investigación Cualitativa.....	51
3.1.2 Diseño Narrativo	51
3.1.3 Alcance Descriptivo	52
3.1.4 Criterio epistemológico histórico hermenéutico	52
3.2 Fuentes De Información.....	52
3.2.2 Unidad de análisis	52
3.3 Unidad de trabajo	53
3.4 Instrumentos	54

3.4.1 Técnica: Entrevista.....	54
3.4. 2 Procesamiento De La Información.....	59
3.5 Procedimiento	59
Capítulo 4.....	61
4.1 Participantes	61
4.2 Presentación y Análisis De Resultados	64
4.3 Discusión.....	75
4.4 Conclusiones	94
4.5 Recomendaciones	96
ANEXOS	98
BIBLIOGRAFÍA	111

Lista de tablas

Tabla 1. Categorías y subcategorías.....	52
Tabla 2. Matriz de instrumento.....	54
Tabla 3. Matriz de participantes.....	60
Tabla 4. Matriz de procesamiento.....	62

Resumen

Debido a las crecientes cifras de enfermedades como trastornos de conducta alimentaria y de la ingesta de alimento, la diabetes, enfermedades cardiovasculares, además de la asociación de trastornos secundarios como la depresión, la ansiedad; investigadores de todo el mundo se han interesado por conocer la relación entre la alimentación y la salud mental; el caso de en esta investigación, desde el contexto actual de la implementación de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación TIC, enfocando en las redes sociales y el exceso de información en ellas sobre la alimentación, nutrición, dietas, y rutinas adquiridas a través de esta información.

Esta investigación de tipo cualitativa, planteo como objetivo general interpretar la forma en que se construyen los imaginarios sociales sobre los hábitos de alimentación influenciados por las redes sociales en adolescentes entre 14 y 16 años de la ciudad de Cartago valle, con este fin se planteó la pregunta: ¿Cómo se construyen los imaginarios sociales sobre los hábitos de alimentación influenciados por redes sociales de un grupo de cinco adolescentes mujeres con edades entre 14 y 16 años de la ciudad de Cartago Valle? Pregunta que se respondió a través de una entrevista semiestructurada.

Como resultado obtenemos amplia información sobre el uso de las redes sociales de las adolescentes y los imaginarios sociales construidos como la necesidad de restringir alimentos para que estos sean saludables, o la sensación de deber estar conectadas constantemente frente a la adquisición y normalización de conductas restrictivas y purgativas debido al contenido digital, dejando como recomendación la investigación de la influencia de las redes sociales en la alimentación desde diferentes perspectivas en el futuro; además de realizar campañas de prevención y promoción de hábitos de alimentación saludable.

Palabras claves: Conducta alimentaria y de la ingesta, redes sociales, adolescentes, salud mental.

Abstract

Because of the outgrowing feeding and eating disorders statistic, as well diabetes, cardiovascular disease, and their association to secondary disorders as anxiety or depression; investigators around the world are interested on knowing the relation between mental health and eating behaviors; this investigation is taking from the actual context of technology and communication, and center on uses of social network and the continuous content related to eating, nutrition, diets, exercise routines, and the social life virtualization.

This qualitative research objective was aimed to interpret how the social imaginary are built about eating behaviors influenced by social networks in a group of five teenagers between 14 and 16 year of Cartago- Valle. The theoretical frame work is focused from categories eating and feeding disorders, eating behaviors, social media networks, mental health, social imaginary and teenagers.

The research's methodology is framed on a semi-structured interview.

On the research as an achievement to identify information about uses of social networks and how teenagers social imaginery has built eating habits, and the concept of needing avoiding/restrictive behaviors in order to have a healthy lifestyle as well the tendency of needing to be connected.

In conclusion the needing of campaigns on promoting healthy eating behaviors and safe social media uses. And the relevance on preventing mental health disorders and social networks abuse.

Keywords: Eating and feeding behaviors, social networks, teenagers.

Capítulo 1.

1.1 Introducción

La salud mental hoy en día es de vital importancia en el desarrollo del ser humano; según el portal de la Organización Mundial de la Salud (OMS) a la hora de referirnos a la salud mental, la OMS afirma que esta 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, 2018)

De igual manera esta organización asegura que la adolescencia es una etapa crucial cuando de salud mental se habla, debido a que según estudios es una etapa en la que se pueden desarrollar muchos trastornos mentales, entre los cuales están los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) y de la ingesta.

Los trastornos alimentarios y de la ingesta son trastornos de carácter psicossomáticos que se manifiestan a través de la conducta alimentaria, en su mayoría se caracterizan por tener una alteración o distorsión en la imagen corporal, problemas de auto aceptación, dificultades en el establecimiento de relaciones interpersonales. Entre los trastornos alimentarios y de la ingestión de alimentos se destacan la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa, trastorno de atracón debido a que son más comunes y aquellos que tienen prevalencia en la adolescencia en esta categoría de trastornos de la salud mental.

Por otro lado, en el contexto actual nos encontramos las redes sociales forman parte del día a día de jóvenes y adultos, están a disposición de quienes que posean una herramienta tecnológica; en este mismo contexto se han dado a conocer investigaciones en las cuales se han reportado historias a nivel mundial en los medios de comunicación acerca de cómo las redes sociales han logrado reunir personas de diferentes lugares del mundo, llevar noticias de un lado a otro, generar conexiones con desconocidos y sobre todo tener toda la información posible al alcance de la mano.

Se especula que en las redes virtuales aproximadamente el 57% de los usuarios interactúa continuamente con información acerca de la alimentación, y que más del 89% de los usuarios total de la red han buscado recetas en línea alguna vez (Statista, 2020) información que algunas ocasiones no es veraz o adecuada para la salud de todas las personas además de presentar nuevas dinámicas sociales y la importancia que presentan actualmente en la vida del ser humano los medios virtuales. Esta información se hace relevante debido a la gran influencia ambiental, cultural y social que hay en la aparición y prevalencia de diferentes trastornos de la salud mental, en este caso de gran relevancia en los trastornos de la conducta alimentaria y de la ingesta, debido a importancia de la conducta alimentaria de manera fisiológica tanto como psicológica y sociocultural.

Es a partir de allí que se hace relevante el objetivo de “Interpretar la forma en que se construyen los imaginarios sociales sobre los hábitos de alimentación influenciados por las redes sociales en adolescentes entre 14 y 16 años de la ciudad de Cartago valle” en esta investigación, abordando a lo largo del marco teórico los temas de salud mental, conducta alimentaria, imaginarios social, adolescencia y las redes sociales; a través de una entrevista semiestructurada se evidencio la influencia de las redes sociales en la construcción de conceptos de alimentación saludable en las

adolescentes participantes, de igual manera la adquisición de hábitos de alimentación influenciados por la información compartida por los creadores de contenido.

1.2 El Problema

En el contexto Colombiano encontramos que según la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia, del 2015 , los colombianos no practican hábitos de alimentación saludable, como ejemplo, uno de cada seis niños y adolescentes presenta obesidad, 5 de cada 8 niños presentan anemia, y más del 60% de los colombianos compran diariamente su comida en la calle, comida con características como altas en grasas trans, sodio o azúcar, teniendo esto como fuente principal de alimento diario, comida que no cuenta con el requerimiento nutricional para el correcto funcionamiento del cuerpo.

Estas cifras junto a las que son entregadas por los investigadores referentes a los trastornos de la conducta alimentaria encienden una alerta, ya que como lo afirma la guía de práctica clínica sobre trastornos de la conducta alimentaria (2009, pg. 35) la prevalencia de TCA como la anorexia nerviosa y la bulimia nerviosa es del 3% y el 24% de la población está en riesgo de sufrir uno de estos trastornos; debido a la influencia socio cultural y psicológica implicada en la conducta alimentaria frente a la comorbilidad presentada en trastornos de la salud mental como la ansiedad y depresión. Es además importante resaltar que a partir de los 14 años es la edad en la cual se desarrollan algunos trastornos de la salud mental y prevalecen en la adultez, tal como lo ha referido la organización mundial de la salud; siendo los trastornos de la conducta alimentaria y de la ingesta uno de los más presentes en esta etapa del ciclo vital.

Más allá de esa prevalencia, se hace de gran importancia pensar en la nueva realidad Social-virtual a la cual se enfrentan los adolescentes en la actualidad y en la calidad de información a la cual los adolescentes tienen acceso en a través de las redes sociales, si bien es cierto que existen páginas que contienen información veraz y compartida con responsabilidad, como los portales educativos o paginas académicas; en las redes sociales se encuentran diferentes personas y perfiles

comerciales dedicados a compartir información sobre alimentación, recetas, y rutinas de ejercicio. La cantidad de información que se comparte cada minuto en redes sociales asciende a 65.000 fotografías solamente en Instagram, y de esta cantidad el 29% es sobre alimentos, esto equivale a que cada minuto en Instagram son compartidas 18.850 fotografías con contenido sobre alimentación (Statista, 2020)

Las redes sociales en los últimos años han adquirido una gran importancia en la vida de los seres humanos, ya que tienen el poder de comunicar al instante, conocer el estilo de vida de personas al otro lado del mundo y acceder a información fácilmente, así las redes sociales son de gran atractivo para los adolescentes y se han logrado convertir en su día a día. A tal grado que una investigación de Commonsensemedia.org descubrió que los adolescentes entre 13 y 17 años pasan 9 horas al día en redes sociales, Victoria Rideout (2012) "... más horas de las que pasan en la escuela, duerme, o del tiempo que pasan con sus padres." Dice, la escritora del artículo basado en la investigación '*social media, social life: how teens view their digital life*' de esta página web.

Más allá del uso que se les dan a las redes sociales, existe una gran preocupación por la influencia que puedan tener en los adolescentes, ya que es crucial en la formación de personalidad, hábitos y relaciones. Siendo además la adolescencia una etapa en la cual se fortalecen imaginarios sociales que se mantienen a lo largo de la vida, estos conceptos son la base sobre la cual se construye la sociedad, en la necesidad que siente el ser humano de darle significancia y conocerlo todo estos imaginarios marcan cómo se desarrolla el ser humano en su rol de sociedad.

Lo anterior genera algunos cuestionamientos tales como ¿Cómo han influido las redes sociales nuevas generaciones? ¿Qué ha cambiado a nivel de la conducta alimentaria para las nuevas generaciones? ¿Qué imágenes y conceptos han dado como base sus familias, para el desarrollo de hábitos que mantengan la salud y el bienestar personal? Lo que deja para pensar muchas

investigaciones es, si son las redes sociales y los espacios virtuales en general la única fuente de información de nuestros adolescentes actualmente, y principalmente, cuál es la motivación que hace tomar ésta información como veraz y hacer cambios en su vida a partir de ellas y su influencia en la salud mental.

Así nace el siguiente interrogante:

¿Cómo se construyen los imaginarios sociales sobre los hábitos de alimentación influenciados por redes sociales en adolescentes con edades entre 14 y 16 años de la ciudad de Cartago Valle?

1.3 Objetivos

1. 3.1 Objetivo general

Interpretar la forma en que se construyen los imaginarios sociales sobre los hábitos de alimentación influenciados por las redes sociales en adolescentes entre 14 y 16 años de la ciudad de Cartago valle

1. 3.2 Objetivos específicos

1.3.2.1 Identificar la información que tienen los adolescentes sobre hábitos de alimentación previos a los adquiridos por redes sociales.

1.3.2.2 Conocer los imaginarios sociales sobre hábitos de alimentación adquiridos por redes sociales de un grupo de adolescentes.

1.3.2.3 Describir los factores de riesgos psicosociales debido al consumo indiscriminado de información sobre hábitos de alimentación en redes sociales.

1.4 Justificación

En los últimos años los trastornos alimentarios han ido en aumento, y así lo ha expresado la coordinadora clínica de la Unidad de Trastornos de la Conducta Alimentaria de la Fundación Aiglé de Buenos Aires (Argentina), Diana Kirszman, quien ha advertido que se está produciendo un "claro incremento de los trastornos alimentarios en los últimos años, con gravísimas consecuencias clínicas para las personas que los padecen". (2012, Pg. 6)

Basado en diferentes estudios, ¿qué es lo que desarrolla un trastorno alimentario? Se podría nombrar la importancia del ideal estético, vulnerabilidad a las críticas, perfeccionismo, baja autoestima, presión social, búsqueda de aprobación social; entre otras, se reconoce la pertinencia de esta investigación por el tipo de influencia e impacto que tienen las redes sociales en la vida de los adolescentes hoy en día y cómo la alimentación cumple un papel importante en la salud física, al igual que en la salud mental de los adolescentes.

Una de las características de esta investigación es la innovación ya que la relación de los temas como redes sociales y la conducta alimentaria son muy poco investigados en el área de la psicología, tal y como lo demostró la búsqueda realizada en diferentes fuentes académicas, en bibliotecas físicas tanto como virtuales; el fenómeno actual de los creadores de contenido en las redes sociales ha hecho de suma importancia conocer como los hábitos y cultura está siendo modificada; y como esto está impactando la salud mental.

Su utilidad puede ser en diferentes ámbitos, la Universidad Antonio Nariño tendrá el beneficio de contar por primera vez con una investigación que toca el tema de hábitos de alimentación y los imaginarios sociales creados por redes sociales, la hace muy novedosa a nivel regional ya que este fenómeno está siendo poco investigado pero cada día las redes sociales crecen más y más. A la investigadora para finalizar su proceso de formación en psicología a través de una investigación

novedosa, interesante y pertinente al desarrollo de la tecnología, social y de las comunidades. Esta investigación tiene gran importancia ya que las redes sociales son un fenómeno que cada día crece más y tienen más impacto, no solo puede ser usado desde la psicología sino como para antecedentes en investigaciones en el área de la nutrición y la medicina.

1.5 Antecedentes

Teniendo en cuenta la importancia de la investigación a realizar, y partiendo del estado del arte construido desde el año 2017, se han reconocido que son importantes para el desarrollo de la misma, trabajos investigativos de orden internacional, nacional y local, donde diferentes autores han trabajado y se han interesado por conocer un poco más las problemáticas que se derivan de los trastornos de conducta alimentaria y de ingesta, y estilos de vida desde un marco de la influencia de las redes sociales que se enumeran a continuación.

Redes sociales, la salud mental y el bienestar de los jóvenes; esta investigación cuantitativa realizada por La Sociedad Real para la salud pública de Reino Unido en el año 2017, es un estudio realizado con población a partir de los 16 años de edad, donde se incluyeron todos los estratos socioeconómicos con el fin de conocer las áreas del ser humano que más han sido impactadas por las redes sociales, ¿cuáles son las redes sociales más usadas y qué tipo de influencia tienen estas en la vida de las personas? Como resultado presentan distintas cifras sobre la influencia positiva y negativa referenciada por las personas en diversas redes sociales, su influencia sobre los trastornos como la depresión y la ansiedad, habilidades sociales, cambio de rutinas y hábitos en las personas, autoestima, autoimagen entre otros. Entregando como resultado a YouTube como la red social que influye positivamente en las personas, y a Instagram como la red social con influencia más negativa.

El Estudio epidemiológico de la dieta y la depresión realizado por la Facultad de salud y ciencia de Universidad del este de Finlandia es un estudio realizado entre el 2004-2013 en Finlandia; a través de ella se evidencia la relación entre la calidad de la alimentación y el desarrollo de trastornos como la depresión y otros trastornos comórbidos. Este estudio de tipo longitudinal fue realizado a lo largo de diez años, lo que buscaban a través de la investigación era demostrar como

la dieta y la variación de cierto micro y macro nutrientes tenían un impacto y eran un factor determinante para el desarrollo de la enfermedad mental, en este caso la depresión. Con la modificación y medición de los cambios que generan diferentes de las dosis diarias de ácido fólico, omegas, vitamina B12, y el impacto que tiene la cafeína en el metabolismo, se logra concretar la influencia de la dieta en la calidad de la salud mental.

Por otro lado la investigación cuantitativa de riesgo de trastornos alimentarios en la población adolescente de Vilanova i la Geltrú y su relación con estilos de vida realizada por Margarita Serra Alías en la Universidad de las Palmas Gran Canaria en el año 2011; este estudio con el objetivo de conocer hábitos y conducta alimentaria relacionada a la autoimagen de los adolescentes, influenciada por el medio social, uso de redes sociales, experiencias normales y anormales del ciclo de vida, a través del inventario de conducta alimentaria EAT- 40 de Garner y Garfinkel (1979) su Eating Disorder Inventory (EDI 2), el Eysenck Personality Inventory (EPI), el autoconcepto Forma A (AF 5) y The Child and Adolescent Perfectionism Scale (CAPS), además de las medidas peso y talla; y una encuesta socioeconómica, a través de estas herramientas se obtuvieron diferentes conductas, factores de riesgo y estadísticas de prevalencia de los trastornos de la conducta alimentaria en Gran Canaria.

La investigación de pregrado “Como las redes sociales influyen las habilidades sociales de un grupo de adolescentes del grado octavo de la institución educativa María Auxiliadora” realizado por Valeria Bueno Messa en el año 2012 en la ciudad de Cartago, Valle del Cauca es una investigación Cualitativa y se desarrolló con el fin de reconocer como la red social Facebook con sus pocos años de existencia había generado un cambio en las relaciones sociales y las habilidades sociales de las adolescentes actuales, su manera de comunicarse, el lenguaje utilizado,

establecimiento de relaciones interpersonales, Facebook como un espacio virtual en el cual se expresa la personalidad de cada una y se desarrollan nuevas dinámicas sociales.

A partir de estos antecedentes se puede concluir que los temas de redes sociales y alimentación no se han visto con profundidad ni se han relacionado entre sí, se han incluido las nuevas redes sociales creadas o los imaginarios sociales y su función en el desarrollo del ser humano.

Capítulo 2.

2.1 Marco Teórico

En el marco teórico se describe qué es salud mental y la importancia en la adolescencia, así lo demuestran los datos e información entregados por la Organización Mundial de la Salud (OMS), relacionada con los imaginarios sociales a partir de la teoría de Hurtado (2004) y Benedict (2008), cómo son construidos e influenciados por las redes sociales, los hábitos de alimentación y el estilo de vida como parte del ser humano según la teoría de Alfred Adler,(1926) Dellert S. y Elliot (1923), su impacto en la salud mental y los trastornos de la conducta alimentaria establecidos por el DSM-V. Para finalizar el desarrollo del marco teórico se evidencia el fenómeno de las redes sociales, qué son, quienes son los creadores de contenido, cifras entregadas por portales de salud pública a nivel mundial y cuál ha sido el impacto de las redes sociales en la vida de los adolescentes según las encuestas.

2.1.1 ¿Qué es la Salud Mental?

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. La salud mental es la capacidad de bienestar que una persona experimenta como resultado a su buen funcionamiento en los aspectos cognitivos, afectivos y conductuales, esto hace que la persona genere unas habilidades y potencialidades en otros aspectos de la vida

como lo es la convivencia, el trabajo, las relaciones y la recreación, esto creando un estado de bienestar.

En el gran abanico de los trastornos que alteran la salud mental, encontramos los relacionados con la conducta alimentaria, refiriéndose a los comportamientos relacionados con el alimento, el acto biológico de alimentarse y toda la construcción cultural alrededor de estos comportamientos. Los trastornos de la conducta alimentaria según lo han establecido diferentes investigadores presentan además una gran comorbilidad de otros trastornos que alteran la salud mental como lo son la ansiedad, la depresión (Godart N, Berthoz S, Rein Z, 2006) conductas de uso y abuso de sustancias psicoactivas (Gadalla T, Piran N, 2007), obsesivos-compulsivos, de la personalidad, de control de impulsos (Serpell L, 2006),; también otras enfermedades fisiológicas relacionadas con otros trastornos mentales y relacionados con trastornos de la conducta alimentaria como lo son la diabetes, obesidad (Nielsen S. 2002), síndromes de mala absorción, y enfermedades de la tiroides. (Ministerio De Sanidad Y Consumo, 2009)

2.1.1.2 Salud Mental

Según el ministerio de salud de Colombia en el artículo 3 de la ley 1616 de 2013 (Ley de salud mental), define la salud mental como “un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, trabajar, establecer relaciones significativas y contribuir a la comunidad”.

Esta definición busca dejar claro el impacto de la salud mental en la vida cotidiana de las personas, en un marco social actual, Colombia es un país en el que actualmente se están construyendo diferentes espacios de atención integral a la salud mental, la implementación de las

rutas de atención y diferentes tipos de líneas amigables como la línea de atención a la mujer, y la línea de atención al suicidio, entre otras...

Para la OMS, salud mental es “un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad” Esta definición nos hace referencia a un estado positivo de la salud mental, en el que tenemos todas nuestras capacidades cognitivas, emocionales y comportamentales para desarrollar nuestro rol en la sociedad, sin embargo a la hora de hablar de salud mental también abarcamos todos esos hábitos que afectan su adecuado desarrollo y bienestar.

De igual manera es importante tener en cuenta dentro de esta definición a las enfermedades de la salud mental a los que son llamados trastornos mentales y de los cuales en esta investigación se desarrollan algunos.

2.1.1.3 Salud mental en la adolescencia

Según la OMS la adolescencia es una etapa de la vida crucial cuando se habla de salud mental, en la actualidad muchas de las cifras frente a temas de salud mental de esta población son preocupantes ya que se comprobó que el suicidio es la tercera causa de muerte de jóvenes entre 15 a 19 años de edad. Además de que la mitad de los trastornos mentales empiezan aproximadamente a la edad de 14 años, y que los trastornos de la adolescencia prevalecen en gran porcentaje en la adultez (OMS, 2017).

La adolescencia se reconoce como una etapa de la vida en la cual se forma socialmente el ser humano, fortalece hábitos, su imagen, gustos y costumbres; además de ser un periodo de cambios físicos, emocionales y sociales. Es determinante para la salud mental del adolescente adquirir y

reforzar hábitos saludables, tiempo de recreación, fortalecer habilidades y aprender a establecer límites. Es importante conocer datos que nos alertan sobre las dificultades que pueden llegar a tener las personas en la etapa de la adolescencia, y si lo relacionamos con el consumo de las nuevas tecnologías de la información y comunicación, donde existe una relación estrecha en la posible desarrollo de trastornos mentales, como nos muestra el Ministerio de salud en la guía metodológica para el Observatorio de salud mental donde a través de la aplicación del cuestionario de síntomas SRQ (por sus siglas en inglés: Self-Reporting Questionnaire) en adolescentes, que evalúa presencia de síntomas de ansiedad, depresión, psicosis y epilepsia.

Este nos muestra que en población de 12 a 17 años se encuentra que el 12,2% es positivo en el tamizaje para algún trastorno mental, el 52,9% tiene uno o más síntomas de ansiedad, el 19,7% manifiesta cuatro o más síntomas de depresión, (2017) Estas cifras nos indican que más de la mitad de la población joven colombiana presenta síntomas de ansiedad, síntomas y características que pueden afectar el desarrollo normativo de estos, ya que afecta su interacción social, la construcción de la personalidad, y otros ámbitos de la vida.

En cuanto a la depresión casi el 20% de los adolescentes presentan rasgos característicos, siendo la ansiedad y la depresión uno de los factores desencadenantes de las autolesiones, lesiones personales auto infligidas (intento de suicidio), y suicidio.

Estas cifras son preocupantes tal y como lo presenta el boletín de salud mental de Niños, niñas y adolescentes, en las cifras de intento de suicidio en Colombia de edades entre 15 y 19, cada año es más alto; antes del 2013 la tasa de intento de suicidio anual no alcanzaba los 20 por cada cien mil habitantes de ahí en adelante se mantenía cercanos a esa cifra hasta el año 2015, pero en el año 2016 según las cifras presentadas por el ministerio de salud, en Colombia el intento de suicidio ascendió a 120 por cada cien mil habitantes.

En cuanto a la salud mental de los adolescentes y la conducta alimentaria nos encontramos con el siguiente panorama: La adolescencia es una etapa de la vida muy crítica para sufrir un TCA. Hasta un 20 % de adolescentes seleccionados al azar puntúan por encima del punto de corte en cuestionarios que detectan alteraciones en actitudes y comportamientos alimentarios tal y como lo refiere Margarita Sierra (Citando a Fisher 1995.)

2.2 Los imaginarios sociales

El mundo social opera bajo el funcionamiento como un sistema al cual se le otorgan significado dado el entramado de interacciones y relaciones que lo conforman, lo que se convierte para los individuos, en un imaginario cuyos esquemas le permiten percibir, explicar e intervenir lo que éste tiene por realidad, generando a partir de ello unas formas que naturalizan sus diversas construcciones y excluyendo en muchas ocasiones, la duda razonable puesto que dicha naturalización pareciera que tiene una esencia y un carácter propio al dar forma a la experiencia, e incorporarla y comprenderla dentro de lo que ya se sabe, es decir, que los imaginarios sociales surgen a partir de un suceso, evento, fenómeno (o actuar de los demás dentro de la realidad social) puesto que el ser humano y la sociedad misma se crean y recrean a través de ello (Castoriadis, 1975, 2007).

Lo anterior sugiere que en el individuo hay una necesidad de comprenderlo todo en la realidad social, cuyo intento, como bien lo señala Maffesoli (1993) citado por Cegarra (2012) resulta imposible de realizarlo en su totalidad lo cual hace necesario acercarse a ella desde múltiples intervenciones como las económicas, políticas, culturales, religiosas, entre otras, que constituyen mayoritariamente una trama social, así como también un contexto, época y sociedad específicas las cuales contienen y conforman la totalidad de tal realidad, apareciendo así la posibilidad de

crear, resignificar, reproducir y reconstruir nuevos universos simbólicos en las personas a partir de lo que éstas viven y expresan. De tal manera que la realidad se percibe por lo que representa, es decir, por los imaginarios creados (significados) en cada sujeto (o en lo colectivo) los cuales proporcionan unos esquemas necesarios para poder, de ser necesario, explicar e intervenir toda realidad social (Pintos, 2005) puesto que la función primaria del imaginario social es la elaboración y distribución generalizada de instrumentos de percepción de esa realidad social construida como realmente existente (Randazzo, 2012).

Se tiene entonces que el imaginario social debe asumirse como una matriz de significados que orienta los sentidos asignados a determinadas nociones vitales (el amor, el mal, el bien) y a las nociones ideológicas compartidas (la nación, lo político, el arte, entre otras) por los miembros de una sociedad, todo lo cual los constituye en una condición o regulación externa que caracteriza la vida en sociedad (Cegarra, 2012). Además, y de acuerdo con Pintos (2005) se definen en el imaginario tres elementos que permiten entender tales significados:

-Esquemas socialmente contruidos, los cuales implican una determinada constancia en la secuencialidad, priorización y jerarquización de los imaginarios, mediante códigos de relevancia o de opacidad socialmente diferenciados, es decir, que conforme a las diferentes perspectivas que se tienen, así mismo se establece lo que es relevante, o se ignoran las opacidades (lo que no se ve).

-Permiten percibir, explicar e intervenir, esto implica una distribución diferenciada del conocimiento, lo cual posibilita unas referencias diferenciadas de percepción (espaciales, temporales, históricas, culturales, religiosas, entre otras), de explicación (marcos lógicos, emocionales, sentimentales, biográficos, otros) y de intervención (estrategias, programas, políticas, tácticas, aprendizajes).

-Lo que en cada sistema social diferenciado se tenga por realidad, implica que no hay una única realidad asociada a una única verdad, pues las sociedades actuales particularmente, no se configuran como sistemas únicos dado que evolucionan progresivamente con formas de comunicación diferenciadas, lo que hace al sistema funcional de acuerdo a las exigencias del entorno particular y produciendo ámbitos específicos de operación.

De acuerdo con Cegarra (2012) los elementos antes citados, otorgan a los imaginarios sociales un carácter propio, pues no se conciben como una consecuencia derivada de una causa siempre real, sino como un orden experiencial diferente que representa una lógica propia de cada individuo al ser asumidos como significación y creación de realidades, ya que el modo de operar de los imaginarios genera perspectivas que permiten “criticar las evidencias que se presentan como realidad, y develar sus mecanismos constructivos, su vinculación a referencias temporales, y su valor como generador de convicciones” (Pinto, 2005. p.46).

Lo anterior, es entonces lo que guarda una gran relación con la segunda función de los imaginarios sociales en cuanto que, al generar percepciones con continuidad en medio de experiencias discontinuas, se crea una atribución de responsabilidad que asume el sujeto al construir sus imaginarios, dándoles sentido en medio de una red de experiencias diferenciadas que no tienen conexión, pues el individuo mantiene actitudes firmes, actúa libremente y decide por sí mismo respecto a sus imaginarios (Pinto, 2005).

De tal manera, que el imaginario social constituye un esquema de referencia que facilita interpretar la realidad que la sociedad ha legitimado, con base en una construcción intersubjetiva e histórica, que, conforme a las características y funciones de dichos imaginarios, les hacen estar presentes en todas las sociedades y podría considerarse incluso que son necesarios para regularlas conforme a las relaciones que se entretienen entre todos sus miembros en diversos espacios y

épocas, pues los individuos evolucionan en su desarrollo humano y con ello en sus relaciones con los demás, “cada época histórica a través de los grupos sociales construye o resignifica los sentidos que desea socialmente transmitir” (Cegarra, 2012. p.5). Lo anteriormente expuesto se comprende mejor al considerar que la realidad se percibe por lo que representa, es decir, por sus imaginarios los cuales proporcionan unos esquemas necesarios para poder percibirla, explicarla e intervenirla Pintos (2005. P.46). En este orden de ideas y dados los objetivos del presente estudio, guardan sentido las construcciones que se llegan a naturalizar respecto a los estilos y hábitos de alimentación influenciados por redes sociales, especialmente de estudiantes adolescentes.

2.2.1 Funciones de los imaginarios sociales

Para lograr abordar este tema con claridad primero deberá aclararse qué se entiende por imaginario social; esto se plantea de dos formas, las interacciones humanas en esta ocasión nos permite primero percibir explicar e intervenir, lo cual contribuye a redefinir los esquemas sociales existentes mantenerlos o cambiarlo dependiendo del contexto social y el momento histórico. Dependiendo de la evolución social, estos se redefinen y contribuyen a que las nuevas generaciones logren adaptarse de forma más concreta al espacio que están habitando tanto como de forma concreta como metafórica.

Así lo afirma Pintos como los imaginarios sociales (2005) “Aparecen así históricamente modos de comunicación diferenciada por códigos y programas por los que el sistema se vuelve funcional a las exigencias del entorno produciendo ámbitos específicos de operación (política, ciencia, derecho, economía, religión, etc.). En cada uno de esos subsistemas se tratan de definir como realidades únicas las que se corresponden a los intereses contra puestos de las organizaciones que operan en su interior. El resultado son sociedades multiculturales, en las que la construcción del sentido sólo es posible por la asunción de la complejidad y no por la simplificación” (P. 47)

Todos estos esquemas son construcciones realizadas por medio de la interacción social, este medio va diferenciando los significados obtenidos sea empíricamente o de forma metafórica en los cuales le damos categorías de valor a lo existente en el medio. Esto logra crear de forma concreta la realidad con la cual convivimos día a día. El campo de la construcción de la realidad va interrelacionando las perspectivas sociales generales con las individuales, la forma de comunicarse con cada uno de los medios existentes y la relevancia que estos adquieren un valor dentro de la percepción comunicativa al denotar el interés que representa (Pintos, 2005). Estas construcciones colectivas tienen funciones específicas dentro de la realidad en la que se construye el entramado social subjetivo, creando referencias que se fragmentan así mismas dándoles un contexto en el cual dan una definición específica a los conceptos creados para mantener y prorrogar el desarrollo social en el momento histórico generando cuatro funciones en las que pueden desenvolverse los imaginarios:

1. Producir una imagen de estabilidad en las relaciones sociales cambiantes
2. Generar percepciones de continuidad en experiencias discontinuas
3. Proporcionar explicaciones globales de fenómenos fragmentarios
4. Permitir intervenir en los procesos construidos desde perspectivas diferenciadas.

Y se describen a continuación:

1. Bajo la función de producir imagen de estabilidad en las relaciones sociales cambiantes y la velocidad con la que se producen actualmente los cambios en las formas de relacionar, socializar y producir vínculos en las relaciones sociales sigue siendo un tema que genera polémica en el desarrollo de la construcción del imaginario, la velocidad de las reconstrucciones ha influenciado en cómo perciben de forma concreta la realidad las generaciones actuales quienes están

acostumbradas a una guía específica para el desenvolvimiento situacional general que a diferencia de las generaciones anteriores se veían inmersas en circunstancias mucho más estructuradas en la cual los principios, certezas y verdades eran mucho más constituidas. A partir de allí se ha llevado a que las generaciones actuales tiendan a ser más volátiles frente a las decisiones sobre su desarrollo del ser, siendo permeadas por las redes sociales. (Pintos, 2005)

2. Generar percepciones de continuidad en experiencias discontinuas se construye una línea coherente de sucesos para evitar que la fragmentariedad en las experiencias cronológicas cree vacíos contextuales en el desarrollo del ser. Como lo afirma Pintos (2005) “Por mucho que se empeñen algunos no estamos en los dominios del «ahora toca»/«ahora no toca». El destino acariciándose puede torcer a la vuelta de la esquina y nos resulta muy difícil mantener actitudes firmes, actuar libremente, decidir por nosotros mismos. Por ello tratamos de generar imaginarios como el de «sujeto responsable» que nos permita una atribución clara de responsabilidades, al menos dentro del sistema del derecho” (P. 50)

3. Proporcionar explicaciones globales de fenómenos fragmentarios; la fragmentación de ideas y las ideologías nos lleva a un problema clave como es la falta de referencias generalizadas en torno a las cuales se organizan ideas heterogéneas como lo son sentimientos, ideas, emociones, creencias. Estos cúmulos de ideas canalizan las expectativas dispersas generadas y con esto se crea una coherencia de planteamientos que contribuye a la estabilidad social, comunitaria y emocional. (Pintos, 2005. P. 51)

4. Permitir intervenir en los procesos construidos desde perspectivas diferenciadas “Los imaginarios sociales, a diferencia de las ideologías, nos permiten percibir la contingencia de nuestras propuestas y la necesidad de propuestas alternativas que mantengan abierta la operatividad de las sociedades” (Pintos, 2005) la construcción del imaginario actual debe estar

abierto a las perspectivas subjetivas ajenas del nicho social o cultural para ser capaz de mantener una continuidad funcional de la sociedad, con el objetivo de abarcar todos los estadios en los cuales el ser ha de desenvolverse con el fin de contribuir a su desarrollo.

Estas cuatro funciones se ven atadas a ciertas contingencias las cuales propone (Pintos, 2005) es a través de los medios sociales que funcionan como entes reguladores permean y contribuyen a los cambios necesarios de estos ideales a través del tiempo. Estas abstracciones sociales contribuyen a la creación constante de esquemas que denominamos imaginarios para la continuidad del desarrollo social.

2.2.2 Los imaginarios sociales y los adolescentes

Respecto a la adolescencia relacionado con los imaginarios sociales Hurtado, (2014) afirma que “Lo juvenil ha sido cargado de contenidos particulares acorde a los contextos donde se construye este imaginario, por tal razón el concepto ha estado vinculado a lo heroico, a la fuerza, al coraje, a la vitalidad; desde esta perspectiva la juventud es heroizada e idealizada” (p. 114). Haciendo referencia al contexto en cual se construye la adolescencia y estos construyen los conceptos a los que llamamos imaginarios sociales.

Benedict, R (2008), define la noción juventud como “un proceso de transición desde la infancia a la adultez.” (p. 23). Poniendo a la adolescencia en un contexto de punto intermedio en el que ya no se es niño, ya que hay un desarrollo cognitivo y una madurez física y emocional esperada en esta etapa; pero tampoco es un adulto independiente que puede tomar ciertas decisiones por sí mismo, sin embargo el adolescente tiene ciertas responsabilidades que en la niñez no posee, socialmente es exigido para los adolescentes tomar cierta independencia y autonomía en esta etapa,

sin embargo social y legalmente están bajo la protección, supervisión y normas de los adultos responsables de su crianza.

Benedict (2008) afirma refiriéndose a los cambios y contrastes que se encuentran en las etapas de la vida que:

Todas las culturas tienen que lidiar en algún sentido con el ciclo de desarrollo que implica el paso de la infancia a la adultez [...] Cada ser humano que cuenta con todas sus potencialidades, debió ser primero un hijo para ser después un padre; ambos papeles tienen psicológicamente un enorme contraste, pues al inicio tuvo que ser dependiente de otros para conformar su propia existencia y posteriormente él debe otorgar dicha seguridad a otros. (Benedict, 2008, pp. 35-36)

Sin embargo aclara como la influencia de la cultura en las diferentes etapas de la vida Benedict (2008) refiere “[...] Esta discontinuidad en el ciclo de la vida, es un hecho de la naturaleza y es un hecho insoslayable. Aunque es un hecho original que el niño se vuelve hombre, la manera en que la transición se efectúa varía de una sociedad a otra, y ninguno de estos puentes culturales específicos debe verse como un camino “natural” hacia la madurez”, (P. 35-36). Aquí se establece la influencia social y cultural en la construcción del adolescente y sus imaginarios sociales y como estos varían de una a otra.

Tal como lo afirma Castoriadis (1997) los imaginarios, tienen su origen en lo simbólico y el mito, siendo lo simbólico un lenguaje que expresa un significado el cual va más allá de lo sensible, y el mito que da sentido al mundo social. Ante esta afirmación Hurtado (2005) refiere el concepto de imaginario como “lo vivenciado especialmente por los jóvenes, en la escuela, la iglesia, el estado, la moratoria social y en el surgimiento y permanencia de espacios específicos de consumo

y de medios de comunicación.” Frente a lo que dice Hurtado, las redes sociales y otros espacios o herramientas digitales de comunicación y/o difusión son conceptos que deben ser incluidos.

2.2.3 Imaginarios Sociales y Redes Sociales

Las redes sociales en la actualidad se han convertido en espacios sociales en los cuales hay una gran cantidad de imágenes simbólicas que han creado un lenguaje especial y una solidez a estos portales debido a que “Vivimos en un “mundo instituido de significado” que opera como marco interpretativo para dar asidero a la experiencia social e individual. Los imaginarios sociales “están siendo” entendidos como esa base social que encierra las representaciones de la realidad, construyendo tanto un modo de ver el mundo, como una vida en común, proporcionando referencias que se encuentran en la vivencia social” (Randazzo, 2012)

Estos conceptos conforme evoluciona el tiempo van siendo resignificados para así adaptarse a las necesidades sociales e individuales de la época, en el contexto contemporáneo las redes sociales han adquirido una importancia enorme en este aspecto, dado que es la forma más rápida de compartir y recibir información de todas partes del mundo. Esto genera ciertas dificultades al comprobar la veracidad de esta información o a que publico puede llegar esta, llevandonos a un proceso acelerado de re significación constante algo que no solo contribuye a cierta inestabilidad social, dado a los cambios abruptos que puede generar la sociedad en cortos periodos de tiempo.

Estas vías de comunicación tienen la responsabilidad de manifestar un conjunto de decisiones selectivas, las cuales una vez se resuelven se categorizan. En un sistema social (o psíquico), se selecciona la información y se diferencia de las posibles redundancias ya existentes. A través los medios informativos forman parte vital del proceso en la creación y transmisión de los mensajes, estos sistemas de información se encargan de transmitir cuales y como serán las variaciones en que los imaginarios van variando gracias a estos mismos medios comunicativos. Estos en sí

mismos terminan permeando la realidad a la que están atados en a través esta selección de variaciones entra en juego con los hechos reales en los cuales se rebate la información y entra a los medios comunicativos “tangibles” para así arraigarse dentro de los imaginarios colectivos tal y como lo expuso Pintos (2005)

Este proceso entra a una dicotomía la cual es la veracidad de la información frente a la realidad, dado que las fuentes pueden ser extensamente variadas al ser el internet y las redes sociales usadas por cualquier persona en el planeta, con lleva a que el contenido y la creación de la información puede no ser basada en hechos veraces, lo cual coloca en tela de juicio su objetividad. Al respecto Samada (2015) afirma:

Uno de los retos más importantes que presenta Internet es el de la veracidad de la información en la Red. Aunque la mentira es una posibilidad inherente en la comunicación humana, Internet ha favorecido que cualquiera pueda crear un contenido falso en la Red. Por otra parte, Internet ha propiciado nuevas formas de sociabilidad y de experimentación en los más jóvenes. En este sentido, las redes sociales permiten el juego con los perfiles virtuales e incluso la creación de falsos perfiles. El presente artículo aborda estos dos temas, además de profundizar en los retos que ello presenta desde el punto de vista moral y educativo, especialmente en los más jóvenes (P. 114)

Claramente como lo define (SAMADA, 2015) gracias a las características de acceso de la red propician a que cualquier autor de contenido logre publicarlo, en un principio no podría mostrarse como una dificultad. Pero aparece en el momento en que no se le solicita al autor que verifique donde y como produjo este contenido, lo cual puede llenar las redes de contenido no probado o

peligroso para los consumidores de las redes, algo que no solo se presenta en contenido intelectual, si no noticias, productos e incluso estafas a distintas escalas.

Este tipo de contenido propone una dificultad inherente a la construcción del imaginario dado que puede contribuir a distorsionar las construcciones de los imaginarios generales y así corromper de forma sistemática la creación del imaginario. “Nuestras sociedades contemporáneas no se configuran bajo el modelo de sistemas únicos y de referencias absolutas, sino que están sometidas a procesos evolutivos de progresivas diferenciaciones sistémicas” (Pintos, 2005 P.70). Estos cambios sistemáticos se ven entorpecidos por el falso contenido que se puede encontrar en redes sociales, porque crean un punto de retroceso en ocasiones de las construcciones metafóricas de los imaginarios.

2.3 Estilo de vida, hábitos de alimentación y conducta alimentaria

Los hábitos de alimentación hacen parte de una construcción de conductas relacionadas con la alimentación que se convierten en parte de la vida diaria, son comportamientos, decisiones, repetitivos que hacen parte de un estilo de vida personal, tal y como Alfred Adler (1926) lo definió en el ámbito de la psicología individual el estilo de vida como un patrón único de conductas y hábitos con los cuales el individuo lucha para sentirse mejor.

Otra definición de estilo de vida se refiere a la “Forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales” (OMS, 1986, p. 118). Determinando este como una relación sociocultural y conductual desde la construcción personal del individuo y fortaleciendo este estilo de vida ligado al desarrollo personal en el ciclo de la vida.

Dellert S. y Elliot (1993) determinaron que el estilo de vida tiene en cuenta aquellos patrones de comportamiento que protege la salud tanto aquellos que la ponen en riesgo. A la fecha el ministerio de salud y protección social desde el área de la salud en Colombia nombra unos modos, condiciones y estilos de vida los cuales son la actividad física, nutrición y alimentación saludable, prevención del consumo de tabaco, peso saludable, lavado de manos, salud bucal visual y auditiva, y un entorno laboral saludable.

2.3.1 Conducta Alimentaria

El término conducta alimentaria se refiere a los comportamientos relacionados al alimento, La conducta alimentaria no es tan sólo un acto biológico que responde a las sensaciones de hambre, sino también un significado en la que intervienen experiencias previas, recuerdos, sentimientos, emociones y necesidades.

La conducta alimentaria está influenciada de gran manera a nivel fisiológico, psicológico, y sociocultural. Su influencia fisiológica responde a una necesidad biológica, la de comer e hidratarse para tener capacidad energética, recuperación de tejidos, necesidades térmicas, y demás. Podemos llamar alimento a toda sustancia no tóxica ingerida, y ya que no existen alimentos naturales completos o con un solo tipo de aporte nutricional (Ya que todos tienen diferente aporte a macro y/o micro nutrientes) los alimentos son complementarios unos a otros y deben tener un proceso de preparación e ingestión antes de recibir su aporte nutricional, asimismo los alimentos tienen diferentes propiedades organolépticas de color, sabor y textura.

Psicológicamente la alimentación tiene un impacto a nivel sensorial y emocional, sensorial debido a las propiedades organolépticas mencionadas anteriormente que desencadenan una reacción a los órganos de los sentidos, y toda esta información es llevada a la corteza cerebral, en este nivel el alimento no es identificado por su aporte nutricional, sino la manera en que el alimento

por una sensación puede ser más o menos deseado, así mismo a nivel emocional, mostrando el tono emotivo con que el sujeto recibe los estímulos sensoriales, respondiendo con actitudes de aceptación o rechazo.

En un nivel sociocultural la alimentación está regida por las costumbres, ritos y celebraciones de cada región, además, otros importantes factores, como son los ambientales, determinan el tipo de dieta a nivel local, el estrato social, por su relación con la temperatura, la altitud y la humedad de una zona geográfica determinada, que marcan a su vez la disponibilidad de alimentos.

2.3.2 Desarrollo histórico de los trastornos de la conducta alimentaria

El ser humano a través de la historia ha mostrado una gran evolución, hoy en día muestra una condición de animal racional, en la cual reconoce sus necesidades fisiológicas primarias, tales como la comida, la sexualidad, el descanso, la respiración y la homeostasis (Su capacidad de tener autorregulación) Como lo refiere la teoría de Abraham Maslow. En su mayoría cargados de características biológicas, socioculturales, psicológicas y demás. Estas características presentes en mayor o menor manera, sin embargo cargadas de una influencia cultural en términos de religión, ética, y creencias personales.

Teniendo en cuenta las condiciones presentadas anteriormente, el desbalance en una área de la vida del ser humano puede desencadenar una patología, tal es el caso de los trastornos de la conducta alimentaria, en los cuales su influencia biológica, psicológica y sociocultural es latente en cada uno de los casos por mas diferentes que estos sean. Las diferencias en cada caso radican en diferentes características, y son un tipo de trastornos que deben estar en constante investigación ya que sus síntomas y condiciones van evolucionando con el momento histórico.

Tal es el caso de la que hoy llamamos anorexia nerviosa que en un primer momento fue nombrada *apepsia histérica*, la anorexia nerviosa como primer referente, fue mencionada en 1874 en un comunicado de medicina en Oxford, “se refería a una forma peculiar de enfermedad, que se producía casi siempre en mujeres jóvenes y que se caracterizaba por una emaciación y ausencia de apetito.” (“El diagnóstico de los trastornos alimentarios del DSM-IV-TR al DSM-5”, 2015) A partir de esta fecha se iniciaron investigaciones fisiológicas, endocrinas, y con esto Decourt logra establecer un origen psiquiátrico para esta patología.

A través de la historia, diferentes antropólogos e investigadores en el área de la medicina se han encargado de dar a conocer casos de mujeres y hombres en la historia que presentaron TCA, tal lo refiere la historia de Santa Liberata (Santa Wilgefortis), hija del rey de Portugal, es considerada culturalmente como santa patrona de las mujeres que desean verse libres de las apetencias masculinas, “tras haber renunciado a su cuerpo de mujer, afeándose, adelgazando en extremo y cubriéndose de vello, tras una persistente restricción alimentaria como rechazo por haber sido obligada a contraer matrimonio con el rey moro de Sicilia.” (“Revisión histórica de la Anorexia y Bulimia Nerviosas” 1994) Por esta razón su padre la crucificó y luego fue canonizada. También el caso de Santa catalina de Siena nacida en 1347, y muchos investigadores aseguran la posibilidad de que Juana de Arco también padeciera este trastorno.

Otro caso reciente en la historia de los TCA es el de Diana de Gales, quien contó en 1991 públicamente haber sufrido de Bulimia, ansiedad y depresión luego de que iniciara su relación con el príncipe Carlos de Inglaterra, tiempo en el cual ella refirió en diferentes entrevistas haber tenido varios intentos de suicidio. Ella relata haber sufrido de bulimia a partir del año 1981, solo un año después de que el Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales III (DSMIII)

Incluyera por primera vez la Anorexia Nerviosa como una patología y la Bulimia Nerviosa como un subtipo de esta.

Casos más recientes de trastornos de TCA son los de la actriz y cantante de Disney Demi Lovato, que en diferentes entrevistas refirió haber empezado a “vomitar” con solos seis años, presentó conductas suicidas, trastornos de ansiedad y depresión, después de un largo proceso de rehabilitación volvió a la vida pública.

En la actualidad según la asociación americana de psiquiatría (APA) en las últimas décadas trastornos como la AN y BN han adquirido gran importancia ya que su prevalencia es del 1 al 3% en mujeres, que cada día está en aumento el caso es tal que una investigación en Manizales, Caldas concluyó que el 24,7% de la población presenta altos riesgos de presentar una TCA. (Jaime Castaño Castrillón, Juliana Guevara & Diana Lorena Giraldo, 2011)

2.3.3 Que se define por trastornos alimentarios y de la ingestión de alimentos

Los trastornos alimentarios y de la ingestión de alimentos (TCA), son trastornos de carácter psicossomáticos que se manifiestan a través de la conducta alimentaria, en su mayoría estos se caracterizan por tener una alteración o distorsión en la imagen corporal, problemas de auto aceptación, dificultades en el establecimiento de relaciones interpersonales. Entre los trastornos alimentarios y de la ingestión de alimentos se destacan la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa, trastorno de atracones, al ser los más comunes en esta categoría.

Un trastorno planteado en el manual diagnóstico y estadístico de los trastornos DSM5 pero que no es muy conocido, sin embargo pertinente es el trastorno de evitación/restricción de alimentos, caracterizado por una falta de interés aparente por comer o alimentarse; evitación a causa de las características organolépticas de los alimentos; preocupación acerca de las consecuencias

repulsivas de la acción de comer, inadecuado o incumplimiento de las necesidades nutritivas o energéticas, con las siguientes características:

1. Pérdida de peso significativa (o fracaso para alcanzar el aumento de peso esperado o crecimiento escaso en los niños).
2. Deficiencia nutritiva significativa.
3. Dependencia de la alimentación enteral o de suplementos nutritivos por vía oral.
4. Interferencia importante en el funcionamiento psicosocial.

Este trastorno no se puede explicar por falta de acceso a los alimentos, o una costumbre culturalmente aceptada, no se produce exclusivamente durante episodios de anorexia nerviosa, o bulimia nerviosa, y no está relacionado a como se experimenta el peso propio a diferencia de los mencionados anteriormente.

La anorexia nerviosa (AN) pérdida significativa del peso corporal, por decisión voluntaria de adelgazar, se consigue a través de restricción drástica de la ingesta, laxantes, ejercicio excesivo o vómitos. Está caracterizada por una alteración de la autoimagen corporal; también caracterizada por otros síntomas somáticos y psicológicos que afectan la persona, esta se presenta en 1 de cada 100.000 habitantes, principalmente en mujeres. El 50% recae en el primer año. En un seguimiento de 10 años, el 23,7% se recuperan totalmente, 64% desarrollan síntomas bulímicos en algún momento, 6% fallece. (Caballo, 2005)

El manual diagnóstico y estadístico de los trastornos (DSM5) refiere las siguientes características para el trastorno de la anorexia nerviosa:

A. Restricción de la ingesta energética en relación con las necesidades, que conduce a un peso corporal significativamente bajo con relación a la edad, el sexo, el curso del desarrollo y la salud física. Peso significativamente bajo se define como un peso que es inferior al mínimo normal o, en niños y adolescentes, inferior al mínimo esperado

B. Miedo intenso a ganar peso o a engordar, o comportamiento persistente que interfiere en el aumento de peso, incluso con un peso significativamente bajo.

C. Alteración en la forma en que uno mismo percibe su propio peso o constitución, influencia impropia del peso o la constitución corporal en la autoevaluación, o falta persistente de reconocimiento de la gravedad del peso corporal bajo actual.

Esta se puede presentar de tipo restrictiva, en esta no hay episodios de conductas compensatorias como vómito autoprovocado, enemas, pastillas o bebidas para adelgazar, en este subtipo la pérdida de peso es debida sobre todo a la dieta, el ayuno y/o el ejercicio excesivo. De tipo purgativa, se refiere al subtipo en el cual el individuo ha tenido episodios recurrentes de atracones o purgas (es decir, vómito autoprovocado o utilización incorrecta de laxantes, diuréticos o enemas). En estos casos la gravedad puede estar representada en los adultos tomando como base el índice de masa corporal (IMC) esta escala deriva de las categorías de la Organización Mundial de la Salud para la delgadez en adultos; para niños y adolescentes, se utilizarán los percentiles de IMC correspondientes. La gravedad puede aumentar para reflejar los síntomas clínicos, el grado de discapacidad funcional y la necesidad de supervisión. Leve: $IMC \geq 17 \text{ kg/m}^2$, Moderado: $IMC 16-16,99 \text{ kg/m}^2$, Grave: $IMC 15-15,99 \text{ kg/m}^2$, Extremo: $IMC < 15 \text{ kg/m}^2$.

La Bulimia Nerviosa (BN) se caracteriza por los llamados “atracones” que se refieren a la ingestión, en un periodo determinado (p. ej., dentro de un período cualquiera de dos horas), de una cantidad de alimentos que es claramente superior a la que la mayoría de las personas ingerirían en

un período similar en circunstancias parecidas. (DSM 5) estos episodios están caracterizados por sensación de falta de control sobre lo que se ingiere durante el episodio. (DSM 5) seguidos de conductas compensatorias purgativas como provocación del vómito generalmente, también hay uso de laxantes, bebidas, diuréticos, enemas y exceso de ejercicio.

Los atracones y los comportamientos compensatorios inapropiados se producen, de promedio, al menos una vez a la semana durante tres meses. La imagen personal está influenciada dependiendo de constitución o peso corporal, la gravedad de esta está marcada por la frecuencia de los comportamientos compensatorios, y la aparición de otros síntomas.

El trastorno por atracón se refiere a la ingesta, en un corto periodo de tiempo, de una cantidad de comida superior a lo que otra persona podría comer, en el mismo tiempo o circunstancias similares, se caracteriza por una sensación de pérdida de control en ocasiones la ingesta se realiza sin tener una necesidad biológica de alimentarse, sentirse desagradablemente lleno, sentir disgusto o culpabilidad después de la conducta; este no está asociado a conductas purgativas o compensatorias. (DSM 5) al igual que en la bulimia la gravedad de este trastorno está asociada a la frecuencia de los episodios. El trastorno por atracón es el trastorno alimenticio más común en los Estados Unidos, que afecta a un 3,5% de las mujeres y el 2% de los varones y es frecuente en hasta un 30% de aquellos que buscan un tratamiento para bajar de peso.

Entre otros trastornos de la conducta alimentaria se encuentra el trastorno por purgas, refiriéndose a comportamiento de purgas recurrentes para influir en el peso o la constitución con conductas como vómito autoprovocado; uso incorrecto de laxantes, diuréticos u otros medicamentos pero con ausencia de atracones.(DSM 5) Investigaciones aseguran que el trastorno purgativo y/o el trastorno por atracones fueron se presentan durante la adolescencia temprana mientras la bulimia nerviosa en la adolescencia tardía.

Entre los trastornos asociados a TCA está la ansiedad como un síntoma que está tan presente en este diagnóstico que las investigaciones aseguran que es difícil discernir si forma parte de la clínica específica de estos trastornos o si es una patología comórbida. Los estudios marcan prevalencias de ansiedad muy variadas que pueden oscilar en un rango entre el 10% y el 40%. De igual manera la depresión está tan relacionada con los AN y la BN que son pocos los casos que se presentan sin un cuadro de trastornos del estado de ánimo, en unos casos predispone, en otros está ligada a las características clínicas de los TCA o se presenta como entidad comórbida. La prevalencia de la depresión oscila entre el 40% y el 80%, con mayor presencia en la BN. (Swinbourne JM, Touyz SW, 2007)

Otro es el caso del abuso de sustancias psicoactivas, este es alto en los TCA, especialmente en la BN. El uso de estimulantes como las anfetaminas y la cocaína está relacionado con los intentos para reducir el apetito, después se asocia a los cuadros de BN asociada a la impulsividad. Hasta el 40% de las personas diagnosticadas con AN o BN reconocen que abusan o dependen de alcohol o sustancias psicoactivas (Gadalla T, Piran, 2007)

En el caso de los trastornos de personalidad se presentan en alrededor del 30% de casos de TCA, las personas que cumplen criterios de BN presentan asociado un trastorno de la personalidad, especialmente el límite y el histriónico, con una alta prevalencia. Los trastornos obsesivos compulsivos se presentan en el caso especialmente de la AN con una alta prevalencia ya que muchos de los rasgos de este trastorno predisponen y acompañan el TCA tales como la rigidez, el orden, baja tolerancia y demás. Se encuentra hasta en un 40% diagnosticados de AN, de igual manera la enfermedad obsesivo-compulsiva cumpliendo criterios de comorbilidad, en el caso de los trastornos de control de impulsos están estrechamente relacionados con los criterios

diagnósticos de la BN y el TA ya que sugieren pérdida de la sensación de autocontrol como en el caso del exceso de ingesta, las purgas y las autolesiones.

Los TCA también están asociados a otras enfermedades de carácter físico, de tipo no transmisibles, tal como la Diabetes Mellitus (DM), que puede presentarse antes del trastorno y ser un disparador de las psicopatologías, o un resultado de los Trastornos de la conducta alimentaria; según un estudio realizado en los estados unidos y publicado por la asociación americana de diabetes para el 0,5% y el 7% de los casos de AN y BN presentan una DM tipo 2. Este porcentaje llega hasta el 20% en los TCA No Especificado. Hasta el 9% de los diabéticos obesos presentan un TCA. (Nielsen S, Molbak A. 2002)

En el caso de la obesidad está vinculada como factor de riesgo a la AN y la BN, con el trastorno de atracón la obesidad tiene una participación directa en el diagnóstico, hasta el 6% de los niños obesos presentan TA. Otros ejemplos son las enfermedades de la tiroides, y los trastornos de absorción por ejemplo la intolerancia a la lactosa, son factores de riesgo para padecer una TCA. Son muchos los factores de riesgos para padecer un TCA y cada día se presentan más casos, así lo dice la coordinadora clínica de la Unidad de Trastornos de la Conducta Alimentaria de la Fundación Aiglé de Buenos Aires (Argentina), Diana Kirszman, ha advertido cómo se está produciendo un "claro incremento de los trastornos alimentarios en los últimos años, con gravísimas consecuencias clínicas para las personas que los padecen". (2012, Pg. 6)

2.3.4 La importancia de la alimentación

La información en redes sociales acerca de la alimentación abunda, tal y como lo presentan las estadísticas además son muchos los mitos sobre que es bueno para nuestro cuerpo y salud, sin embargo no se ahonda en su importancia; socialmente existe la creencia de que no es relevante y

que la alimentación solo repercute en el peso y talla pero va más allá, como lo demostró la universidad del este de Finlandia en su estudio de la relación entre la dieta y la depresión.

El estudio epidemiológico de la dieta y la depresión se realizó por casi diez años a una gran población en Finlandia buscando demostrar la relación entre estos dos factores, de los que tanto se ha hablado, el estudio probando distintos tipos de dieta y suplementación muestra cómo se incrementa, o reduce la probabilidad del desarrollo de este trastorno.

Como lo deja claro el estudio de dieta y depresión es importante la calidad de la alimentación que tienen las personas, ya que esto influye desde el crecimiento, el desarrollo del sistema nervioso, la comunicación neuronal, el debido funcionamiento de los órganos internos, la calidad de nuestra sangre, nuestra energía y el desempeño en las actividades durante el día.

También es claro recordar que la alimentación y nuestros conceptos más básicos sobre esta son culturales y heredados de nuestra familia, tal como lo plantea el reconocido investigador Michael Pollan (2014) en sus diferentes libros y documentales, alrededor de los alimentos se desarrolla la sociedad, los aprendizajes, el alimento ha sido desde una manera de hacer intercambios, hasta la manera de reunir una familia. Culturalmente cada país y región tiene un concepto de esta, por ejemplo los europeos comen para satisfacer una necesidad vital, y tienen como regla comer $\frac{3}{4}$ partes de lo que su estómago “puede”, por el contrario en los estados unidos encontramos que las personas comen hasta “llenarse”.

En algunos países de oriente la dieta está fuertemente ligada a la religión, ya que muchos animales son considerados sagrados o impuros según su cultura y en otros prima el derecho a la vida de todos los seres, en contraste a países asiáticos como China en donde todos los mamíferos, insectos y aves pueden ser consumidos. En India, la religión Hindú considera a las vacas como

animales sagrados, que hacen parte de su familia y tienen diferentes rituales para venerarla, sin embargo consumen todos sus derivados, como lo son el ghee, la leche, la manteca, el queso y demás; desechos producidos por ellas, como el estiércol y la orina son usados como combustible. Hoy en día muchas de las tradiciones y costumbres de esta religión se mantienen.

Otro caso es el de El Judaísmo, es una religión más exigente en los temas de elección de alimentos, su preparación, y hasta el proceso de ser sacrificado los animales. La alimentación de los Judíos es llamada Kosher esta tiene unas indicaciones estrictas sobre el consumo, la elección y hasta la manera de sacrificar los animales para su consumo. Estos indicadores están basados en pasajes de la biblia y el Torá, estos en sus relatos indican “pureza o impureza” de ciertos alimentos a la hora de su consumo.

2.3.5 ¿Cómo es una alimentación saludable?

Se entiende por alimentación saludable aquella que es variada, aporta energía y todos los nutrientes esenciales que cada persona necesita para mantenerse sana, permitiéndole una mejor calidad de vida en todas las edades; ello previene enfermedades, como desnutrición, obesidad, hipertensión y algunos tipos de cáncer. Según la OMS (Organización mundial de la salud), para tener una alimentación saludable se debe llevar un adecuado equilibrio de macronutrientes (Proteínas, carbohidratos, Azúcares y grasas.), y micronutrientes (Vitaminas, Minerales y sales).

Las funciones e importancia de cada uno de estos reside en que gracias a la alimentación es que el cuerpo logra hacer un correcto desarrollo de las actividades diarias, debido a que los macronutrientes son el alimento que mueven el cuerpo y del cual se genera energía, y los micronutrientes permiten que pequeñas funciones nerviosas, y de los órganos se realicen debidamente.

Comúnmente se ha creído que cada alimento es fuente de algo específico, por ejemplo que las verduras solo proveen vitaminas, pero investigaciones actuales y la organización mundial de la salud desmiente este mito, ya que cada alimento es una fuente que aporta lípidos (más conocidos como grasas) , glucosa (o azúcares), proteína, vitaminas y minerales en diferentes cantidades y tipos.

Por esa razón expertos en el tema como Michael Pollan (2014), recomiendan que la alimentación sea más alta en frutas y vegetales, para cubrir las necesidades principales de funcionamiento del cuerpo, y que los las pequeñas fuentes de carbohidratos, grasas y proteínas sean un complemento según las actividades físicas diarias que realiza cada persona, y por supuesto su contexto socio cultural ya que la OMS asegura que la mejor manera de tener una alimentación balanceada es consumir los alimentos autóctonos de cada región.

2.3.6 ¿Cómo está la alimentación en Colombia?

Según la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia, del 2015, los colombianos no practican hábitos de alimentación saludable, como ejemplo, uno de cada seis niños y adolescentes presenta obesidad, 5 de cada 8 niños presentan anemia, y más del 60% de los colombianos compran diariamente su comida en la calle, aumentando esto, la ingesta alta en grasas trans, sodio y comidas vacías (sin nutrientes), esto, mezclado con el sedentarismo, el tabaco y el alcohol, han aumentado desde el 2011 las muertes en Colombia por enfermedades cardiovasculares (80 personas al día murieron de infarto en ese año) y diabetes(enfermedad que padece el 3,7% de la población colombiana), estas cifras alertaron al Ministerio de Salud y bienestar social a crear campañas de concientización y promoción de hábitos y alimentación saludable.

2.4 Influencia, redes sociales y adolescencia

Desde la creación de la navegación en línea fueron muchos los portales creados para facilitar o innovar con la comunicación online, sin embargo no fue sino hasta el 2004 a partir de la creación de Facebook, la red social más conocida y con más usuarios como lo han demostrado las encuestas, que otras redes sociales se han creado y han crecido hasta ser conocidas hoy en día, como lo fue YouTube, Twitter, Instagram, Snapchat, entre otras.

La Royal Society for Public Health es un organismo de servicio público más antiguo establecido en el reino unido por su majestad la reina, con el fin de conocer, velar el bienestar de su gente, en los últimos años se ha interesado en conocer como las redes sociales (RRSS) han cambiado a las personas, afectando su salud tanto física como mental.

En el estudio que la Royal Society realizó en el 2017 les pregunta a personas de diferentes edades (pero centrándose en la población que hace uso más alto de las redes que son entre los 16 y 24 años), que tipo de influencia (positiva o negativa) tienen las redes sociales en su vida, también pregunta el tiempo que pasan en RRSS y cuáles son sus favoritas. Con un tiempo de 4 horas y 52 minutos como media al día entre los más de mil participantes de todas las edades.

En cuanto a la pregunta “¿Qué son las redes sociales?” se podrían definir como espacios, virtuales, o plataformas virtuales, con el fin de relacionar, y comunicar a las personas, aunque cada red social es diferente, este puede ser considerado su objetivo en común.

Por ejemplo Facebook, (la más usada) es una red social que busca ser “muy completa” es decir, ofrecerles diferentes tipos de beneficios a sus usuarios, así que aquí se comparten desde fotos, videos, pensamientos, artículos enlaces, recuerdos e intereses, hasta se puede transmitir en vivo, pedir recomendaciones, hacer encuestas y crear eventos, también cuenta con chats, en grupo y

privados; juegos, e historias, estas últimas inspiradas en la red social Snapchat, que más adelante nombraremos, en el momento de realizar esta investigación, las últimas estadísticas de la red social refieren 2.449 Millones de usuarios activos por mes en Facebook al mes de febrero 2020 según las cifras entregadas por el portal Statista.

YouTube, otro portal red que en su inicio no fue considerada red social, sino un portal web que permitía compartir videos, principalmente musicales, pero se convirtió en una gran plataforma de la cual hoy en día muchas personas consideran un trabajo, rentable y de tiempo completo, como “creadores de contenido” YouTube fue pionero en este contexto; según el estudio de la Royal Society es la red social con influencia positiva más alta. Las últimas estadísticas de la red social refieren 2000 Millones de usuarios activos por mes en este portal al mes de febrero 2020 (Statista, 2020)

Twitter ocupando el segundo puesto de mejor influencia en una red social en la cual puedes compartir pensamientos en 147 caracteres, fotos, video y enlaces; con muchas similitudes a Facebook esta red social ha mantenido su objetivo desde sus inicios, que es comunicar noticias, política, novedades, pensamientos y opiniones personales. Las últimas estadísticas de la red social refieren 340 Millones de usuarios activos por mes en Twitter al mes de febrero 2020 (Statista).

Snapchat es una de las redes sociales más jóvenes y con un avalúo muy alto. Fue creada por un joven y vendida en su primer año ya que tuvo éxito inmediato, esta red social solo tiene la opción de compartir fotos y videos, a manera de historias, que compartes en el momento, generando contenido en vivo para tus amigos, o para una persona en específico, contiene ubicación geográfica, filtros especiales según tu ubicación y filtros para que la persona use, el éxito de esta red social se debió a que los famosos la adoptaron para tener una comunicación más cercana con sus seguidores , sin embargo Snapchat ocupa el segundo puesto como la red social con peor

influencia, ya que las personas dicen que las hace sentir como si su estilo de vida no fuera “suficiente” según el estudio de la Royal Society . Las últimas estadísticas de la red social refieren 382 Millones de usuarios activo por mes en Snapchat al mes de febrero 2020 (Statista, 2020)

Instragram, una de las redes sociales con más usuarios, tal como lo aseguran sus representantes, al mes de abril del 2018 cuenta con más de un billón de usuarios de todas las edades y nacionalidades activos mensuales. 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 que 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, otro 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 logro 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. Las últimas estadísticas de la red social refieren 1000 Millones de usuarios activos por mes en Instagram al mes de febrero 2020 (Statista, 2020)

2.4.1 Los creadores de contenido y los trastornos de la conducta alimentaria

En el mundo de los creadores de contenido también encontramos casos de diferentes trastornos de la salud mental a pesar de ser muy pocos quienes se atreven a llevar a la luz pública estos diagnósticos, casos reconocidos son el de una de las YouTubers más famosas de Colombia Paula Galindo conocida como Pautips quien lleva más de 7 años creando contenido para diferentes redes sociales y cuenta ya con más de ocho millones de seguidores en uno de sus canales de YouTube y siete millones en su cuenta principal de Instagram, ella cuenta con otros dos canales en YouTube, uno en inglés, y otro en el que comparte los llamados Blogs, que se refieren a un formato de grabación de su vida tipo video diarios; de igual manera cuenta con otras dos cuentas de Instagram una de contenido “Fitness” en el cual comparte recetas, rutinas de ejercicio y su alimentación, y otra cuenta en la que comparte fotos más personales.

En el 2017 Paula realizó un video en el que aceptaba públicamente haber padecido de Bulimia Nerviosa en su adolescencia cuando empezó a realizar contenido para YouTube cuando sus seguidores empezaron a criticar su cuerpo, en su video refiere haber empezado una dieta muy estricta por recomendación de un entrenador, que refiere le generó una ansiedad, y empezó a presentar trastornos por atracón; habla de sentir culpa por comer, y como siente que parte de esto es debido al contenido “perfecto” que veía en redes. Paula cuenta que encontró Blogs de Mia y Ana, que son comunidades en las cuales se promueven los trastornos de AN y BN, empezó a leer esta información, y a practicar los tips que allí compartían. Después de un año de padecer bulimia busco ayuda con su familia y empezó un proceso de rehabilitación, Paula en su video dice que decidió compartir este video a manera informativa, con el fin de que la gente entienda que son los TCA y refiere como perdió con esto parte de su ser y concienciando a las personas de que los trastornos alimentarios son como una adicción.

Otro caso conocido mundialmente es el de Eugenia Cooney una YouTuber de Estados Unidos, tiene 26 años y empezó a crear contenido en el 2011, su contenido en redes es relacionado a Videojuegos, maquillaje, y moda alternativa. Según sus seguidores a partir del 2014 en Eugenia se empezaron a notar una gran pérdida de peso, para el año 2016 un grupo de personas realizó una petición en el portal de Change.org con el fin de que YouTube e Instagram censuraran su contenido ya que ella indirectamente promovía la anorexia. Esta petición fue negada ya que era coartar el derecho a la libre expresión, Eugenia nunca se ha pronunciado públicamente sobre el padecimiento de un TOC a pesar de estar bajo la crítica de diferentes portales web. Ella cuenta con más de un millón de seguidores en YouTube y más de quinientos mil seguidores en Instagram.

Según un estudio de la fundación IMAGEN Y AUTOESTIMA, el 65,5% de adolescentes se sienten insatisfechos con su cuerpo (IMA, 2008). En la actualidad encontramos que esa insatisfacción está muy relacionada a redes sociales y potenciadas por la comparación que se genera a partir del contenido que se comparte en estos portales tal y como la afirmó la Royal Society con lo cual, compararse con algún o de estos influencers, puede provocar una insatisfacción corporal ante un modelo físico que es indirectamente promovido, los creadores de contenidos pueden ser un ejemplo al que los adolescentes pueden tomar para seguir dietas, rutinas o recomendaciones para tener este cuerpo o imagen ideal, que además ya cuenta con la aprobación social, siendo este uno de los efectos de las redes sociales o sus posibles riesgos.

2.4.2 Efectos de las redes sociales según las investigaciones

Este fue uno de los centros de atención en la investigación realizada por la royal society en Reino Unido y por commonsensemedia.org en los Estados Unidos, el tipo de efecto pueden crear las redes sociales y qué tan grande es el impacto que pueden generar, para Commonsense media

desde el enfoque de su investigación, las redes sociales han cambiado los hábitos de las personas, las horas de sueño, las costumbres y la manera de comunicarnos.

Según el portal Commonsensemedia.org los adolescentes entre 13 y 17 años pasan 9 horas al día en redes sociales, "... más horas de las que pasan en la escuela, duermen, o del tiempo que pasan con sus padres. " Dice Victoria Rideout, la escritora del artículo basado en la investigación 'social media, social life: How Teens View Their Digital Life' de este portal web.

Pero para la Royal Health Society el impacto va más allá de eso, ya que llega a afectar la salud física y mental, como ejemplo que la ansiedad y depresión ha ido en aumento en los últimos años, y algunos investigadores concluyeron a partir de las cifras presentadas por las investigaciones de salud pública que las redes sociales son las responsables de estos trastornos, y que han alterado su imagen de realidad. Esto también conectado a uno de los factores investigados y es la necesidad de estar conectado siempre, esa sensación de miedo a perderse algo de lo que sucede que desencadena estos trastornos.

De igual manera ha alterado los patrones de sueño, y esto tiene que ver con distintos factores desde la cantidad de estímulos visuales y luz recibida por el cerebro durante el día, además el estrés que refieren las personas que pueden las redes causar en ellas; por otro lado la adicción que pueden crear, ya que según estos portales pueden llegar a ser más adictivas que el alcohol o los cigarrillos, las personas pierden la sensación del tiempo mientras están interactuando en estas.

La alteración de la imagen corporal, es una de las más preocupantes para los investigadores, ya que como lo demostró la universidad de Washington realizó en el 2009 a través de una investigación para descubrir el impacto de Facebook como red social en la imagen corporal de 103 mujeres, basándose en el tiempo que pasaban en redes, las opciones usadas de esta y los tipos de

páginas que frecuentaban encontrando conexiones entre la inseguridad de las mujeres, y los trastornos alimenticios, demostrando el impacto que empezaba a generar Facebook con sus pocos años de existencia. De igual manera la Royal Health Society encontró que nueve de cada diez mujeres se “siente insegura de su cuerpo”, esto debido a las imágenes que ven en las redes sociales; como lo afirma Paula Daniela Fernández Lopes en su investigación, Nuevos patrones de integración social. El uso del Facebook y el Twitter en adolescentes y el impacto en su autoestima:

“... dichas redes sociales incitan a la aprobación o desaprobación del otro en el seno de la mirada ajena, y consecuentemente, en la valoración propia del individuo que se expone vía web a cientos de usuarios; siendo ello crucial en el desarrollo de las personas para alcanzar el bienestar y la satisfacción personal.” (P 57. 2015)

Este es un tema que ha sido investigado desde el inicio de las redes sociales de manera más amplia, los investigadores han encontrado influencia y un impacto en la autoestima, tal y como lo corroboran las investigaciones nombradas anteriormente.

Otro de los efectos más importantes y reconocidos es el cyberbullying, refiriéndose a las críticas y matoneo recibido a través de las plataformas online, sus cifras ascienden hasta un 91% de los adolescentes han sido víctimas de este y han desarrollado desde inseguridad, fobia social, ansiedad, trastornos alimenticios, hasta intentos de suicidio.

2.4.3 Las redes sociales y su relación con la Alimentación

Los seres humanos son un conjunto de experiencias y costumbres adquiridas por su medio, cultura a través del aprendizaje, por eso el cómo nos alimentamos cambia de cultura a cultura, hoy en día las redes sociales tienen una gran influencia en la vida de las personas y se han convertido

en una de las principales fuentes de información de las personas, desde una búsqueda simple hasta la búsqueda de una receta o una dieta, remplazando esta la importancia de asistir a un profesional por su facilidad de acceso al alcance de la mano.

Commonsensemedia.org revela que según estadísticas entregadas por estas plataformas, actualmente el 89% de los usuarios realizan búsquedas de recetas, y alimentos en línea, de igual manera, el 29% de usuarios de redes sociales comparten fotografías y recetas de sus alimentos. Demostrando esto que el porcentaje de información con estas características que encontramos en línea es muy alto.

Por otro lado, en esta Era Digital la información y estimulación del medio aumenta cada día más, proporcionando a los adolescentes estereotipos, creencias e ideales que no existen ya que como muchos “Influencers” o también conocidos como “creadores de contenido” que dedican su vida a redes sociales, todo lo que se presenta está editado, y es solo un pequeño porcentaje de la realidad que viven las personas.

2.4.4 ¿Quiénes son los creadores de contenido?

Con el avance de la tecnología, el internet trajo consigo todos los beneficios de lo que llamamos “la globalización”, y con esta el auge de las redes sociales, la características de estas plataformas es que son espacios en la red en las cuales puede ser compartidas la información que las personas deseen, inicialmente las políticas de uso no eran muy estrictas y estas fueron creadas según eran necesarias, estas plataformas están diseñadas para que las personas compartan información personal con el fin de crear lazos y conexiones, con el tiempo las personas empezaron a compartir sus conocimientos en diferentes áreas, ya que allí se encontró una posibilidad de expansión para negocios y para darse a conocer.

En la actualidad, se les llama creadores de contenido a aquellas personas que tienen como la creación de contenido digital como su trabajo de tiempo completo o parcial, reciben ingresos a través de estas y tienen un público importante sobre el cual pueden impartir una influencia, por esto también son llamados Influencers en el idioma inglés e Influenciadores en habla hispana, con el paso del tiempo crear contenido para redes sociales dejó de ser un hobby y empezó a ser considerado una profesión, y esto es debido a que las marcas están dispuestas a pagar muy bien a estas personas todo dependiendo de su nivel de influencia. En temas de marketing y publicidad eso se hizo muy importante ya que los influencers ya han ganado un espacio en un target de mercado definido, algo que es muy útil para las marcas.

El contenido digital que se encuentra en redes sociales es de muchos tipos, sin embargo, como lo reveló el portal Commonsensemedia.org y fue mencionado anteriormente, según estadísticas entregadas por estas plataformas, actualmente el 89% de los usuarios realizan búsquedas de recetas, y alimentos en línea, de igual manera, el 29% de usuarios de redes sociales comparten fotografías y recetas de sus alimentos. Esto nos da un estimado en cifras reveladas por el portal Statista asegura que cada minuto son compartidas a través de Instagram en promedio 65.000 fotografías, YouTube genera un promedio de 400 mil horas de video, Facebook 243.000 fotos subidas, y 3,8 millones de búsquedas en google. (Statista.com, 2019) Mostrando, así como en esta era de la información estamos permeados e influenciados cada segundo, y como los alimentos ocupan el primer lugar en este contenido digital, así que todas las personas sin importar la edad estamos expuestas a este, pero al ser los jóvenes las poblaciones con más presencia en redes son ellos quienes se ven influenciados en mayor medida.

2.4.5 La responsabilidad de los creadores de contenido

La creación de contenido actualmente no es reconocida oficialmente en Colombia como una profesión, realizar videos, imágenes, retos y demás hace parte del área de marketing de publicidad bajo el nombre de community manager, sin embargo, aquellas personas que por tiempo y dedicación han desarrollado un nivel de influencia en un target de mercado específico no son (al contrario que las empresas) regulados por ninguna ley, respecto a temas de derechos del consumidor.

Contrario a esto, Estados Unidos si ha realizado una debida implementación de la regulación del marketing de influencers, exigiendo que cuando haya un contrato contractual entre una empresa y un influenciador se realicen las medidas necesarias para que el consumidor tenga claro que es una recomendación realizada bajo una pauta económica, y se deja saber que es una “publicación patrocinada”. Sin embargo, muchos se aprovechan de hacer contratos verbales o de no tener intercambio económico para compartir y promocionar productos en busca de un beneficio personal.

Un caso muy conocido es el de Rawvana, como se hace llamar la YouTuber Mexicana Yovana Mendoza crea contenido para YouTube e Instagram sobre alimentación, su canal de YouTube fue creado en el 2014 y su contenido estaba dirigido enfocado en compartir una dieta crudivegana (una rama del veganismo que consiste en solo consumir alimentos crudos, verduras y frutas básicamente), con el tiempo Yovana cambio el contenido de su canal a la dieta Vegana (una alimentación basada en plantas que excluye alimentos de origen animal) debido a que había cambiado su dieta por órdenes médicas, en toda la construcción de su contenido Rawvana promovía una dieta basada en plantas, ayunos, detox, suplementos y además ofreciendo asesorías on line en dieta, retos, rutinas, y otras asesorías en el área de la salud sin certificación.

Sin embargo el caso Rawvana es debido a que en marzo del 2019 Yovana fue expuesta en el canal de otra YouTuber consumiendo Pescado y otros alimentos de origen animal, algo que ella en su canal de YouTube refería ser dañino para la salud, Rawvana en ese momento era la YouTuber más reconocida en México y Latinoamérica creadora de contenido en esta área, contaba con más de dos millones de seguidores en YouTube y más de millón y medio en Instagram, después de esta situación en la cual quedó expuesta que también consumía productos animales, recibió muchas críticas en redes sociales, periódicos internacionales, por parte de influencers, usuarios y la comunidad médica.

Rawvana realizó un video el 15 de marzo del 2019, en el cual explica toda su situación de salud a lo largo de construcción de comunidad en redes sociales y debido a una incorrecta dieta que acepta haber llevado sin asesoría, Yovana refiere haber sufrido amenorrea, desbalances hormonales, SIBO, anemia, deficiencia de vitaminas y mineral e infecciones urinarias. Todo esto debido a no seguir las recomendaciones médicas, falta de suplementación para este tipo de dietas, y llevar dietas extremas que también promovía en sus redes sociales tales como solo tomar agua en un día.

Este caso es evidencia de uno de muchos casos de información compartida irresponsablemente a través de redes en las cuales se comparte información sin exigencia de un título profesional o certificación. Los retos de ayuno, retos détox, pastillas para adelgazar, proteínas, batidos para bajar de peso, dietas libres de carbohidratos, los cheatmeals, son conductas que están siendo promocionadas por diferentes influencers prometiendo alcanzar una figura ideal, salud, y seguridad pueden desencadenar fácilmente cualquier trastorno de la conducta alimentaria, sin embargo todas están acompañadas de recompensas económicas por hacerles promoción y no hay ninguna ley que las regule.

Capítulo 3.

3.1 Metodología

3.1.1 Tipo de investigación Cualitativa

El método de investigación cualitativa se refiere a la recogida de información basados en la observación de comportamientos naturales, la entrevista y sus discursos y la interpretación de estos, por eso ha sido escogida para esta investigación ya que buscamos conocer sobre las conductas alimentarias y uso de redes sociales, dos aspectos que tienden a ser diversos en cada persona. “...la investigación cualitativa se enfoca en comprender los fenómenos, explorándolos desde la perspectiva de los participantes en un ambiente natural y en relación con su contexto.” (Hernandez Sampieri, p. 358)

3.1.2 Diseño Narrativo

En el diseño narrativo se caracteriza que el investigado busca información sobre un fenómeno desde las historias de vida, y experiencias de las personas y las describe y presenta, como busca hacerlo esta investigación acerca de cómo se construyen los imaginarios sociales sobre los hábitos de alimentación influenciados por redes sociales de un grupo de cinco adolescentes mujeres con edades entre 14 y 16 años de la ciudad de Cartago Valle

Czarniawska, refiere que “Los diseños narrativos pretenden entender la sucesión de hechos, situaciones, fenómenos, procesos y eventos donde se involucran pensamientos, sentimientos, emociones e interacciones, a través de las vivencias contadas por quienes los experimentaron.

Se centran en “narrativas”, entendidas como historias de participantes relatadas o proyectadas y registradas en diversos medios que describen un evento o un conjunto de eventos conectados cronológicamente” (2004, P.10)

3.1.3 Alcance Descriptivo

El objetivo del alcance Descriptivo Según Sampieri (1998, Pag. 60), “permiten detallar situaciones y eventos, es decir cómo es y cómo se manifiesta determinado fenómeno y busca especificar propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis”.

Consiste en describir fenómenos, buscando especificar características propiedades o cualidades de una población, razón por la cual es pertinente a esta investigación, que busca plantear los cambios en la conducta alimentaria influenciada por las redes sociales.

3.1.4 Criterio epistemológico histórico hermenéutico

Las ciencias histórico–hermenéuticas logran sus conocimientos en otro marco metodológico en el sur el sentido de la validez de los enunciados no se constituye en el sistema de referencia de la disposición técnica; este criterio epistemológico Histórico hermenéutico busca interpretar y comprende motivos internos del ser humano, no pretende controlar variables sino observarlos en su estado natural, tal como se espera conocer en esta investigación la naturaleza y la influencia de las redes sociales sobre la conducta alimentaria en los adolescentes. “La comprensión del sentido en lugar de la observación abre paso a los hechos. A la verificación sistemática de hipótesis legales, corresponde aquí la interpretación de textos” (Mardones y Ursúa, 2003: 230-231).

3.2 Fuentes De Información

3.2.2 Unidad de análisis

La unidad de análisis se refiere a lo más representativo del qué o el quién objeto de estudio específico. En el caso de este proyecto de investigación estas serán las unidades de análisis:

Tabla.1 Categorías y subcategorías

Matriz de categorías

Ver Anexo 1

Los trastornos de la conducta alimentaria y la ingesta	Salud mental	Imaginarios sociales	Redes sociales
La conducta alimentaria y su relación con la salud mental	Salud mental en la adolescencia	Imaginaros sociales en los adolescentes	Creadores de contenido

3.3 Unidad de trabajo

La unidad de trabajo para este proyecto de investigación son 5 Adolescentes que hagan uso de dos o más redes sociales de la ciudad de Cartago, valle.

Cantidad de sujetos a entrevistar: 5

Edad: 14 a 16 años

Género: Femenino

Escolaridad: Básica secundaria o media en curso

Estrato socioeconómico: Las participantes hacen parte de los estratos dos, tres, cuatro y cinco de la ciudad de Cartago

3.4 Instrumentos

3.4.1 Técnica: Entrevista

La entrevista es una técnica de recopilación de información mediante una conversación profesional, con la que además de adquirirse información acerca de lo que se investiga, tiene importancia desde el punto de vista educativo; los resultados a lograr en la misión dependen en gran medida del nivel de comunicación entre el investigador y los participantes en la misma (Chagoza, E. R, 2008).

Tabla 2. Matriz de instrumento

Objetivo	Categoría	Subcategorías	Preguntas
Identificar la información que tienen los adolescentes sobre hábitos de alimentación previos a los adquiridos por redes sociales.	Redes sociales	Creadores de contenido Efecto de las redes sociales en la salud mental	<p>1-¿Qué entiendes por redes sociales y con que lo relacionas?</p> <p>2-¿Cuáles son las redes sociales que más utilizas?</p> <p>3-¿Qué entiendes sobre uso y abuso de redes sociales? ¿Has sido capacitado frente a esto?</p> <p>4-¿Qué te motivó a tener redes sociales?</p> <p>5-¿Qué te motivó a seguir a ciertos creadores de contenido?</p> <p>6-¿Qué tipo de creadores de contenido sigues? Y ¿Cuál es el contenido que más sigues o encuentras en tus redes?</p> <p>7-¿Cuánto tiempo aproximadamente pasas al día en redes sociales?</p>

	Hábitos de alimentación	<p>La conducta alimentaria</p> <p>La alimentación y su relación con la salud mental</p>	<p>8-¿Cuándo estas en redes sociales, que es lo principal que haces? ¿Con qué finalidad utilizas?</p> <p>9-¿De qué manera consideras que las redes sociales influyen de alguna manera en tu vida diaria?</p> <p>10-¿Cómo te sientes con tus redes sociales?</p> <p>11-¿En algún momento de tu vida, has tenido algún problema que lo hayas resuelto con información de redes sociales?</p> <p>Describe</p>
Conocer los imaginarios sociales sobre hábitos de alimentación adquiridos por redes sociales de un grupo de adolescentes.	Hábitos de alimentación	<p>La conducta alimentaria</p> <p>La alimentación y su relación con la salud mental</p>	<p>13-¿Qué se entiende por hábitos de alimentación?</p> <p>14-¿Con que relacionas los hábitos de alimentación saludable?</p> <p>15-¿Dónde obtuviste el conocimiento sobre hábitos de alimentación saludable?</p> <p>16-¿Has encontrado contenido en redes sociales sobre alimentación? ¿Qué piensas del contenido que encuentras en redes sobre alimentación saludable?</p>

			<p>17-¿Cómo crees que deben ser los hábitos de alimentación saludable?</p> <p>18-¿Qué sensaciones o emociones asocias en el momento que estas consultando información sobre alimentación saludable en redes sociales?</p>
	Imaginarios sociales	<p>Función de los imaginarios sociales</p> <p>Imaginarios sociales en la adolescencia</p>	
<p>Describir los factores de riesgos psicosociales debido al consumo indiscriminado de información sobre hábitos de</p>	factores de riesgos psicosociales	<p>Factores de riesgo por el consumo de redes sociales</p> <p>Factores de riesgo y hábitos de alimentación</p>	<p>19-¿Te llama la atención ver videos de comida en redes sociales? ¿Cómo impacta esto en tus hábitos?</p> <p>20 - ¿Aplicas algunas cosas que observas en los contenidos sobre alimentación en Redes sociales? ¿Cómo cuáles? ¿Qué te motiva a hacerlo?</p>

<p>alimentación en redes sociales.</p>			<p>21-¿Has recomendado o compartes en redes algún tipo de hábito de vida saludable, y/o creadores de contenido en relación al tema?</p> <p>¿Con que intención compartes información sobre hábitos de alimentación en tus redes?</p> <p>22-Menciona las restricciones en la alimentación que has podido evidenciar con ayuda de redes sociales</p> <p>23-En el nivel personal, familiar o social ¿cuál es tu mayor motivación para seguir y aplicar constantemente información sobre alimentación saludable en redes?</p>
--	--	--	--

3.4.1.1 Componente Ético

En el desarrollo de esta investigación se utilizaron consentimientos informados para presentar al padre de familia cual sería el desarrollo de la investigación, el rol del participante y con un asentimiento informado como un recurso para expresar la participación voluntaria de las adolescentes en el desarrollo de la investigación.

[...] el respeto por la dignidad de las personas es el principio ético fundamental y universal por excelencia, el cual posibilita el fundamento filosófico para los demás principios éticos relacionados con la profesión. De ahí que el profesional de la psicología debe reconocer y respetar la dignidad

de las personas y de las comunidades; por lo tanto, se compromete a la práctica del consentimiento libre e informado. (IUPsyS, 2008; IAAP, 2008)

3.4. 2 Procesamiento De La Información

Después de la recolección de datos obtenidos en la realización de la entrevista semiestructurada, fueron codificados las categorías y los datos obtenidos ingresados a la matriz de procesamiento según la correspondiente categoría y codificación a la que pertenecen, posteriormente se realizó la discusión de los hallazgos a la luz de la teoría planteada en el marco teórico.

3.5 Procedimiento

1. Investigación del fenómeno, conocer las características del fenómeno: Conocer más a profundidad los temas que abarca la investigación, reconocer cada uno, buscar antecedentes y teoría alrededor de estos.

Al realizar una investigación a profundidad de la teoría reconocer las particularidades, y únicas de cada fenómeno, búsqueda de referentes recientes, revisión del fenómeno desde todas las perspectivas.

2. Construcción del fundamento metodológico y desarrollo de la metodología: A partir del estudio se realiza una base teórica en la cual se sostiene la investigación, estructuración del marco teórico, construcción de los apartados y desarrollo de los temas pertinentes.

Construcción de la estructura metodológica de la investigación. Tipo de investigación, alcance y diseño.

3. Aplicación del instrumento:

Realizar la entrevista a profundidad a la población

4. Revisión de los resultados:

Recolección y revisión de los resultados arrojados por la aplicación del instrumento, reconocimiento de conceptos claves en la teoría en relación a la entrevista. Estructura del análisis.

5. Conclusiones y recomendaciones:

Realización de la construcción de las conclusiones y recomendaciones pertinentes encontradas a partir del análisis de los resultados a la luz de la teoría.

Capítulo 4.

4.1 Participantes

Tabla 3. Matriz de participantes

(F15-9g.)	
Edad:	15 años
Grado:	Noveno
Estrato:	III
Rede sociales de uso actual:	Facebook, YouTube, WhatsApp de uso diario, Snapchat e Instagram de uso no regular.
Dispositivos de uso constante:	Celular, Computador
Edad de haber creado los perfiles en redes sociales:	11 años
(X15-10g)	
Edad:	15
Grado:	Decimo
Estrato:	I
Rede sociales de uso actual:	Facebook, WhatsApp, YouTube, Instagram, Snapchat
Dispositivos de uso constante:	Celular
Edad de haber creado los perfiles en redes sociales:	12
(M16-11g)	
Edad:	16
Grado:	Undécimo

Estrato	II
Redes sociales de uso actual:	Facebook, YouTube y WhatsApp
Dispositivo de uso constante:	Celular y computador
Edad de haber creado los perfiles en redes sociales:	12
(MP15-10g)	
Edad:	15
Grado:	Decimo
Estrato:	III
Redes sociales de uso actual:	Instagram, YouTube, WhatsApp, Twitter, Sanpchat, Pinterest
Dispositivo de uso constante:	Celular, Tablet, Smart TV, Computador.
Edad de haber creado las redes sociales:	13
(MA16-10g)	
Edad:	15
Grado:	Décimo
Estrato:	IV
Redes sociales de uso actual:	Instagram, YouTube, WhatsApp, Twitter, Sanpchat, Pinterest, Tik Tok
Dispositivo de uso constante:	Celular, Tablet, Smart TV, Computador, Apple watch.
Edad de haber creado los perfiles en redes sociales::	14

4.2 Presentación y Análisis De Resultados

Tabla 4. Matriz de procesamiento

Objetivo	Categoría	Subcategoría	Referentes empíricos
Identificar la información que tienen los adolescentes sobre hábitos de alimentación previos a los adquiridos por redes sociales.	Redes sociales	<p>Creadores de contenido</p> <p>Efecto de las redes sociales en la salud mental</p>	<p>“entonces todo el día estamos como picando frutita cositas eh nosotras antes tomábamos mucha coca cola pero pues “ahora nos mantenemos con agua” (MP15-10g)</p> <p>“hábitos con la comida, dietas, los horarios, la cantidad de comida y como eso” (MA16-10g)</p> <p>“como la fruta, las verduras, comer buenos carbohidratos, mantener un horario, no comer a deshoras, no comer mucho, montones, ni muy poquito, tomar agua, no mucho azúcar, pero todo de acuerdo a tu cuerpo que yo sepa” (MA16-10g)</p>
	Hábitos de alimentación		<p>“Pues comer a las horas, y porciones adecuadas, buenas frutas y verduras, y proteína y carbohidratos, ni mucha sal ni mucho azúcar” (MA16-10g)</p> <p>“...a mí no me dejan tener Facebook, y yo de atrevida cree el mío... la moda... eso como un impulso más, las cree hace tres años” (F15-9g.)</p> <p>“Es la forma correcta en la que debemos alimentarnos... Pues comer varias porciones al día poquitas, eh fruta... me imagino pollo, no tanta carne, vegetales y así.” (MP15-10g)</p> <p>“Aquí en la casa por mi mamá, y en YouTube” (MA16-10g)</p>

			<p>“...uno siempre tiene que limitarse al comer” (F15-9g.)</p> <p>“...bueno toda la comida es saludable... mientras tenga sus límites porque hay mucha gente que come la grasa en exceso y por eso es que uno engorda” (F15-9g.)</p> <p>“pues como la rutina o lo que usted come y lo que sepa comer, los horarios y lo que comer” (X15-10g)</p> <p>“con tener una buena salud o comer sano pues no se”(X15-10g)</p> <p>“Hábitos de alimentación, pues tener una alimentación bien, estar bien de salud” (F15-9g.)</p> <p>“comer frutas, verduras, tomar mucha agua” (M16-11g)</p> <p>“no me lo enseñaron, ay no que yo me acuerde que me han enseñado como tal, no. pero lo que uno escucha siempre de comer saludable entonces va las frutas las verduras y así”(M16-11g)</p>
Conocer los imaginarios sociales sobre hábitos de alimentación adquiridos por redes sociales de un grupo de adolescentes.	Hábitos de alimentación	<p>La conducta alimentaria</p> <p>La alimentación y su relación con la salud mental</p>	<p>“Ya soy una chef. Aprendí viendo videos” (F15-9g.)</p> <p>“como cuando uno ve cosas de cocina, y va y hace eso”(X15-10g)</p> <p>“veo los videos de Tasty y en sí recetas de comida, todo se ve muy rico” (M16-11g)</p> <p>“mucho me gusta, pues hago de las recetas, estos son los videos que más me entretienen, he hecho rutinas de ejercicio muy buenas, y como bebidas así buenas” (MA16-10g)</p> <p>“pues me gusta ver eso porque estoy aprendiendo a comer bien, un poquito más saludables”(X15-10g)</p>

	Imaginarios sociales	Función de los imaginarios sociales Imaginarios sociales en la adolescencia	<p>“es muy bueno he leído, aquí en la casa hemos hecho postres y cosas”</p> <p>“Lo hago porque me parece bien, así nos cuidamos y aprendemos cosas diferentes, además no todos podemos ir al gym o al nutricionista y pues la información está ahí a la mano” (MA16-10g)</p> <p>“algo que tiene como rutina para comer, o que frecuentan comer, como una disciplina”(M16-11g)</p> <p>“veo muchísimo de eso en YouTube, recetas de postres sin azúcar y que comen en un día, y como ahora hay tanto de eso fitness en Instagram se encuentra mucha información que me gusta leer” (MA16-10g)</p> <p>“Una vez busqué para bajar barriga y eso pero sin hacer abdominales. Yo no busco como cosas tan extremas porque también me da miedo por mi salud, entonces vi cómo, bebidas con bicarbonato y cosas así”(MP15-10g)</p> <p>“que las salsas, que tanta grasa, que todas esas cosas, o alguna comida que según eso engorda o lo que más dicen que no coman es la comida rápida”(X15-10g)</p> <p>“comer más fruta, tomar más sopa y cosas así ellos dicen que eso es tener un hábito saludable”(X15-10g)</p> <p>“...sí, eso es lo que yo me meto para YouTube, ver recetas o preparaciones de comida” (F15-9g.)</p> <p>“...yo me voy a proponer y busco en YouTube videos de así como bajar el abdomen y tener unas piernas flácidas, como no tener celulitis, estrías, y ya me pongo a buscar eso y me propongo (F15-9g.)</p>
--	----------------------	--	---

		<p>“no todo le cae bien a todos los cuerpos hay que aprender a conocernos y cuidarnos pero también comer lo que nos gusta” (MP15-10g)</p> <p>“Yo diría que cero animales mucha proteína, fruta, agua y eso.” (MP15-10g)</p> <p>“yo me alimento normal ... pues a mí no me gusta la carne ni nada de eso además no me parece que nosotros tengamos el derecho de pasar por encima de otras especies como decir a listo, todo lo que está aquí es para nosotros”(MP15-10g)</p> <p>“Como mucha sal, mucha azúcar, comer a deshoras, mucha grasa, mmmm así, comer en cantidades es malo” (MA16-10g)</p> <p>“porque son dietas como muy, muy tal vez muy peligrosas para la salud entonces me pone a pensar” (X15-10g)</p> <p>“Igual dicen que Todo en exceso es malo entonces ya va a llegar un momento en que el cuerpo se acostumbra a esa cosa y ya no va a tener el mismo efecto que antes”(MP15-10g)</p> <p>“Por ejemplo solo desayunar agua” (MP15-10g)</p> <p>“cuando hacen esas dietas extremas y así esas cosas es como engañando solo para que la gente haga y recomiende también” (MP15-10g)</p> <p>“yo como carne y pollo porque me toca... no sé yo lo hago, como así por la sociedad, por la familia y todo eso”(MP15-10g)</p> <p>“porque pues me veo bien, y es algo que tengo en común con mis amigas, o sea ellas ven que yo me cuido y dicen como ah si ella puede que le gusta tanto comer dulce entonces yo también puedo hacerlo... eso hace que me mantenga y siga probando cositas nuevas.” (MA16-10g)</p>
--	--	---

		<p>“porque me veo mejor, yo no puedo subir de peso y eso me ayuda a mantenerse y estar saludable” (MA16-10g)</p> <p>“yo hago todo cuando alguien más me lo dice, a mí me dicen: vea haga esto y yo de una me obsesiono con eso y hasta que no lo hago y ya. Lo hago para ver si, sí son los resultados, por pura curiosidad” (MP15-10g)</p> <p>“...yo les digo ve yo vi un video de comida y eso me quedo rico, véaselo y hace la comida.” (X15-10g)</p>
<p>Describir los factores de riesgos psicosociales debido al consumo indiscriminado de información sobre hábitos de alimentación en redes sociales.</p>	<p>Factores de riesgos psicosocial</p>	<p>“...te haces adicto al celular...no estás hablando con nadie pero sigues conectado.” (F15-9g.)</p> <p>“...hay veces que me siento.... como con esas ansias de hablar” (F15-9g.)</p> <p>“Muchas veces no desayuno porque no sé, me dan ganas de vomitar...mi cena rara vez que yo coma algo de grasa” (F15-9g.)</p> <p>“... y yo le di la receta, vea hoy vaya coma eso en la noche y si le dan muchas ganas de comer, ansiedad trate de minimizarla, la porción.” (F15-9g.)</p> <p>“...a veces que dan ansias de comer y comer y comer, tengo que comer o sino me siento mal y yo pero yo me controlo o sea y trato de minimizar las porciones, y lo que voy a comer, o sea, lo parto” (F15-9g.)</p> <p>“en redes el bullying lo ven como más personas y como es anónimo se dicen cosas más feas” (MA16-10g)</p> <p>“cuando uno ve videos de ideas o de cosas y uno va y lo hace”(X15-10g)</p> <p>“cuando uno quiere saber cómo se hace una comida entonces va y lo mira”(X15-10g)</p>

		<p>Pues primero comunicarse y eso lo otro para saber que está pasando, que hay de nuevo y esas cosas(MP15-10g)</p> <p>“a mí me parece que influye mucho pero pues si uno sabe cómo utilizarlo”(MP15-10g)</p> <p>“Pues si tener mucho cuidado y no abusar de la información que compartimos pues con otras personas.” (MP15-10g)</p> <p>“Todavía no influye en lo que hago pero yo creo que todo lo que he aprendido me va a servir luego.” (MP15-10g)</p> <p>“hay que tener mucho cuidado porque no sabemos si lo que publiquemos hoy nos pueda perjudicar mañana”(MP15-10g)</p> <p>“Pues apenas me levanto... pero o sea yo no soy tan conectada, yo me levanto en la mañana reviso el celular toda la cosa, después del almuerzo vuelvo y lo miro... por ahí yo diría que en total por ahí 3 horas diarias, en la tarde cuando estoy reposando, cuando tengo como un espacio libre o estoy viendo tv o algo cojo el celular miro tales, me gusta mucho jugar también...” (MP15-10g)</p> <p>“...Me aparecen en Facebook y o sea en ese grupo donde yo estoy hay mucha gente que hace dieta o cosas así” (F15-9g.)</p> <p>“porque son dietas como muy, muy tal vez muy peligrosas para la salud entonces me pone a pensar” (X15-10g)</p> <p>“no porque me da hambre, tal vez me gusta ver cuando esa gente come demasiada ensalada, o todo el día ensalada.... o que se la pasan de dietas de solo agua en videos de YouTube y en Facebook también”(X15-10g)</p>
--	--	--

			<p>“por ejemplo con mi mamá hacemos mucho eso, nosotras, ej tenemos mucha tos entonces nos metemos a Pinterest y ahí buscamos como recetas caseras y cosas”(MP15-10g)</p>
	Categorías emergentes	Belleza y cuidado personal	<p>“...en YouTube videos de así como bajar el abdomen y tener unas piernas flácidas, como no tener celulitis, estrías, y ya me pongo a buscar eso y me propongo” (F15-9g.)</p> <p>“una YouTuber que subía dietas pero muy extremas, de alimentación, por ejemplo, solo comiendo lechuga cruda, o cosas así, y en realidad ella no era vegetariana entonces estaba como engañando a sus seguidores pero pues de resto no me interesa mucho”(MP15-10g)</p> <p>“yo creo que esas personas se alimentan normal pero es que así hacen ejercicio, yo creo que esa es la única forma de uno tener el cuerpo que quiere o lo que quiera es con deporte y buena alimentación”(MP15-10g)</p>
		Redes sociales	<p>“Son espacios como de ummm sí para comunicarnos pues no se, como para estar enterados y ver qué pasa en el mundo” (MA16-10g)</p> <p>“usar como para lo que son, charlar y eso, ver videos, abusar es más para hacerle daño a otro, como bullying” (MA16-10g)</p> <p>“Como información a la mano pero nosotros también podemos dar opiniones y cosas así, entonces no sé, una red social es como eso.” (MP15-10g)</p> <p>“Yo digo que una red social es para pues compartir información y todo eso, pero también cosas de uno ... también hay q tener mucho cuidado con la información</p>

		<p>que compartimos pues porque uno no sabe las intenciones del que está al otro lado de la pantalla” (MP15-10g)</p> <p>“lo principal de las redes es con comunicar, pero se usan las redes sociales con fines para explotación infantil, para mostrar contenidos que no son buenos para los jóvenes o en si para todas las personas”(M16-11g)</p> <p>“ahí tenemos mucha información a la mano entonces es útil para muchas cosas, muchos problemas cotidianos” (MP15-10g)</p> <p>“los amigos, no sé, la moda, la verdad las abrí hace poquito, y porque me decía, viste ese video o viste esa pelada en instagram entonces me dio curiosidad. ... fue curiosidad y la moda” (MA16-10g)</p> <p>“para estar informada” (MA16-10g)</p> <p>“llego y reviso los mensajes, y veo videos, si unas tres horas o cuatro, con lo que más me entrego es viendo videos de cualquier cosa y ahí hasta la noche ¡ay! o sea como cinco horas o seis jajaja y pues ahora 24/7” (MA16-10g)</p> <p>“Nada, no siento nada, es como bien, me entretengo... a veces abro y es como ay un seguidor, pero y ya, nada mas no siento nada” (MA16-10g)</p> <p>“Nada, no siento nada, es como bien, me entretengo” (MA16-10g)</p> <p>“que son como aplicaciones que crearon con la función o así de uno poder interactuar con personas diferentes o tal vez de diferentes países”(X15-10g)</p> <p>“Facebook porque pues, si al principio si quería mucho tenerla porque uno conseguía muchos amigos ahí (X15-10g)</p>
--	--	--

		<p>“...yo me meto a facebook serían unas tres, cuatro en WhatsApp, seis, siete, muuuucho tiempo”(X15-10g)</p> <p>“a veces como que no quiero entrar a ellas, pero como que no me molestan, normal”(X15-10g)</p>
		<p>“... yo tenía el cabello largo y tales, y me lo mande a cortar ...entonces como que me obsesione mucho en un punto entonces me la pasaba echando cosas en el cabello que aguacate, que banano, un poco de cosas... que jabón de loza, entonces me lo maltrate mucho y pues no tuve beneficios entonces de eso aprendí algo” (MP15-10g)</p> <p>“... pues hago de las recetas, estos son los videos que más me entretienen, he hecho rutinas de ejercicio muy buenas, y como bebidas así buenas</p>
	Retos y humor	<p>“La mayoría son cosas de humor, me gusta el humor y todo eso” (MP15-10g)</p> <p>“hay unos que crean contenido pues chistoso entonces es para ver los videos y todo eso porque dan risa”(M16-11g)</p> <p>“En Facebook memes”(M16-11g)</p> <p>“... ya las uso para ver cosas que aparecen por ahí jaja los memes”(X15-10g)</p> <p>“... eh muchos memes y puros tik tok que eso es lo que está de moda ahora” (F15-9g.)</p>

		<p>Motivación y crecimiento personal</p>	<p>“Veo mucho de crecimiento personal, o del poder de la mente, consejos de organización y así”(M16-11g)</p> <p>“Pues porque hacían retos o cosas así que me interesaban, o daban datos o consejos que tal vez me parecían interesantes.” (X15-10g)</p> <p>“viendo videos pues cambié, aprendí muchas cosas y proponerme cambiar, y cómo dejar de que me importara lo que decían los demás de mí, lo hice con videos así como motivacionales creo que se llaman, entonces ya perdí un poquito la pena de hablar, y tengo más amigos y no peleo tanto con otros, y eso fue con los videos que veía” (MA16-10g)</p> <p>“influyen porque me motivan pues no me siento asi como ansiosa ni digo es mi felicidad plena estar en redes sociales, no pues es algo muy normal”(X15-10g)</p>
		<p>Educativos</p>	<p>“veo mucho temas de matemáticas porque muchas veces no le entiendo al profesor entonces veo videos explicando temas y así” (M16-11g)</p> <p>“yo sigo a un YouTuber que critica la música ... otro que habla de arte que también tiene su humor entonces me gusta eso, y es como dar otro color a temas interesantes, para que los jóvenes también veamos más ese tipo de contenido”(MP15-10g.)</p>
		<p>Hobbies</p>	<p>“uno tiene que buscar como el argumento que uno está de acuerdo pero también el contra argumento para tener como una posición, si tener un pensamiento crítico” (MP15-10g)“Me pongo a ver memes, videos, cosas así, coreografías” (F15-9g.)</p>

			<p>“pues en Facebook pues veo películas o veo cosas así” (X15-10g) “yo sigo cantantes y como no se gente que sube información como del mundo de lo que está pasando hoy” (MP15-10g)</p> <p>“yo sigo a un YouTuber que critica la música ... otro que habla de arte” (MP15-10g)</p> <p>“yo sigo cantantes y como no se gente que sube información como del mundo de lo que está pasando hoy” (MA16-10g)</p>
--	--	--	--

4.3 Discusión

Para el desarrollo de la presente investigación se realizó un formulario de veintitrés preguntas a cinco adolescentes de la ciudad de Cartago de diferentes estratos socioeconómicos, diferentes colegios de la ciudad, entre los 14 y 16 años, a través de esta entrevista semiestructurada realizada a la luz de los objetivos de la investigación se tuvo como resultado la siguiente información:

- Identificar la información que tienen los adolescentes sobre hábitos de alimentación previos a los adquiridos por redes sociales.

En el desarrollo de la entrevista se encontraron diversos conceptos proporcionados por los adolescentes acerca de sus conocimientos previos sobre hábitos de alimentación o a que se refieren estos, si bien muchas de sus respuestas han sido correspondientes a lo que se ha señalado por la Organización Mundial De La Salud (OMS) como hábitos de alimentación saludables, todos estos conocimientos refirieron ser adquiridos a través del medio social previo al uso de redes sociales o la familia, pero que nunca habían recibido indicaciones médicas o profesionales asesorándoles cómo deberían ser estos según sus necesidades personales, de acuerdo y como lo indican los nutricionistas, sus actividades diarias, talla, peso y nacionalidad.

En la investigación se encontró que las adolescentes relacionan los hábitos de alimentación directamente con el estado salud y el seguimiento de una dieta establecida por un profesional, y no como sus conductas diarias establecidas en relación a su alimentación. Desde sus perspectivas adolescentes refieren que los hábitos que ven en redes sociales que comparten ciertos creadores de contenido están relacionadas al deber ser de los hábitos de alimentación que han aprendido de su medio.

También nos encontramos con que las adolescentes refieren lo que han aprendido de los hábitos de alimentación saludable es que estos se refieren a una ingesta de frutas y verduras, “con tener una buena salud o comer sano pues no se” (X15-10g) dejando afuera la importancia de Proteínas, Carbohidratos, azúcares, y grasas para el correcto funcionamiento del cuerpo. Tal como lo refiere la Organización Mundial de la Salud; ya que el cuerpo para mantener un buen estado de salud debe contar con un adecuado balance entre los macro nutrientes y micro nutrientes “los macronutrientes son el alimento que mueven el cuerpo y del cual se genera energía, y los micronutrientes permiten que pequeñas funciones nerviosas, y de los órganos se realicen debidamente.” (OMS, 2018) El correcto equilibrio de estos se logra a través de la ingesta adecuada según el gasto energético de cada individuo. Y su adecuado funcionamiento nos permite hacer actividades sencillas como movernos, leer, comunicarnos, entre otras actividades que incluyen el movimiento del cuerpo y actividad cerebral.

Así que sí bien las adolescentes están en lo correcto en el hecho de que el cuerpo necesita frutas y verduras para estar sano, “comer frutas, verduras, tomar mucha agua” (M16-11g) dejan por fuera la importancia de otro tipo de nutrientes para la salud bajo el pensamiento que causa preocupación, que los hábitos de alimentación saludable se refieren a restricción. “...uno siempre tiene que limitarse al comer” (F15-9g.) o comer en un horario específico cada día y cada comida.

- Conocer los imaginarios sociales sobre hábitos de alimentación adquiridos por redes sociales de un grupo de adolescentes.

En el desarrollo de la entrevista fue importante reconocer la adolescencia como una etapa de la vida en la cual se forma el ser humano, fortalece hábitos, su imagen, gustos y costumbres en el mundo social virtual actual; este al ser un periodo de cambios físicos, emocionales y sociales es de gran relevancia en el ser humano. También es la etapa en la cual se establecen diferentes

imaginarios sociales a partir de la abstracción que estos logran hacer de lo que entrega el su ambiente circundante, siendo pertinente reconocer la nueva realidad social como lo es la vida virtual.

Hurtado (2005) refiere el concepto de imaginario como “lo vivenciado especialmente por los jóvenes, en la escuela, la iglesia, el estado, la moratoria social y en el surgimiento y permanencia de espacios específicos de consumo y de medios de comunicación.” Frente a lo que dice Hurtado el un concepto actual debemos incluir las redes sociales y otros espacios o herramientas digitales de comunicación y/o difusión. A través de estas se crean y se fortalecen todos los conceptos que serán usados a lo largo de ciclo de vida. El adolescente crea y fortalece hábitos independientes, sin embargo, estos son influenciados por su círculo familiar y social. Este decide que toma del medio y lo hace parte de su estilo de vida. “no todo le cae bien a todos los cuerpos hay que aprender a conocernos y cuidarnos pero también comer lo que nos gusta” (MP15-10g).

Alfred Adler (1926) definió el estilo de vida en el ámbito de la psicología individual como un patrón único de conductas y hábitos con los cuales el individuo lucha para sentirse mejor. En el caso de las adolescentes en la presente investigación, la construcción de hábitos de alimentación está relacionada directamente a su imagen corporal y como son vistas por la sociedad “...bueno toda la comida es saludable... mientras tenga sus límites porque hay mucha gente que come la grasa en exceso y por eso es que uno engorda” (F15-9g.) Siendo esto muy relevante ya que la adolescencia es la etapa con mayor prevalencia de trastornos de la conducta alimentaria y en la que se desarrollan diferentes trastornos de la salud mental. Tal y como lo refiere Margarita Sierra (Citando a Fisher 1995.) hasta un 20 % de adolescentes seleccionados al azar puntúan por encima del punto de corte en cuestionarios que detectan alteraciones en actitudes y comportamientos alimentarios.

Diferentes investigaciones refieren que hasta un 33,5% de chicas adolescentes estudiantes de secundaria, se consideran a sí mismas obesas y un 60% intentan perder peso (Kann et al., 1998. Pg. 44) características que también se hallaron en las participantes de esta investigación “...uno tiene siempre complejos y esas cosas, entonces una vez busqué para bajar barriga y eso pero sin hacer abdominales. Yo no busco como cosas tan extremas porque también me da miedo por mi salud, entonces vi cómo, bebidas con bicarbonato y cosas así” (MP15-10g). Este, un signo de alarma debido a que la alteración de la imagen corporal es una de las principales causas de los trastornos de la conducta alimentaria.

En el caso de la construcción de conceptos e imaginarios en los adolescentes tal como Commonsensemedia.org revela que según estadísticas entregadas por estas plataformas virtuales, actualmente el 89% de los usuarios realizan búsquedas de recetas, y alimentos en línea, lo que nos informa que de manera voluntaria parte de la población actual decide revisar las redes en búsqueda de información importante para su bienestar como la alimentación “...cuando uno ve videos de ideas o de cosas y uno va y lo hace” (X15-10g) de igual manera, el 29% de usuarios de redes sociales comparten fotografías y recetas de sus alimentos. “... Claro me encanta recomendando muchas rutinas de ejercicio a mis amigas, y como recetas ricas y saludables, como a veces no podemos ir a entrenar entonces hacemos rutinas fáciles en la casa” (MA16-10g) en relación a lo que afirma Pintos (2005, Pg. 45) de como los medios informativos forman parte vital del proceso en la creación y transmisión de los mensajes, estos sistemas de información se encargan de transmitir cuáles, y cómo serán las variaciones en las cuales los imaginarios se van modificando gracias a estos mismos medios comunicativos; en este caso, las redes sociales como una fuente de información constante al alcance de la mano de los adolescente.

“Estos en sí mismos terminan permeando la realidad a la que están atados en los cuales esta selección de variaciones entra en juego con los hechos reales que se debate la información y entra a los medios comunicativos “tangibles” para así arraigarse dentro de los imaginarios colectivos.” (Pintos, 2005) así en imaginarios sociales de hábitos de alimentación de las adolescentes esta permeado por lo que ven en las redes sociales según ellas lo expresaron, ya que si bien puede este no ser su principal interés allí encuentran en sus recomendados este tipo de contenido; “...me aparecen en Facebook y o sea en ese grupo donde yo estoy hay mucha gente que hace dieta o cosas así...” (F15-9g.).

El imaginario establecido por estas adolescentes se encontró con un factor en común en el que refieren que la alimentación para ser saludable debe ser restrictiva, “Como mucha sal, mucha azúcar, comer a deshoras, mucha grasa, mmmm así, comer en cantidades es malo” (MA16-10g) y no tal como lo refiere la organización mundial de la salud como un equilibrio entre diferentes grupos de alimentos, esta debe ser variada, ya que así aporta energía y todos los nutrientes esenciales que cada persona necesita para mantenerse sana. Siendo esto relevante como lo afirmaron Dellert S. y Elliot (1993) cuando determinaron que el estilo de vida tiene en cuenta aquellos patrones de comportamiento que protege la salud tanto aquellos que la ponen en riesgo. En este caso, las conductas restrictivas pueden poner en riesgo la salud y el estilo de vida de las adolescentes.

El reto frente al cual se encuentran los adolescentes está en discernir que contenido de los que se encuentran en las redes es veraz ya que esta es la principal dificultad que hay en la actualidad en la construcción de imaginarios sociales y el uso del internet, debido a que no solo se toma como veraz lo que allí se encuentran además los adolescentes cuentan con un vacío de conceptos previos proporcionados por fuentes fidedignas como docentes, familia o profesionales de la salud; “...que

las salsas, que tanta grasa, que todas esas cosas, o alguna comida que según eso engorda o lo que más dicen que no coman es la comida rápida” (X15-10g) y frente a que el modo de operar de los imaginarios es generar perspectivas que permiten “criticar las evidencias que se presentan como realidad, y develar sus mecanismos constructivos, su vinculación a referencias temporales, y su valor como generador de convicciones” (Pinto, 2005. p.46). Se nota como las redes sociales son esta evidencia de “realidad” y se construye sobre estos vacíos conceptuales generando una gran convicción frente a los imaginarios que las adolescentes generan.

Hay otro factor importante que se evidencio en el caso de esta investigación, en la influencia e impacto de la información obtenida es el estrato socioeconómico evidenciado en el desarrollo de esta investigación en el caso de las participantes 4 y 5, se encontró una diferencia en el desarrollo de los conceptos, en la cantidad de exposición a dispositivos de tecnología, acceso a información, capacitación en casa, por profesionales de la salud o en el colegio y realización de estos conocimientos obtenidos en línea, como recetas “... Pues hago de las recetas, esos son los videos que más me entretienen, he hecho rutinas de ejercicio muy buenas, y como bebidas así buenas, como el de la cáscara de piña, agua con limón, o limón con perejil así como en ayunas, es muy bueno he leído”(MA16-10g) Siendo esto relevante debido a que los imaginarios sociales surgen a partir de un suceso, evento, fenómeno (o actuar de los demás dentro de la realidad social) puesto que el ser humano y la sociedad misma se crean y recrean a través de ello (Castoriadis, 1975, 2007).

En este caso hay una diferencia en la realidad social de las adolescentes, en el estrato alto se pudo evidenciar en este caso como se realizan las recomendaciones obtenidas, además de tener la facilidad y el refuerzo de su familia para realizarlas, convirtiendo estos espacios virtuales una fuente de información y soluciones “...ahí tenemos mucha información a la mano entonces es útil

para muchas cosas, muchos problemas cotidianos” (MP15-10g). Para situaciones sencillas de la vida diaria dejando a un lado lo que se ha conocido culturalmente, y tradiciones; convirtiendo estas dinámicas en su nueva cultura.

- Describir los factores de riesgos psicosociales debido al consumo indiscriminado de información sobre hábitos de alimentación en redes sociales.

En el mundo tecnológico actual los adolescentes se encuentran con todo tipo de contenido digital, entre los cuales existe una gran variedad de temas como arte, música, idiomas, humor, hasta clases en línea con los que pueden fortalecer temas que ven en el colegio; “...veo mucho tema de matemáticas porque muchas veces no le entiendo al profesor entonces veo videos explicando temas y así.” (M16-11g). O remplazar fuentes informativas, reforzar aprendizajes, o aprender y obtener nuevas habilidades a partir de lo que se puede encontrar en los espacios virtuales.

Con esta influencia de las redes en la vida diaria la sociedad está frente a una gran problemática y es que nos encontramos frente al panorama de un vacío por parte de las Instituciones Educativas publicas ya que las adolescentes que participaron en la investigación que están vinculadas al sistema educativo público refieren no haber sido capacitadas frente al uso de estas redes sociales “no me han capacitado” (X15-10g) de las investigadas la única que expresó haber recibido información sobre el uso de portales digitales “... pues si tener mucho cuidado y no abusar de la información que compartimos pues con otras personas. En el colegio siempre pues el cuidado con las redes como las utilizamos y eso.” (MP15-10g) en el caso de la participante vinculada al sistema educativo privado; y es un aspecto que debe ser pertinente en otras investigaciones ya que no solo en el área de capacitación se encontró una influencia socioeconómica frente a las conductas de las adolescentes, pero estas serán desarrolladas más adelante.

Aspectos importantes como la edad reglamentaria para pertenecer a una red social y el hecho de que esta no sea respetada es un tema que debería ser de interés general, un ejemplo es la red social Facebook que exige una edad mínima de 13 años para hacer parte de ella sin embargo a la hora de inscribirse en este portal no hay ningún tipo de filtro que exija corroborar la información que es entregada por los usuarios y así como las adolescentes ingresan sin cumplir la edad reglamentaria “...Facebook, uy lo abrí y estaba pequeña tenía 12 años” (M16-11g) es un factor que indica que los adolescentes pueden presentar un riesgo ya que no hay información veraz en estos portales como se ha evidenciado el riesgo a ser acosados o estafados, en el caso del cyberbullying el 91% de los adolescentes han sido víctimas de este y han desarrollado desde inseguridad, fobia social, ansiedad, trastornos alimenticios, hasta intentos de suicidio. (Royal Health society, 2016)

Uno de los factores relevantes para próximas investigaciones que fue hallado en las entrevistas es que las adolescentes ven las redes sociales como parte de su rutina y mantenerse allí “Es como normal, estar ahí y ya.” (MA16-10g) recibir continuamente información y estar comunicado como una exigencia social “... a veces como que no quiero entrar a ellas, pero como que no me molestan, normal” (X15-10g) sin embargo no existe ningún tipo de respuesta o sensación emocional al hacer parte de estos espacios virtuales como es referido por ellas “... Pero no me llama la atención me hace sentir como nada.” (MP15-10g) hay una naturalización por parte de las adolescentes frente a este consumo ilimitado sin importar la veracidad, y no solo hay un consumo; la situación es como realizan diferentes recomendaciones que reciben por parte de creadores de contenido, ya sea porque es información que investigan o porque hay un aprendizaje para aplicar en el futuro “...Todavía no influye en lo que hago, pero yo creo que todo lo que he aprendido me va a servir luego.” (MP15-10g) conectar y recibir información del medio para las adolescentes se ha mostrado

como una necesidad social “... no estás hablando con nadie, pero sigues conectado” (F15-9g.) Sin embargo estos hábitos de estar conectados son los que están desencadenando el aumento de la aparición de enfermedades de la salud mental tales como la ansiedad, tal y como es planteado por la Royal Health society, esta plantea que la necesidad de estar conectados y “saber qué pasa” ha generado la aparición de un miedo a perderse de que pasa en redes sí realizan una actividad diferente a estar conectados.

La calidad de información a la que se pueden enfrentar los adolescentes es incierta, sobre todo porque se encuentran expuestas una gran cantidad de horas tal y como lo muestran las estadísticas obtenidas de estudios en otros países el portal commonsense media presenta nueve horas diarias como una media de los adolescentes entre 13 y 17 años “... Llego y reviso los mensajes, y veo videos, si unas tres horas o cuatro, con lo que más me entrego es viendo videos de cualquier cosa y ¡ay! Hasta la noche ¡ay! o sea como cinco horas o seis jajaja” el tiempo que pasan ahí según refieren es con el fin de entretenerse o distraerse, y es combinado con otras actividades como los deberes escolares, leer, escuchar música o jugar en su dispositivo móvil.

“Pues apenas me levanto jajaj pero o sea yo no soy tan conectada,... después del almuerzo vuelvo y lo miro... Pues voy a ponerme a dibujar entonces yo pongo ahí en YouTube voy escuchando a veces cuando me baño pongo ahí en el baño me pongo a ver YouTube y eso, mientras hago otra cosa” (MP15-10g) Esto deja en evidencia que las redes sociales, el contenido digital y las tecnologías de la comunicación tienen influencia no solo en la construcción de los imaginarios sociales y otras estructuras conceptuales de los adolescentes, además hay una influencia en el desarrollo de la rutina y hábitos diarios. Además, el impacto psicológico que el uso que han normalizado, además de constante y el medio les exige de estar conectadas enteradas de todo lo

que está sucediendo “... hay veces que me siento como que... como con esas ansias de hablar” (F15-9g.)

Las redes sociales en la actualidad han remplazado espacios de esparcimiento, ocupan el tiempo libre de los adolescentes este espacio que continuamente provee información se ve beneficiado por los vacíos conceptuales que los adolescentes tienen desde sus aulas de clase “no me lo enseñaron, ay no que yo me acuerde que me han enseñado como tal, no. Pero lo que uno escucha siempre de comer saludable entonces va las frutas las verduras y así” (M16-11g) este conocimiento adquirido le da a las adolescentes la posibilidad de aprender temas diferentes y a partir de ahí establecer sus relaciones con pares, a través de conversaciones en las que recomiendan o promueven consumir un tipo particular de contenido digital en este caso acerca de hábitos de alimentación o cuidado personal ”Claro me encanta recomendando muchas rutinas de ejercicio a mis amigas, y como recetas ricas y saludables, como a veces no podemos ir a entrenar entonces hacemos rutinas fáciles en la casa... yo todo el tiempo les envié cosas.” (MA16-10g) todas estas recomendaciones son inocentes basadas en los conocimientos que ellas refieren consideran veraz y útil para sus compañeros o amigos y tal como lo refiere Maffesoli (1993) ante “la necesidad nata del ser humano de comprenderlo todo en su realidad social” y darle respuesta a esta necesidad de solucionar sus inseguridades naturales del ciclo de vida.

Esta dinámica de compartir información es algo natural de la cultura, tal y como se desarrolló en el marco teórico, los aprendizajes culturales y la tradición oral se ha visto permeada por los aprendizajes adquiridos de otras culturas, ya que el acceso de la información y los contenidos creados en línea es global, a través de estas se obtienen no solo recetas e información sobre alimentación, asimismo la información de cuidado personal, belleza, rutinas de ejercicios y otras prácticas que estén relacionadas con el cuerpo o la imagen personal es muy atractivo para las

adolescentes “...yo me voy a proponer y busco en YouTube videos de así como bajar el abdomen y tener unas piernas flácidas, como no tener celulitis, estrías, y ya me pongo a buscar eso y me propongo” (F15-9g.) siendo un riesgo importante ya que no cuentan con la debida supervisión de un profesional y hay riesgo de, en el caso de las rutinas ejercicio, sufrir fácilmente una lesión por la realización indebida de un ejercicio.

Debido a que como lo refieren los autores la adolescencia es una etapa de la vida en la que se presentan muchos cambios físicos, emocionales y cognitivos además de ser la etapa en la cual se fortalece la autoimagen y los hábitos de autocuidado, en este caso las adolescentes están adoptando rutinas de cuidado compartidas por creadores de contenido “...uno tiene siempre complejos y esas cosas, entonces una vez busqué para bajar barriga y eso pero sin hacer abdominales. Yo no busco como cosas tan extremas porque también me da miedo por mi salud, entonces vi cómo, bebidas con bicarbonato y cosas así” (MP15-10g) que pueden no estar adecuadas para su edad, tipo de piel o cabello, talla y otras características antropométricas de cada persona.

Estas prácticas pueden ser nocivas o peligrosas para la salud, “Por ejemplo solo desayunar agua” (MP15-10g) en la actualidad los adolescentes viven la presión social natural del ciclo de vida además de la presión de las redes, el marketing de creadores y la información que allí se encuentran “...yo hago todo cuando alguien más me lo dice, a mí me dicen: vea haga esto y yo de una me obsesiono con eso y hasta que no lo hago y ya. Lo hago para ver si, sí son los resultados, por pura curiosidad” (MP15-10g)

Estos riesgos de las redes sociales pueden ser identificados por las adolescentes, basados en sus conocimientos sobre lo que es hábitos de alimentación “...porque son dietas como muy, muy tal vez muy peligrosas para la salud entonces me pone a pensar” (X15-10g) sin embargo hay un gusto de ellas por consumir este tipo de contenido “...tal vez me gusta ver cuando esa gente come

demasiada ensalada, o todo el día ensalada.... o que se la pasan de dietas de solo agua en videos de YouTube y en Facebook también” (X15-10g)

Tal y como fue desarrollado en el apartado de La responsabilidad de los creadores de contenido hay una dicotomía frente a los beneficios del acceso a internet y la dificultad alrededor de la regulación de la información en redes sociales u otros portales digitales “...una YouTuber que subía dietas pero muy extremas, de alimentación, por ejemplo, solo comiendo lechuga cruda, o cosas así, y en realidad ella no era vegetariana entonces estaba como engañando a sus seguidores pero pues de resto no me interesa mucho” (MP15-10g) refiriéndose al caso de Rawvana y la estafa realizada en redes sociales a partir de la imagen comercial que ella había desarrollado promoviendo el veganismo, la alimentación crudivegana, y retos como extremos como solo tomar agua por varios días, este caso es la muestra de cómo cada vez se hace más pertinente la creación de estos filtros de información conforme crece y se desarrollan estas tecnologías, además de una legislación que regule y controle a los creadores de contenido.

Frente al impacto que tiene el nivel socioeconómico en los imaginarios sociales construidos por los adolescentes y las conductas alimentarias que desarrollan, se nota una diferencia importante entre las participantes, ya que en el caso de las participantes 4 y 5 de un estrato socioeconómico alto de la ciudad de Cartago refieren haber adquirido ciertas conductas alimentarias como hacer bebidas diuréticas, comer pequeñas porciones o evitar un grupo alimenticio, acompañado de rutinas de ejercicio con el fin de influir en su peso e imagen corporal.

Estas adolescentes en particular, no solamente tienen el acceso a internet y este tipo de información; también cuentan con la posibilidad de adquirir ciertos productos o realizar ciertas recomendaciones ya que están en capacidad económicamente de hacerlo, desde recetas, bebidas, comprar un producto o asistir a un gimnasio. La realización de recetas puede lucir inofensivo frente

a las familias pero la adquisición de otro tipo de conductas alimentarias recomendadas también han sido implementadas en búsqueda de perder peso, conductas restrictivas/evitativas o purgativas características de los trastornos de las conductas alimentarias que son promovidos por diferentes creadores de contenido a los que ellas tienen acceso “he hecho rutinas de ejercicio muy buenas, y como bebidas así buenas, como el de la cáscara de piña, agua con limón, o limón con perejil así como en ayunas” (MA16-10g) estas recetas obtenidas en internet que refieren como “buenas” debido a sus componentes pueden suponer un riesgo para la salud debido a que no hay ningún control o recomendación profesional frente al uso de estas, que pueden ser “buenas” o no ser dañinas pero que sin un uso adecuado pueden llegar a tener efectos secundarios a largo plazo.

Haciendo un paralelo de adquirir o incluir ciertas bebidas (purgativas, usadas para reducir tallas) o ingredientes para controlar el peso realizado por las participantes 4 y 5 frente a las demás participantes con conductas restrictivas o saltándose comidas al día “... muchas veces no desayuno porque no sé, me dan ganas de vomitar...mi cena rara vez que yo coma algo de grasa” (F15-9g.) esta información recibida a través de redes sociales impulsa a las adolescentes a realizar modificaciones peligrosas en sus hábitos de alimentación que pueden afectar directamente su estado de salud “si le dan muchas ganas de comer, ansiedad trate de minimizar la, la porción.” (F15-9g.) Sin embargo por los vacíos que hay en su ambiente familiar y escolar ven sin una visión crítica esta información recibida.

En factores de riesgo se presentan además otros temas además de los relacionados a la conducta alimentaria identificados a través de las categorías emergentes en las entrevistas realizadas a las adolescentes, tal como lo son rutinas de ejercicio “... en YouTube videos de así como bajar el abdomen y tener unas piernas flácidas, como no tener celulitis, estrías, y ya me pongo a buscar eso y me propongo” (F15-9g.) o rutinas de cuidado de la piel, cabello o cuerpo “... me la pasaba

echando cosas en el cabello que aguacate, que banano, un poco de cosas... que jabón de loza, entonces me lo maltrate mucho y pues no tuve beneficios entonces de eso aprendí algo” (MP15-10g) este contenido digital de belleza y cuidado personal supone un riesgo tanto físico como psicológico, en el caso de la participante 4 que refiere haber usado Jabón de loza en el cabello este tipo de productos o rutinas no adecuadas pueden llevar a lastimar físicamente las adolescentes y a generar una frustración frente a los resultados que no se parecen a los prometidos.

Otro de los temas de gran relevancia en cuanto a categorías emergentes son los “retos” realizados en redes sociales inicialmente creados por los creadores de contenido y luego por sus seguidores “Pues porque hacían retos o cosas así que me interesaban, o daban datos o consejos que tal vez me parecían interesantes.” (X15-10g) estos retos o contenido de humor como es llamado, que incluyen desde juegos, bromas o videos tipo stand up comedy y los llamados “memes” que son imágenes simbólicas a través de las cuales se hacen representaciones de la realidad de los adolescentes, también pueden ser usados fácilmente para realizarle acoso a una población o persona en específico, todas estos imaginarios sociales y representaciones simbólicas hacen parte de la construcción social actual de los adolescentes y se ha convertido en un lenguaje que en algunas ocasiones excluye a otras generaciones o a aquellos que no hacen parte de estas redes sociales, “... los amigos, no sé, la moda, la verdad las abrí hace poquito, y porque me decía, viste ese video o viste esa pelada en Instagram entonces me dio curiosidad... para estar informada” (MA16-10g) este lenguaje creado es algo latente en todas las redes sociales y son adaptadas según el tema de interés, usualmente las imágenes o videos se usan por su representación visual y son modificadas en su contexto, pero como característica general, son usados por el significado otorgado a la imagen o video utilizado.

Otra área relevante para las adolescentes de esta investigación son los videos de motivación y crecimiento personal para aprender sobre sus relaciones sociales, estado de ánimo y autoestima “viendo videos pues cambié, aprendí muchas cosas y proponerme cambiar, ...cómo dejar de que me importara lo que decían los demás de mí, lo hice con videos así como motivacionales creo que se llaman, entonces ya perdí un poquito la pena de hablar, y tengo más amigos y no peleo tanto con otros, y eso fue con los videos que veía” (MA16-10g) estos videos abarcan diferentes temas con el fin de dar herramientas a los espectadores de mejorar sus relaciones, hábitos o pensamientos, haciendo de este contenido para las adolescentes una fuente de lo que ellas consideran orientación para mejorar su vida, orientación a la que quizá no tienen acceso por parte de un profesional de la salud mental o temen buscarla, lo que deja como interrogante cual es la calidad de la orientación motivacional recibida por los adolescentes desde las plataformas digitales, y cuan relevante es la influencia de este contenido para que un adolescente logre cambiar ciertas conductas relacionados, por un video visto o lectura realizada.

Este contenido que para ellas puede ser considerado seguro o profesional puede también ser educativo, como clases virtuales a través de videos en diferentes áreas o en otras áreas no relacionadas a su curso escolar pero con el fin de aprender acerca de un tema que puede resultar de su interés como cultura general, arte e historia. Las adolescentes refieren usar su tiempo libre para pasarlo en redes, allí reciben contenido educativo, de salud y ocio, creando un cambio en las dinámicas relacionales ya que pueden tener ratos de ocio solo frente a una pantalla sin salir de la casa. “pues en Facebook pues veo películas o veo cosas así” (X15-10g) ya que en redes se puede obtener acceso a contenido digital pago y gratuito, como películas, series y videos en YouTube de creadores de contenido o noticias, que han remplazado el uso de televisión o salir al cine; a través de videos pueden aprender manualidades, bailes, como tocar un instrumento “Me pongo a ver

memes, videos, cosas así, coreografías” (F15-9g.) y cada día estar conociendo que comparten, artistas, cantantes o figuras públicas en su día a día a través de las historias de Instagram “... Yo sigo cantantes y como no se gente que sube información como del mundo de lo que está pasando hoy” (MP15-10g)

En redes sociales hay mucha variedad, en el marco teórico se desarrollan las que a nivel mundial son más relevantes o tienen mayor número de usuarios activos por mes, sin embargo cada día la tecnología avanza y con ella nacen nuevas ideas de cómo podemos comunicarnos y son creadas nuevas redes sociales según lo que la sociedad va exigiendo es el caso de dos redes sociales que fueron nombradas por las participantes Pinterest y Tik Tok.

Pinterest es una red social en la que se comparte todo tipo de contenido a través de imágenes que son presentadas según los gustos o preferencias al crear el usuario se pueden “pinear” que se refiere a guardar estas imágenes en los llamados “tableros” todo haciendo referencia a los conocidos tableros de inspiración en diseño, en esta red social hay acceso a todo tipo de información de temas como salud, ejercicio, fotografía, deporte, arte o moda; la aplicación exige como edad mínima los 13 años para la creación de esta red social

En el caso de Tik Tok es una red social que en menos de dos años ha logrado tener un crecimiento exponencial y ser conocida a nivel mundial; red social que ya cuenta con 800 millones de usuarios activos por mes como lo reveló el portal Statista (2020), superando ya a Snapchat y Twitter. Esta red social china, que tiene como única función compartir videos de máximo 60 segundos, videos con sonidos proporcionados por la misma red social y que se ha hecho conocer a través de los Lip Sync, llamadas mímicas o sincronización labial de famosos y creadores de contenido para esta red social, el crecimiento rápido de esta red social es un misterio para muchos conocedores del área digital, sin embargo es una red social que está en la mira de gobiernos e

investigadores debido a que no hay un límite de edad y es muy atractivo para los niños, niñas y adolescentes.

Los riesgos a los que están expuestos los adolescentes en la actualidad a la hora de hacer uso de la tecnología son altos, y cada vez más difíciles de investigar, los adolescentes están expuestos tal y como lo han determinado las investigaciones de Royal Society a desarrollar enfermedades de la salud mental como ansiedad y depresión debido a la sobre exposición de las redes, además de dificultades visuales, sedentarismo y alteraciones en el ritmo circadiano. Los adolescentes también se enfrentan vivir acoso a través de los espacios como lo determinó commonsensemedia; en esta investigación se logró evidenciar otras características de los riesgos que hay física, psicológica y socialmente los adolescentes, como el exceso de información sin filtro, normalización de conductas características de los trastornos de la conducta alimentaria tales como las conductas purgativas y restrictivas, naturalización de estar constantemente conectados; además de cumplir con sus objetivos de interpretar la construcción de los imaginarios sociales sobre los hábitos de alimentación influenciado por las redes sociales en los adolescentes.

- Interpretar la forma en que se construyen los imaginarios sociales sobre los hábitos de alimentación influenciados por las redes sociales en adolescentes entre 14 y 16 años de la ciudad de Cartago valle

En el desarrollo de la investigación logramos evidenciar como el proceso de construcción de los imaginarios sociales en los adolescentes tiene diferentes componentes, por un lado esta los aprendizajes básicos de la infancia y pre adolescencia obtenidos de familia o escuela, que en caso de hábitos de alimentación puede ser insuficiente ya que no es un tema al que se le da importancia en las aulas de clase, esta, también podría ser la razón de las cifras en Colombia como lo refiere la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia, del 2015, los colombianos no

practican hábitos de alimentación saludable y esto puede ser debido a que no hay educación en esta área; por ejemplo, uno de cada seis niños y adolescentes presenta obesidad, además de que más del 60% de los colombianos compran diariamente su comida en la calle, aumentando esto, la ingesta alta en grasas trans, sodio y comidas vacías (sin nutrientes), que tal y como fue compartido por las adolescentes los creadores de contenido han referido que la comida de “calle” es dañina para la salud y puede llevar a un aumento de peso, siendo lo último aquello que preocupa más a las adolescentes. Así bien, que como componente principal tenemos un vacío conceptual, sin embargo al ser la adolescencia la etapa en la que se establecen y fortalecen los imaginarios sociales y hábitos es algo relevante que esta información obtenida que simplemente cumple con responder frente a esa “necesidad de comprenderlo todo en la realidad social” (Maffesoli, 1993) que tienen los individuos, y por supuesto los adolescentes en esta etapa tan importante.

Tal y como se planteó en el marco teórico, los imaginarios sociales surgen a partir de un suceso, evento, fenómeno (o actuar de los demás dentro de la realidad social) puesto que el ser humano y la sociedad misma se crean y recrean a través de ello (Castoriadis, 1975, 2007). En este caso la realidad social se ha convertido además en una realidad virtual, ya que estos espacios virtuales “intangibles” se convirtieron en la nueva realidad social, y los sucesos, eventos o fenómenos de las redes sociales son parte de la construcción de los imaginarios, tal es el caso de los “memes” que se hacen “tendencia” (o sea que se hacen conocidos y reciben millones de visitas o vistas en redes), de una receta de comida que influencers comparten o retos “virales” (refiriéndose a el crecimiento y replicación después de que son compartidos por los creadores de contenido).

Así corroboramos el planteamiento de Pintos (2005) que los medios informativos (En este caso las redes sociales) “forman parte vital del proceso en la creación y transmisión de los mensajes, estos sistemas de información se encargan de transmitir cuales y como serán las variaciones en las

cuales los imaginarios van variando gracias a estos mismos medios comunicativos.” Siendo esta la base para el crecimiento en el lenguaje simbólico o referencias a “memes” o videos encontrados en redes, a partir de esta los adolescentes han creado y modifican según sea necesario su comunicación; y a la vez la importancia que le dan los adolescentes a pertenecer o tener un perfil en redes además de la necesidad de estar informados de todo lo que pasa allí. “... Estos en sí mismos terminan permeando la realidad a la que están atados en los cuales esta selección de variaciones entra en juego con los hechos reales en los cuales se rebate la información y entra a los medios comunicativos “tangibles” para así arraigarse dentro de los imaginarios colectivos. (Pintos, 2005) en el caso de la información relacionada a conductas alimentarias, las adolescentes obtener el mismo tipo de información de diferentes creadores esta se cataloga como “confiable” además de la posibilidad que al realizar estas recomendaciones, dietas, recetas o rutinas se obtenga el deseado esperado o prometido y ellas hagan de todo lo planteado por estos creadores algo veraz u honesto, sin embargo, con las mismas características de que estas dietas, recomendaciones, recetas o rutinas no están adaptadas según las necesidades energéticas y características antropométricas de las adolescentes.

Ahora, otra característica evidenciada con la investigación respecto a la construcción de los imaginarios sociales es la influencia del contexto histórico en los trastornos de la conducta alimentaria y la ingestión de alimentos, o en la contextualización de estos, tal y como se plantea en el marco teórico, desde que el registro de la aepsia histérica, en 1874, pasando por la inclusión de la bulimia en el DSM en 1989, la cual solo dos años después Lady Diana de Gales públicamente aceptó padecer comórbida a anorexia nerviosa, ansiedad y depresión, haciendo que este fuera conocido y se empezara a conocer diferentes casos alrededor del mundo, a la época actual en la cual contamos con el DSM 5 desde el 2015 y las redes sociales en las cuales creadores de contenido

como Pautips o cantantes como Demi Lovato han hecho público el padecimiento y el tratamiento de trastornos alimentarios, el conocimiento de este desarrollo histórico es pertinente debido a que “cada época histórica a través de los grupos sociales construye o resignifica los sentidos que desea socialmente transmitir” (Cegarra, 2012. p.5). En este caso los mensajes entregados por los influencers está marcado por esta influencia social histórica e influyen en las vivencias de los jóvenes actuales desde la interacción cibernética influyendo así en sus hábitos diarios y rutinas sin embargo así como Dellert S. y Elliot (1993) determinaron que el estilo de vida tiene en cuenta aquellos patrones de comportamiento que protege la salud tanto aquellos que la ponen en riesgo. Las conductas adquiridas hacen parte del estilo de vida de las adolescentes, y son incluidas o adheridas debido a las estructuras de sus imaginarios sociales. Siendo esto importante ya que las conductas restrictivas y purgativas son características de trastornos de la conducta alimentaria; en el caso de la anorexia nerviosa y la bulimia nerviosa son de gran relevancia ya que su prevalencia es del 1 al 3% en mujeres, que cada día está en aumento el caso es tal que una investigación en Manizales, Caldas concluyó que el 24,7% de la población universitaria presenta altos riesgos de presentar una TCA. (Jaime Castaño Castrillón, Juliana Guevara & Diana Lorena Giraldo, 2011).

4.4 Conclusiones

El objetivo principal de esta investigación fue Interpretar la forma en que se construyen los imaginarios sociales sobre los hábitos de alimentación influenciados por las redes sociales en adolescentes entre 14 y 16 años de la ciudad de Cartago Valle, a través de un instrumento tipo entrevista semiestructurada a una muestra de cinco adolescentes que permitió develar como las adolescentes en la actualidad han fabricado conceptos alrededor de los hábitos de alimentación debido a la información proporcionada por portales digitales, estos conceptos proporcionados por las redes sociales se ven aceptados por las adolescentes debido a que no hay una estructura previa

de conocimiento en el área de los hábitos de alimentación saludable, estructura que no es proporcionada por la familia, el ambiente escolar o profesionales de la salud.

Los conceptos precarios obtenidos por el imaginario social se ven complementados por la constante información proporcionada por las redes sociales y los creadores de contenido que son considerados confiables, esta confianza que las adolescentes sienten por el contenido virtual se ve representada en diferentes conductas alimentarias adoptadas en su rutina y en dietas potencialmente peligrosas para la salud ya que no son específicas para las necesidades particulares de cada una.

Además de una influencia del contexto histórico en la construcción de los imaginarios sociales, la influencia de la realidad social, la comunicación simbólica y la interacción con el medio digital que se convirtió en la realidad social de los adolescentes actuales, siendo las redes sociales su principal espacio de socialización, fuente informativo y la herramienta que los conecta con el mundo exterior.

A la hora de conocer los imaginarios sociales sobre hábitos de alimentación adquiridos por redes sociales de un grupo de adolescentes se encuentra una prevalencia en la idea de que la alimentación saludable debe ser restrictiva y controlada, con ideas potencialmente riesgosas como que la grasa es dañina, la sal no es necesaria, y los carbohidratos engordan, debido a que no hay una claridad en cómo debe ser una alimentación balanceada y la diferencia entre macronutrientes, micronutrientes y no conocer las funciones que cumplen cada uno de estos en los procesos diarios del cuerpo, la actividad cerebral, y otras funciones básicas del cuerpo; siendo esto de gran importancia ser de conocimiento común en el área de biología en las instituciones educativas y no solo verlo desde una perspectiva profesional, tener conocimientos básicos acerca del impacto de

una dieta sana, hábitos sanos y el funcionamiento del cuerpo permitirán que se desarrollen hábitos responsables en la adolescencia y otras etapas del ciclo vital.

Los factores de riesgos psicosociales debido al consumo indiscriminado de información sobre hábitos de alimentación en redes sociales de esta investigación nos evidenció un riesgo en la salud de las adolescentes debido a las conductas alimentarias adquiridas por el contenido consumido en redes sociales, conductas purgativas como bebidas para adelgazar y restrictivas como suprimir totalmente un grupo alimenticio, comer en muy pequeñas cantidades o evitar comidas. Debido a la realización de estas restricciones las adolescentes se hacen propensas a desarrollar trastornos de la salud mental como lo ha establecido la investigación “Dieta y depresión” donde se establece la necesidad de una dieta balanceada para la prevención de trastornos como la depresión y la ansiedad, y a que ante la adherencia de estas conductas restrictivas y purgativas se desarrolle un trastorno de la conducta alimentaria.

4.5 Recomendaciones

La importancia de referir un acompañamiento terapéutico a las participantes de la investigación además de un asistir a orientación nutricional para conocer más acerca de los procesos del funcionamiento del cuerpo y como debe ser una dieta balanceada.

La pertinencia de investigar a profundidad el impacto en la salud mental de las redes sociales más recientes tal como Tik Tok y la posibilidad de que los adolescentes desarrollen adicciones al consumo constante de información a través de las redes sociales.

Profundizar los efectos psicosociales a raíz de la constante preocupación y necesidad de estar conectados en los adolescentes; además de cómo estas redes sociales tienen un impacto en sus hábitos y rutinas diarias.

Dar relevancia pertinente en el desarrollo de la formación como profesionales de psicología a los hábitos de alimentación saludable y otros hábitos de la salud, la predisposición generada por una dieta desbalanceada en la permanencia de trastornos mentales como ansiedad y depresión, lo propensos que son los adolescentes a estas enfermedades debido al consumo excesivo de contenido digital.

A los psicólogos en formación, se interesen en temas novedosos como las redes sociales, hacen parte de la realidad global; su crecimiento exponencial e irrelevancia que se le ha dado por ser un tema “superficial” no ha permitido conocer a profundidad los efectos del uso continuo de las tecnologías de la comunicación, los espacios virtuales y las redes sociales en la psique de los seres humanos y su comportamiento, especialmente en niños, niñas y adolescentes que en la actualidad son expuestos a estas desde temprana edad.

Prevenir la naturalización de las conductas propias de los trastornos de la conducta alimentaria a través de fomentar la educación en hábitos saludables para niños, niñas y adolescentes, promocionar el uso responsable de las redes sociales y prevenir el abuso de las mismas y el consumo indiscriminado de información por parte de instituciones públicas como la secretaria de educación municipal, las instituciones educativas, o colegios privados, al grupo de orientadores de Cartago, y a la universidad Antonio Nariño y su facultad de psicología para prevenir enfermedades de salud mental en la ciudad de Cartago por uso indebido de redes o conductas inapropiadas en hábitos de alimentación.

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de Categorías

Objetivo	Categoría	Subcategorías
Identificar la información que tienen los adolescentes sobre hábitos de alimentación previos a los adquiridos por redes sociales.	Hábitos de alimentación	La conducta alimentaria La alimentación y su relación con la salud mental
	B Redes sociales.	Creadores de contenido
<p>“...Lo juvenil ha sido cargado de contenidos particulares acorde a los contextos donde se construye este imaginario, por tal razón el concepto ha estado vinculado a lo heroico, a la fuerza, al coraje, a la vitalidad; desde esta perspectiva la juventud es heroizada e idealizada” (Hurtado, 2004, p. 114).</p> <p>“... La conducta alimentaria está influenciada de gran manera a nivel fisiológico, psicológico, y socioculturales”</p> <p>“... el 65,5% de adolescentes se siente insatisfecho con su cuerpo” (IMA, 2008).</p> <p>“...El impacto va más allá de eso, ya que llega a afectar la salud física y mental, como por ejemplo que la ansiedad y depresión ha ido en aumento en los últimos años, y hoy en día algunas personas dicen que las redes sociales son las responsables de estos trastornos, y que han alterado su imagen de realidad.” Royal healthsociety</p> <p>“... nueve de cada diez mujeres se siente insegura de su cuerpo, esto debido a las imágenes que ven en las redes sociales.” Royal healthsociety</p> <p>“... actualmente el 89% de los usuarios realizan búsquedas de recetas, y alimentos en línea, de igual manera, el 29% de usuarios de redes sociales comparten fotografías y recetas de sus alimentos.” Commonsensemedia.org</p>		

Objetivo	Categoría	Subcategorías
<p>Conocer los imaginarios sociales sobre hábitos de alimentación adquiridos por redes sociales de un grupo de adolescentes.</p>	<p>imaginarios sociales</p>	
<p>“...los imaginarios sociales surgen a partir de un suceso, evento, fenómeno (o actuar de los demás dentro de la realidad social) puesto que el ser humano y la sociedad misma se crean y recrean a través de ello” (Castoriadis, 1975, 2007).</p> <p>“...De tal manera que la realidad se percibe por lo que representa, es decir, por los imaginarios creados (significados) en cada sujeto (o en lo colectivo) los cuales proporcionan unos esquemas necesarios para poder, de ser necesario, explicar e intervenir toda realidad social” (Pintos, 2005)</p> <p>“...la función primaria del imaginario social es la elaboración y distribución generalizada de instrumentos de percepción de esa realidad social construida como realmente existente” (Randazzo, 2012).</p>		

Objetivo	Categoría	Subcategorías
<p>Describir los factores de riesgos psicosociales debido al consumo indiscriminado de información sobre hábitos de alimentación en redes sociales.</p>	<p>factores de riesgos psicosociales</p>	
<p>“... el estilo de vida es un patrón único de conductas y hábitos con los cuales el individuo lucha para sentirse mejor.” Alfred Adler (1926)</p> <p>“... El estilo de vida se refiere a la forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales” (OMS, 1986, p. 118).</p> <p>“... El estilo de vida tiene en cuenta aquellos patrones de comportamiento que protege la salud tanto aquellos que la ponen en riesgo” Dellert S. y Elliot (1993)</p> <p>“... desde el área de la salud en Colombia nombra unos modos, condiciones y estilos de vida los cuales son la actividad física, nutrición y alimentación saludable, prevención del consumo de tabaco, peso saludable, lavado de manos, salud bucal visual y auditiva, y un entorno laboral saludable.” Ministerio de salud y la protección social de Colombia</p> <p>“... Según el portal Commonsensemedia.org los adolescentes entre 13 y 17 años pasan 9 horas al día en redes sociales, “... más horas de las que pasan en la escuela, duerme, o del tiempo que pasan con sus padres.” Dice Victoria Rideout,</p> <p>“... el 65,5% de adolescentes se siente insatisfecho con su cuerpo” (IMA, 2008).</p>		

Anexo 2

Consentimientos informados y asentimientos informados



**UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA
SEDE CARTAGO**

ASENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR DE LA INVESTIGACIÓN

“IMAGINARIOS SOCIALES Y HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN INFLUENCIADOS POR REDES SOCIALES EN ADOLESCENTES DE EDADES ENTRE 14 Y 16 AÑOS”

Fecha: Febrero 17 2020

Yo, Marujela Londono Quiroz, Identificado con D.I No.-T.I (X), RC (), NUIP () 1006319267; con residencia en CRR 1#44-64 teléfono 3147457182 de 16 años de edad, manifiesto que he sido informado (a) del estudio que la facultad de Psicología, de la Universidad Antonio Nariño de Cartago va a realizar y que tengo conocimiento de los objetivos y fases del estudio, así como de los beneficios de participar en el proyecto.

Fui informado y comprendo las molestias y riesgos de la realización de estos procedimientos. Así mismo, manifiesto haber obtenido respuesta a todos mis interrogantes y dudas al respecto. Se me explicó que no existe procedimiento alternativo y estoy informado (a) que mi participación en el proyecto es libre y voluntaria y puedo desistir de ella en cualquier momento, al igual que solicitar información adicional de los avances de la investigación. Conozco los objetivos generales y específicos de la Investigación descritos a continuación:

General:

- Analizar el proceso de construcción los imaginarios sociales sobre los hábitos de alimentación influenciados por las redes sociales en adolescentes entre 14 y 16 años de la ciudad de Cartago valle

Específicos:

- Establecer los imaginarios sociales y los referentes presentes sobre hábitos de alimentación influenciados por redes sociales de un grupo de adolescentes
- identificar los factores de riesgos psicosociales debido al consumo indiscriminado de información sobre hábitos de alimentación en redes sociales

Así mismo entiendo que los datos aquí consignados son confidenciales y que en caso de daño producto específico de estos procedimientos que me afecten directamente, causados por la investigación me acogeré al tratamiento médico que brinde el Plan Obligatorio de Salud en la EPS o IPS (cosalud) a la cual me encuentro afiliado.

Sabiendo que si decido puedo retirarme de la investigación en cualquier momento, Acepto participar en el estudio mencionado.

Marujela Londono

Firma

Nombre(s), Apellido(s) del Participante

Huella C.C

NORIANA BROWN

Firma

Nombre(s) Apellido(s) Investigador Principal

C.C



**UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA
SEDE CARTAGO**

**“IMAGINARIOS SOCIALES Y HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN INFLUENCIADOS
POR REDES SOCIALES EN ADOLESCENTES DE EDADES ENTRE 14 Y 16
AÑOS”**

Fecha: Febrero 17 2020

Yo, Wilson Londoño Identificado con C.C. (), C.E () No. 16 219840; Padre (X), Madre (), Acudiente () del niño (a) Manuela Londoño, identificado con T.I (), RC (), NUIP () N° 1006319263 con residencia en cr 1 # 44-6 teléfono 316633216 de 16 años de edad, manifiesto que he sido informado (a) del estudio que la facultad de psicología, de la universidad Antonio va a realizar y que tengo conocimiento de los objetivos y fases del estudio, así como de los beneficios de participar en el proyecto.

Fui informado y comprendo las molestias y riesgos de la realización de estos procedimientos. Así mismo, manifiesto haber obtenido respuesta a todos mis interrogantes y dudas al respecto. Estoy informada que mi participación en el proyecto es libre y voluntaria y puedo desistir de ella en cualquier momento, al igual que solicitar información adicional de los avances de la investigación. Conozco los objetivos generales y específicos de la investigación descritos a continuación:

General:

- *Analizar el proceso de construcción los imaginarios sociales sobre los hábitos de alimentación influenciados por las redes sociales en adolescentes entre 14 y 16 años de la ciudad de Cartago valle*

Específicos:

- *Establecer los imaginarios sociales y los referentes presentes sobre hábitos de alimentación influenciados por redes sociales de un grupo de adolescentes*
- *Identificar los factores de riesgos psicosociales debido al consumo indiscriminado de información sobre hábitos de alimentación en redes sociales*

Así mismo entiendo que los datos aquí consignados son confidenciales y que en caso de daño producto específico de estos procedimientos que me afecten directamente, causados por la investigación me acogeré al tratamiento médico que brinde el Plan Obligatorio de Salud en la EPS (COOSALUD) a la cual me encuentro afiliado.

- Sabiendo que si decido puedo retirarme de la investigación en cualquier momento, Acepto participar en el estudio mencionado.

Wilson Londoño B
Firma
Nombre(s), Apellido(s) del Acudiente
C.C o CE 16 219840
Huella

NORIAN SPANOM
Firma
Nombre(s), Apellido(s) del
Investigador Principal
C.C



UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA
SEDE CARTAGO

"IMAGINARIOS SOCIALES Y HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN INFLUENCIADOS
POR REDES SOCIALES EN ADOLESCENTES DE EDADES ENTRE 14 Y 16
AÑOS"

Fecha: 24/02/2020

Yo, Kellys Johanan Angulo Anaya identificado con C.C. (), C.E. () No. 1010016847; Padre (), Madre (), Acudiente () del niño
(a) Fany carolina Perez identificado con T.I. (), RC (), NUIP ()
Nº 1.043.296.145; con residencia en Cartago teléfono 306295897 de
años de edad, manifiesto que he sido informado (a) del estudio que la facultad de psicología,
de la universidad Antonio va a realizar y que tengo conocimiento de los objetivos y fases del
estudio, así como de los beneficios de participar en el proyecto.

Fui informado y comprendo las molestias y riesgos de la realización de estos procedimientos.
Así mismo, manifiesto haber obtenido respuesta a todos mis interrogantes y dudas al
respecto. Estoy informada que mi participación en el proyecto es libre y voluntaria y puedo
desistir de ella en cualquier momento, al igual que solicitar información adicional de los
avances de la investigación. Conozco los objetivos generales y específicos de la investigación
descritos a continuación:

Objetivo general

- Interpretar en qué forma se construyen los imaginarios sociales sobre los hábitos de alimentación influenciados por las redes sociales en adolescentes entre 14 y 16 años de la ciudad de Cartago valle

Objetivos específicos

- Identificar la información que tienen los adolescentes sobre hábitos de alimentación previos a los adquiridos por redes sociales.
- Conocer los imaginarios sociales sobre hábitos de alimentación adquiridos por redes sociales de un grupo de adolescentes.
- Describir los factores de riesgos psicosociales debido al consumo indiscriminado de información sobre hábitos de alimentación en redes sociales.

Así mismo entiendo que los datos aquí consignados son confidenciales y que en caso de daño producto específico de estos procedimientos que me afecten directamente, causados por la investigación me acogeré al tratamiento médico que brinde el Plan Obligatorio de Salud en la EPS (ECS) a la cual me encuentro afiliado.

- Sabiendo que si decido puedo retirarme de la investigación en cualquier momento, Acepto participar en el estudio mencionado.

Kellys Angulo Anaya
Firma

Nombre(s), Apellido(s) del Acudiente

C.C o CE 1010016847

Huella

MARIAMARINA
Firma

Nombre(s), Apellido(s) del

Investigador Principal

C.C



**UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA
SEDE CARTAGO**

ASENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR DE LA INVESTIGACIÓN

“IMAGINARIOS SOCIALES Y HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN INFLUENCIADOS POR REDES SOCIALES EN ADOLESCENTES DE EDADES ENTRE 14 Y 16 AÑOS”

Fecha: 27 02 2020

Yo, Fanny Carolina Pérez Identificado con D.I No.-T.I (), RC (), NUIP (1043296145); con residencia en _____ teléfono 3006295892 de 15 años de edad, manifiesto que he sido informado (a) del estudio que la facultad de Psicología, de la Universidad Antonio Nariño de Cartago va a realizar y que tengo conocimiento de los objetivos y fases del estudio, así como de los beneficios de participar en el proyecto.

Fui informado y comprendo las molestias y riesgos de la realización de estos procedimientos. Así mismo, manifiesto haber obtenido respuesta a todos mis interrogantes y dudas al respecto. Se me explicó que no existe procedimiento alternativo y estoy informado (a) que mi participación en el proyecto es libre y voluntaria y puedo desistir de ella en cualquier momento, al igual que solicitar información adicional de los avances de la investigación. Conozco los objetivos generales y específicos de la Investigación descritos a continuación:

Objetivo general

- Interpretar en qué forma se construyen los imaginarios sociales sobre los hábitos de alimentación influenciados por las redes sociales en adolescentes entre 14 y 16 años de la ciudad de Cartago valle

Objetivos específicos

- Identificar la información que tienen los adolescentes sobre hábitos de alimentación previos a los adquiridos por redes sociales.
- Conocer los imaginarios sociales sobre hábitos de alimentación adquiridos por redes sociales de un grupo de adolescentes.
- Describir los factores de riesgos psicosociales debido al consumo indiscriminado de información sobre hábitos de alimentación en redes sociales.

Así mismo entiendo que los datos aquí consignados son confidenciales y que en caso de daño producto específico de estos procedimientos que me afecten directamente, causados por la investigación me acogeré al tratamiento médico que brinde el Plan Obligatorio de Salud en la EPS o IPS (SoS) a la cual me encuentro afiliado.

Sabiendo que si decido puedo retirarme de la investigación en cualquier momento, Acepto participar en el estudio mencionado.

Fanny Pérez

Firma

Nombre(s), Apellido(s) del Participante

Huella C.C 1043296145

MARILYN PUNO

Firma

Nombre(s) Apellido(s) Investigador Principal

C.C



UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA
SEDE CARTAGO

ASENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR DE LA INVESTIGACIÓN

"IMAGINARIOS SOCIALES Y HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN INFLUENCIADOS POR REDES SOCIALES EN ADOLESCENTES DE EDADES ENTRE 14 Y 16 AÑOS"

Fecha: 04-03-2020

Yo, Xiomara Bengifo M Identificado con D.I No.-T.I (X), RC (),
NUJP () 1114148347; con residencia en Cartago teléfono 3107510985
de 15 años de edad, manifiesto que he sido informado (a) del estudio que la facultad de
Psicología, de la Universidad Antonio Nariño de Cartago va a realizar y que tengo conocimiento
de los objetivos y fases del estudio, así como de los beneficios de participar en el proyecto.

Fui informado y comprendo las molestias y riesgos de la realización de estos procedimientos.
Así mismo, manifiesto haber obtenido respuesta a todos mis interrogantes y dudas al respecto.
Se me explicó que no existe procedimiento alternativo y estoy informado (a) que mi
participación en el proyecto es libre y voluntaria y puedo desistir de ella en cualquier momento,
al igual que solicitar información adicional de los avances de la investigación. Conozco los
objetivos generales y específicos de la Investigación descritos a continuación:

Objetivo general

- Interpretar en qué forma se construyen los imaginarios sociales sobre los hábitos de alimentación influenciados por las redes sociales en adolescentes entre 14 y 16 años de la ciudad de Cartago valle

Objetivos específicos

- Identificar la información que tienen los adolescentes sobre hábitos de alimentación previos a los adquiridos por redes sociales.
- Conocer los imaginarios sociales sobre hábitos de alimentación adquiridos por redes sociales de un grupo de adolescentes.
- Describir los factores de riesgos psicosociales debido al consumo indiscriminado de información sobre hábitos de alimentación en redes sociales.

Así mismo entiendo que los datos aquí consignados son confidenciales y que en caso de daño producto específico de estos procedimientos que me afecten directamente, causados por la investigación me acogeré al tratamiento médico que brinde el Plan Obligatorio de Salud en la EPS o IPS (cosmeva) a la cual me encuentro afiliado.

Sabiendo que si decido puedo retirarme de la investigación en cualquier momento, Acepto participar en el estudio mencionado.

Xiomara Bengifo

Firma

Nombre(s), Apellido(s) del Participante
Huella C.C 1114148347

NORIANABUON

Firma

Nombre(s) Apellido(s) Investigador Principal
C.C 112789982



**UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA
SEDE CARTAGO**

**“IMAGINARIOS SOCIALES Y HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN INFLUENCIADOS
POR REDES SOCIALES EN ADOLESCENTES DE EDADES ENTRE 14 Y 16
AÑOS”**

Fecha: 4-03-2020

Yo, Gloria Elena Montoya Toro Identificado con C.C. (), C.E () No. 31416778; Padre (), Madre (x), Acudiente (x) del niño (a) Xiomara Rengifo Montoya, identificado con T.I (x), RC (), NUIP () N° 1119148344, con residencia en Cartago teléfono 3136681942 de 49 años de edad, manifiesto que he sido informado (a) del estudio que la facultad de psicología, de la universidad Antonio va a realizar y que tengo conocimiento de los objetivos y fases del estudio, así como de los beneficios de participar en el proyecto.

Fui informado y comprendo las molestias y riesgos de la realización de estos procedimientos. Así mismo, manifiesto haber obtenido respuesta a todos mis interrogantes y dudas al respecto. Estoy informada que mi participación en el proyecto es libre y voluntaria y puedo desistir de ella en cualquier momento, al igual que solicitar información adicional de los avances de la investigación. Conozco los objetivos generales y específicos de la investigación descritos a continuación:

Objetivo general

- Interpretar en qué forma se construyen los imaginarios sociales sobre los hábitos de alimentación influenciados por las redes sociales en adolescentes entre 14 y 16 años de la ciudad de Cartago valle

Objetivos específicos

- Identificar la información que tienen los adolescentes sobre hábitos de alimentación previos a los adquiridos por redes sociales.
- Conocer los imaginarios sociales sobre hábitos de alimentación adquiridos por redes sociales de un grupo de adolescentes.
- Describir los factores de riesgos psicosociales debido al consumo indiscriminado de información sobre hábitos de alimentación en redes sociales.

Así mismo entiendo que los datos aquí consignados son confidenciales y que en caso de daño producto específico de estos procedimientos que me afecten directamente, causados por la investigación me acogeré al tratamiento médico que brinde el Plan Obligatorio de Salud en la EPS (coomeva) a la cual me encuentro afiliado.

- Sabiendo que si decido puedo retirarme de la investigación en cualquier momento, Acepto participar en el estudio mencionado.

Gloria Elena Montoya T
Firma

Nombre(s), Apellido(s) del Acudiente
C.C o CE 31416778
Huella

NARIÑO RAMON
Firma

Nombre(s), Apellido(s) del
Investigador Principal
C.C 11127801732



**UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA
SEDE CARTAGO**

ASENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR DE LA INVESTIGACIÓN

“IMAGINARIOS SOCIALES Y HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN INFLUENCIADOS POR REDES SOCIALES EN ADOLESCENTES DE EDADES ENTRE 14 Y 16 AÑOS”

Fecha: 11 Marzo 2020

Yo, María Alejandra Torres Identificado con D.I No.-T.I (x), RC (), NUIP () 1020103065; con residencia en CARTAGO teléfono 321591044 de 16 años de edad, manifiesto que he sido informado (a) del estudio que la facultad de Psicología, de la Universidad Antonio Nariño de Cartago va a realizar y que tengo conocimiento de los objetivos y fases del estudio, así como de los beneficios de participar en el proyecto.

Fui informado y comprendo las molestias y riesgos de la realización de estos procedimientos. Así mismo, manifiesto haber obtenido respuesta a todos mis interrogantes y dudas al respecto. Se me explicó que no existe procedimiento alternativo y estoy informado (a) que mi participación en el proyecto es libre y voluntaria y puedo desistir de ella en cualquier momento, al igual que solicitar información adicional de los avances de la investigación. Conozco los objetivos generales y específicos de la Investigación descritos a continuación:

Objetivo general

- Interpretar en qué forma se construyen los imaginarios sociales sobre los hábitos de alimentación influenciados por las redes sociales en adolescentes entre 14 y 16 años de la ciudad de Cartago valle

Objetivos específicos

- Identificar la información que tienen los adolescentes sobre hábitos de alimentación previos a los adquiridos por redes sociales.
- Conocer los imaginarios sociales sobre hábitos de alimentación adquiridos por redes sociales de un grupo de adolescentes.
- Describir los factores de riesgos psicosociales debido al consumo indiscriminado de información sobre hábitos de alimentación en redes sociales.

Así mismo entiendo que los datos aquí consignados son confidenciales y que en caso de daño producto específico de estos procedimientos que me afecten directamente, causados por la investigación me acogeré al tratamiento médico que brinde el Plan Obligatorio de Salud en la EPS o IPS () a la cual me encuentro afiliado.

Sabiendo que si decido puedo retirarme de la investigación en cualquier momento, Acepto participar en el estudio mencionado.

María Alejandra Torres
Firma
Nombre(s), Apellido(s) del Participante
Huella C.C

NARILME PAU
Firma
Nombre(s) Apellido(s) Investigador Principal
C.C 112789932



**UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA
SEDE CARTAGO**

**“IMAGINARIOS SOCIALES Y HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN INFLUENCIADOS
POR REDES SOCIALES EN ADOLESCENTES DE EDADES ENTRE 14 Y 16
AÑOS”**

Fecha: 11 Marzo 2020

Yo, Mónica Salazar Identificado con C.C. C.E. () No.

31425234; Padre (), Madre , Acudiente () del niño

(a) Mrs Alejandra Torres, identificado con T.I. , RC (), NUIP ()

1020103065; con residencia en Cartago teléfono 321591044 de 16

años de edad, manifiesto que he sido informado (a) del estudio que la facultad de psicología, de la universidad Antonio va a realizar y que tengo conocimiento de los objetivos y fases del estudio, así como de los beneficios de participar en el proyecto.

Fui informado y comprendo las molestias y riesgos de la realización de estos procedimientos. Así mismo, manifiesto haber obtenido respuesta a todos mis interrogantes y dudas al respecto. Estoy informada que mi participación en el proyecto es libre y voluntaria y puedo desistir de ella en cualquier momento, al igual que solicitar información adicional de los avances de la investigación. Conozco los objetivos generales y específicos de la investigación descritos a continuación:

Objetivo general

- Interpretar en qué forma se construyen los imaginarios sociales sobre los hábitos de alimentación influenciados por las redes sociales en adolescentes entre 14 y 16 años de la ciudad de Cartago valle

Objetivos específicos

- Identificar la información que tienen los adolescentes sobre hábitos de alimentación previos a los adquiridos por redes sociales.
- Conocer los imaginarios sociales sobre hábitos de alimentación adquiridos por redes sociales de un grupo de adolescentes.
- Describir los factores de riesgos psicosociales debido al consumo indiscriminado de información sobre hábitos de alimentación en redes sociales.

Así mismo entiendo que los datos aquí consignados son confidenciales y que en caso de daño producto específico de estos procedimientos que me afecten directamente, causados por la investigación me acogeré al tratamiento médico que brinde el Plan Obligatorio de Salud en la EPS () a la cual me encuentro afiliado.

- Sabiendo que si decido puedo retirarme de la investigación en cualquier momento, Acepto participar en el estudio mencionado.

Mónica Salazar

Firma

Nombre(s), Apellido(s) del Acudiente

C.C o CE

Huella

Roberto Mon

Firma

Nombre(s), Apellido(s) del

Investigador Principal

C.C 112389282



UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA
SEDE CARTAGO

ASENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR DE LA INVESTIGACIÓN

“IMAGINARIOS SOCIALES Y HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN INFLUENCIADOS POR REDES SOCIALES EN ADOLESCENTES DE EDADES ENTRE 14 Y 16 AÑOS”

Fecha: 12 Marzo 2020

Yo, María Paula Quintero Identificado con D.I No.-T.I (X), RC (),
NUIP () 1021664587; con residencia en Cartago teléfono 3148511588
de 15 años de edad, manifiesto que he sido informado (a) del estudio que la facultad de
Psicología, de la Universidad Antonio Nariño de Cartago va a realizar y que tengo conocimiento
de los objetivos y fases del estudio, así como de los beneficios de participar en el proyecto.

Fui informado y comprendo las molestias y riesgos de la realización de estos procedimientos.
Así mismo, manifiesto haber obtenido respuesta a todos mis interrogantes y dudas al respecto.
Se me explicó que no existe procedimiento alternativo y estoy informado (a) que mi
participación en el proyecto es libre y voluntaria y puedo desistir de ella en cualquier momento,
al igual que solicitar información adicional de los avances de la investigación. Conozco los
objetivos generales y específicos de la Investigación descritos a continuación:

Objetivo general

- Interpretar en qué forma se construyen los imaginarios sociales sobre los hábitos de alimentación influenciados por las redes sociales en adolescentes entre 14 y 16 años de la ciudad de Cartago valle

Objetivos específicos

- Identificar la información que tienen los adolescentes sobre hábitos de alimentación previos a los adquiridos por redes sociales.
- Conocer los imaginarios sociales sobre hábitos de alimentación adquiridos por redes sociales de un grupo de adolescentes.
- Describir los factores de riesgos psicosociales debido al consumo indiscriminado de información sobre hábitos de alimentación en redes sociales.

Así mismo entiendo que los datos aquí consignados son confidenciales y que en caso de daño producto específico de estos procedimientos que me afecten directamente, causados por la investigación me acogeré al tratamiento médico que brinde el Plan Obligatorio de Salud en la EPS o IPS (Salud Total) a la cual me encuentro afiliado.

Sabiendo que si decido puedo retirarme de la investigación en cualquier momento, Acepto participar en el estudio mencionado.

María Paula Quintero Cortes

Firma

Nombre(s), Apellido(s) del Participante

Huella C.C

1021664587

MORIANA BUCOM

Firma

Nombre(s) Apellido(s) Investigador Principal

C.C 112789732



UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA
SEDE CARTAGO

“IMAGINARIOS SOCIALES Y HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN INFLUENCIADOS
POR REDES SOCIALES EN ADOLESCENTES DE EDADES ENTRE 14 Y 16
AÑOS”

Fecha: 12 MARZO 2020

Yo, Angie Viviana Cortes Nieto Identificado con C.C. , C.E. No.
52.954.385; Padre , Madre , Acudiente del niño

(a) María Paula Quintero Cortes, identificado con T.I. , RC , NUIP
N° 1021664587; con residencia en Cartago teléfono 3194086455 de 15 años
años de edad, manifiesto que he sido informado (a) del estudio que la facultad de psicología,
de la universidad Antonio va a realizar y que tengo conocimiento de los objetivos y fases del
estudio, así como de los beneficios de participar en el proyecto.

Fui informado y comprendo las molestias y riesgos de la realización de estos procedimientos.
Así mismo, manifiesto haber obtenido respuesta a todos mis interrogantes y dudas al
respecto. Estoy informada que mi participación en el proyecto es libre y voluntaria y puedo
desistír de ella en cualquier momento, al igual que solicitar información adicional de los
avances de la investigación. Conozco los objetivos generales y específicos de la investigación
descritos a continuación:

Objetivo general

- Interpretar en qué forma se construyen los imaginarios sociales sobre los hábitos de alimentación influenciados por las redes sociales en adolescentes entre 14 y 16 años de la ciudad de Cartago valle

Objetivos específicos

- Identificar la información que tienen los adolescentes sobre hábitos de alimentación previos a los adquiridos por redes sociales.
- Conocer los imaginarios sociales sobre hábitos de alimentación adquiridos por redes sociales de un grupo de adolescentes.
- Describir los factores de riesgos psicosociales debido al consumo indiscriminado de información sobre hábitos de alimentación en redes sociales.

Así mismo entiendo que los datos aquí consignados son confidenciales y que en caso de daño producto específico de estos procedimientos que me afecten directamente, causados por la investigación me acogeré al tratamiento médico que brinde el Plan Obligatorio de Salud en la EPS (salud total) la cual me encuentro afiliado.

- Sabiendo que si decido puedo retirarme de la investigación en cualquier momento, Acepto participar en el estudio mencionado.

Angie Cortes Nieto
Firma 52.954.385 etc.
Nombre(s), Apellido(s) del Acudiente
C.C o CE
Huella

MARÍA PAULA QUINTERO CORTES
Firma
Nombre(s), Apellido(s) del
Investigador Principal
C.C 11289732

BIBLIOGRAFÍA

- Benedict, R. (2008). Continuidades y discontinuidades en el condicionamiento cultural. En J. A. Perez-Islas (comp.) Teorías sobre la juventud. Las miradas de los clásicos, (pp.35-45). Mexico, D. F.: Unam.
- Bleger, J. (1964). La entrevista psicológica. Temas de psicología (entrevista y grupos).
- Castoriadis, C. (1997) La institución imaginaria de la sociedad. Buenos Aires: Tusquets.
- Chagoya, E. R. (2008). Métodos y técnicas de investigación. Gestipolis.
- Chinchilla Moreno, A. "Revisión histórica de la Anorexia y Bulimia Nerviosas". En: Anorexia y Bulimia Nerviosas. Pags 13-29.Ed ErgonS.A.. Madrid, 1994.
- Castaño castrillon, J. C. C. Jaime, Guevara, J. G. Juliana, & Giraldo, D. L. G. diana lorena. (2011, 25 agosto). Prevalencia de riesgo de trastornos de comportamiento alimentario en una población femenina de estudiantes de secundaria, Manizales, Colombia, 2011. Recuperado 29 abril, 2019, de <http://www.scielo.org.co/pdf/rcog/v63n1/v63n1a04.pdf>
- “Diet An Depression, An Epidemiological Study”. (2013). Facultad De Salud Y Ciencia Universidad Del Este De Finlandia. En “ Diet An Depression, An Epidemiological Study”(100). Finlandia: Universidad Del Este De Finlandia
- El diagnóstico de los trastornos alimentarios del DSM-IV-TR al DSM-5. (2015, 17 julio). Recuperado 28 abril, 2019, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-15232015000200108
- Gladys Velazques. (2006). Fundamentos de la alimentación saludable. Colombia: Editorial Universidad de Antioquia.

- Gadalla T, Piran N. Eating disorders and substance abuse in canadian men and women: A national study. *Eat Disord.* 2007;15:189-203.
- Godart N, Berthoz S, Rein Z, Perdereau F, Lang F, Venisse JL, et al. Does the frequency of anxiety and depressive disorders differ between diagnostic subtypes of anorexia nervosa and bulimia? *Int J Eat Disord.* 2006;39(8):772-8.
- Guzmán, E. (2012). *Diversión y entretenimiento en las Ciberculturas de Facebook: Representaciones sociales en adolescentes de San Cristóbal.* Tesis Maestría.
- Halmi, Katherine A. "Trastornos de la conducta alimentaria: Anorexia nerviosa, Bulimia nerviosa y obesidad". En: *Tratado de Psiquiatría.* Pags 905-925. American Psychiatric Press, Washington D.C., 1996.
- Herzog DB, Franko DL, Dorer DJ, Keel PK, Jackson S, Manzo MP. Drug abuse in women with eating disorders. *Int J Eat Disord.* 2006;39(5):364-8.
- Holderness C, Brooks-Gunn J, Warren M. Co-Morbidity of eating disorders and substance abuse review of the literature. *Int J Eat Disord.* 1994;16(1):1-34.
- Ministerio de Salud y Protección social, Colciencias. *Boletín de salud mental. Análisis de Indicadores en Salud Mental por territorio 2018.*
- Ministerio de Salud y Protección social, Colciencias. *Boletín de salud mental en Niños, Niñas y Adolescentes Diciembre 2017, Actualizado Octubre 2018*
- Ministerio de Salud y Protección Social, Colciencias. *Encuesta Nacional de Salud Mental 2015.*

Ministerio de Salud y Protección social, Colciencias. Encuesta Nacional de Situación nutricional (ENSIN) 2015

Ministerio de Salud y Protección Social, Colciencias. OBSERVATORIO NACIONAL DE SALUD MENTAL, ONSM Colombia, Actualización Enero 2017

Ministerio De Sanidad Y Consumo, Guías De Práctica Clínica En El SNS, Guía De Práctica Clínica Sobre Trastornos De La Conducta Alimentaria. Barcelona, España (2009)

MSLGROUP. (2013). la relación entre las redes sociales y la comida. nov/2017 , de Marketing Directo Sitio web: <https://www.marketingdirecto.com/actualidad/infografias/la-deliciosa-relacion-entre-las-redes-sociales-y-la-comida>

Nielsen S. Eating disorders in females with type 1 diabetes: an update of a meta-analysis. Eur Eat Disord Rev. 2002;10(4):241-54.

Nielsen S, Molbak A. Eating disorder and type 1 diabetes: overview and summing-up. Eur Eat Disord Rev. 1998;6(1):4-26.

Oscar Giovanni Fonseca Mantilla. (2015). REDES SOCIALES Y JUVENTUD: USO DE FACEBOOK POR JÓVENES DE MÉXICO, ARGENTINA Y COLOMBIA. En REDES SOCIALES Y JUVENTUD: USO DE FACEBOOK POR JÓVENES DE MÉXICO, ARGENTINA Y COLOMBIA (30- 50). Malaga : universidad de malaga.

Godart NT, Flament MF, Perdereau F, Jeammet P. Comorbidity between eating disorders and anxiety disorders: a review. Int J Eat Disord. 2002;32 (3):253-70.

Behar, R. &Molinari, D. (2010). Dismorfia muscular, imagen corporal y conductas alimentarias en dos poblaciones masculinas. Revista Médica Chile, 138, 1386-1394.

- Merino, L. (2010). Nativos digitales: Una aproximación a la socialización tecnológica de los jóvenes. Tesis Doctoral. Universidad del País Vasco. Recuperado de http://www.injuve.es/sites/default/files/nativos%20digitales_0.pdf
- Paula Fernández Lopes. (2015) Nuevos patrones de integración social. El uso del Facebook y el Twitter en adolescentes y el impacto en su autoestima. pp. 51-67. Revista de Investigación en Psicología Social. Buenos Aires
- Pastor, Y., Balaguer, I., & Garcia-Merita, M.L. (2001). Estilo de vida y salud. Buenos Aires: El mercurio de la salud.
- Pintos, Juan-Luis (2014): “Algunas precisiones sobre el concepto de imaginarios sociales”.
- Pintos, J. L. (2005). Comunicación, construcción de la realidad e imaginarios sociales. Utopia praxis latinoamericana, 39.
- Quintana, M. (2011). “Nos vemos en el Face...” análisis de la red social Facebook desde el concepto de necesidades axiológicas. Tesis Maestría. Universidad Nacional de Colombia. Recuperado de <http://www.bdigital.unal.edu.co/6981/1/396253.2011.pdf>
- Randazzo, F. (2012). Los imaginarios sociales como herramienta. Imagonautas, 77. Revista Latina de Sociología, 4: 1-11, <http://revistalatinadesociologia.com>, ISSN 2253- 6469
- Royal Society for public health. (2017). #statusofmind los jovenes la salud mental y el bienestar .2018, de Young healthmovement Sitio web: <https://www.rsph.org.uk/uploads/assets/uploaded/62be270a-a55f-4719-ad668c2ec7a74c2a.pdf>
- SAMADA, M. C. (enero de 2015). <http://rd.unir.net/>. Obtenido de <http://rd.unir.net/>: <http://rd.unir.net/sisi/research/resultados/13081-46389-1-SM.pdf>

Swinbourne JM, Touyz SW. The co-morbidity of eating disorders and anxiety disorders: a review. Eur Eat Disord Rev. 2007;15(4):253-74.

San Sebastián Cabasés, J. "La anorexia y la bulimia". En: Aula de cultura 97-98. Pags 243-249 Ed. El Correo, Bilbao, 1999.

Serpell L, Hirani V, Willoughby K, Neiderman M, Lask B. Personality or pathology? Obsessive-compulsive symptoms in children and adolescents with anorexia nervosa. EurEatDisorders Rev. 2006;14:404-13.

Turón Gil, V. "Historia, clasificación y diagnóstico de los trastornos de la alimentación". En :Trastornos de la alimentación. Anorexia Bulimia y obesidad. Pags 3- 16. Ed Masson. Barcelona,1997.

Universidad Nacional de Colombia. Recuperado de <http://www.bdigital.unal.edu.co/9832/>

Victoria Rideout, M.A., VJR Consulting, Inc. Para commonsensemedia Research. (2012). Social media, social life: how teens view their digital life. nov /2017 , de Commonsensemedia.Org Sitio web: <https://www.commonsensemedia.org/research/social-media-social-life-how-teens-view-their-digital-lives>

Woodside B, Staab R. Management of psychiatric comorbidity in anorexia nervosa and bulimia nervosa. CNS Drugs. 2006;20(8):655-63.