

El impacto del uso habitual de Instagram en los síntomas del Trastorno Alimentario

Coordina: Adriana Rubinstein. Participan: Beatriz Beneitez, Sofie Bruvik, Paula Cerrón, Leyre Galarraga, Elena Gaudio, Tisiana Genovese, María Fernanda Godoy, Lucía Isasi,

Resumen

La imagen corporal juega un papel muy importante en los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA). Actualmente contamos con numerosas redes sociales en las cuales prevalece un ideal de belleza poco realista. Esto tiene un gran impacto entre la población, pudiendo aumentar los sentimientos de inseguridad, insatisfacción corporal, frustración e incluso aislamiento social.

Desde el Centro Tiban se llevó a cabo un estudio para explorar cómo afectan las redes sociales, concretamente Instagram, en los síntomas de las personas que padecen un Trastorno Alimentario. El principal objetivo ha sido analizar la importancia, frecuencia, uso e impacto emocional que tiene Instagram, así como sus posibles consecuencias.

Tras el estudio se observa que el uso habitual de Instagram tiene un impacto a nivel emocional en las personas que puede llegar a aumentar la sintomatología e incluso afectar en el proceso de recuperación.

1. Introducción

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) son un conjunto de enfermedades mentales caracterizadas por una alteración del comportamiento, relacionado con la ingesta de los alimentos, y por determinadas conductas de control del peso en la persona afectada. Todo ello desemboca en problemas de índole fisiológico o del funcionamiento psicológico o social del individuo (Ministerio de Sanidad y Consumo, 2009).

Afectan en gran parte a la población de adolescentes y jóvenes del mundo occidental, siendo una patología de origen multicausal como resultado de la interacción de factores sociales, culturales, genéticos y biológicos (Marmo, 2014).

Sus manifestaciones clínicas se evidencian por un conjunto de síntomas y pensamientos relacionados con la comida y el propio peso, siendo la base de la enfermedad una distorsión de índole psicológica como son: (a) el alto nivel de insatisfacción personal, (b) el intenso miedo a madurar, (c) la baja autoestima, (d) la tendencia al

aislamiento social, (e) la propia rigidez en el pensamiento y, (f) la percepción distorsionada en relación al peso o la comida (Martínez-González & De Iraia, 2003; citado por Rica, 2017, comunicación personal).

En relación a la etiología de la enfermedad, los factores sociales y culturales junto con la insatisfacción corporal son determinantes para que se desarrolle esta patología (Instituto Nacional de Salud, 2012; citado por Vargas, 2013).

De acuerdo con Vaquero-Cristóbal et al. (2013), a lo largo de la historia, la preocupación por la imagen corporal se ha visto influida por distintos factores ambientales, biológicos o socioculturales.

La insatisfacción corporal surge cuando la persona hace propio un ideal de belleza, se deja influir por factores de la cultura en la que vive y, finalmente, se compara socialmente, lo que genera que su cuerpo se diferencie del ideal. Además, la insatisfacción corporal se relaciona con una mayor influencia socio-cultural, una mayor apreciación de grasa corporal y un menor autoconcepto físico general (Vaquero-Cristóbal et al., 2013).

Los individuos con TCA tienen una imagen corporal negativa, provocando una alteración perceptiva de su propio cuerpo unido a sentimientos de rechazo e insatisfacción corporal (Soria & Soria, 2012).

En mayor o menor medida, los pacientes con TCA pueden reflejar alguno de sus síntomas en las redes sociales. Nuestro estudio de investigación se ha focalizado en la red social de Instagram, en la cual se pueden reflejar los sentimientos, pensamientos o comportamientos de una persona con TCA. Para ello, es importante conocer de primera mano la red social estudiada.

Instagram es una de las redes sociales de moda, en la que los usuarios publican imágenes del momento. Los perfiles pueden ser anónimos o personales y el contenido puede ser público o privado. Es una aplicación que facilita la conexión social, mediante followers (usuarios a los que una persona sigue) y las cuentas que siguen a dicha persona (las cuales pueden ser del entorno, desconocidos, famosos o firmas). La aplicación cuenta con un espacio en el que aparecen las publicaciones nuevas de las cuentas a las que sigue, en orden cronológico inverso, y en las que se puede realizar comentarios o dar a me gusta (Keep & Amon, 2017).

Sheldon y Bryant (2016), afirman que las redes sociales llaman la atención en mayor número a las mujeres que a los hombres, ya que suelen ocuparse más del mantenimiento de las relaciones sociales. Añaden que en una aplicación como Instagram se cumple todavía más, por ser una plataforma visual.

Por último, señalar que el uso de esta aplicación se ha convertido en una parte importante del día a día de la mayoría de sus usuarios, teniendo esto consecuencias en la vida ordinaria, como pueden ser indicios de estrés o ansiedad (Ting, 2014).

1.2 Finalidad y objetivos: La finalidad de este estudio de investigación es dar a conocer el mundo de las redes sociales, y cómo éstas pueden afectar a personas con TCA. Sería interesante descubrir qué influencia tienen las redes sociales en los TCA, para poder ampliar el campo de conocimiento, así como diseñar métodos de evaluación y plantear intervenciones que se adapten a la problemática actual.

Para ello, el principal objetivo ha sido analizar cómo el uso habitual de Instagram puede tener un impacto o no, en la insatisfacción corporal de los sujetos de la muestra, aumentando los síntomas característicos del TCA.

1.3. Hipótesis: El estudio de investigación definió la siguiente hipótesis: “El uso habitual de Instagram tiene un impacto en la insatisfacción corporal aumentando los síntomas característicos del TCA”. A continuación, se diseñó una entrevista semiestructurada que recoge información acerca de la importancia de Instagram, frecuencia, uso y tipos de cuentas que se siguen, el impacto emocional, así como las posibles consecuencias en el TCA debido la red social, que fue administrado a cada una de las participantes del estudio.

2. Procedimiento

2.1. Instrumento: con el objetivo de refutar nuestra hipótesis, se desarrolló una entrevista semiestructurada compuesta por 13 preguntas abiertas acerca del uso de la red social Instagram y los síntomas propios de los trastornos de la conducta alimentaria (TCA). Las preguntas se organizaron en tres bloques: (a) Importancia de Instagram, frecuencia, uso y tipos de cuentas seguidas; (b) impacto emocional; y (c) consecuencias en el TCA.

2.3. Procedimiento: una vez se había terminado de desarrollar la herramienta de medición, se dio comienzo a las entrevistas individuales, para lo que cada integrante del grupo de investigación se reunió con dos personas, un paciente con TCA y una persona sin TCA, para poder comparar los resultados. Las entrevistas se llevaron a cabo en el periodo de tiempo de dos semanas, teniendo cada entrevista una duración variable entre los 15 minutos y media hora.

2.3. Participantes: los criterios de inclusión para los pacientes experimentales fueron: que estuvieran diagnosticados de algún tipo de TCA, que fueran paciente del centro Tiban y que usasen Instagram. Para el grupo control se determinó que no tuvieran problemas relacionados con los TCA, pudiendo ser de ambos sexos. De esta manera fueron entrevistadas 20 personas entre las que contábamos con 9 pacientes del centro (8 mujeres y 1 hombre) y 11 personas (7 hombres y 4 mujeres) que formaban parte del grupo control.

3. Resultados y discusión

3.1 En los resultados obtenidos en el cuestionario realizado, se evidencia con claridad que tal y cómo se predecía en la hipótesis *“el uso habitual de instagram tiene un impacto en la insatisfacción corporal aumentando los síntomas característicos del TCA”* existe una relación en las respuestas obtenidas por los entrevistados; la importancia que le dan los sujetos a ésta red social, la frecuencia en que se utiliza y el choque emocional que esto les genera. Para sostener la hipótesis expuesta, se llevaron a cabo veinte entrevistas a personas sin ninguna patología y por otro lado, a once pacientes del centro con diagnóstico de TCA. De esta manera, al comparar los dos grupos, se obtuvieron las siguientes conclusiones, las cuales agrupamos en tres bloques.

En el primer bloque *“Importancia del Instagram, Frecuencia y Tipo de Uso”* se pudo observar que la mayoría de los participantes utilizaban frecuentemente la aplicación ya sea como entretenimiento o para inspirarse. Por otro lado, en el segundo bloque *“Impacto Emocional”* se contrastó la hipótesis y se demostró la existencia de una correlación entre el uso de la aplicación y el impacto a nivel emocional. Al responder los dos primeros bloques, se pudo dar lugar al tercero *“Consecuencias en los Síntomas de TCA”* lo cual nos demostró que hay un incremento en los síntomas debido a su uso y al exponerse de una manera continua a un determinado contenido, puede llegar a afectar negativamente en el proceso de recuperación.

Es importante destacar que las redes sociales, en este caso Instagram, están saturadas de contenido en el que prevalece un ideal de belleza poco realista. Es por ello que quisimos hacer este estudio para corroborar que el uso persistente del instagram puede sabotear el tratamiento e incrementar los síntomas de la persona que lo padece.

3.2 Las conclusiones generales alcanzadas

En este estudio se ha podido ver reflejado de forma evidente, que la mayor parte de la población afectada por los trastornos de conducta alimentaria (TCA), son jóvenes y adolescentes, consumidores de las nuevas tecnologías y por ende, usuarios habituales de los nuevos canales de comunicación, las redes sociales.

Dado que el problema está concentrado en la importancia del aspecto físico e ideal de belleza, esta patología se alimenta atacando directamente a través de los contenidos audiovisuales que Instagram aporta constantemente a los individuos que la padecen. Estos contenidos afectan de forma tenaz evidenciando síntomas como la insatisfacción personal, miedo, inseguridad y aislamiento social, entre otros.

Por ello, a lo largo de este estudio se ha observado y analizado el impacto que tiene Instagram en pacientes con trastornos de la conducta alimentaria (TCA). La división de la entrevista en tres bloques nos ha ayudado a recabar toda la información pertinente sobre esta red social y su efecto en los entrevistados. Se ha observado la frecuencia con la que los participantes de la investigación utilizaban la aplicación, el tipo de uso, el impacto emocional y las consecuencias en los síntomas de esta patología.

Tras haber analizado cada una de las respuestas, se ha podido llegar a la conclusión de que el mundo actual y las redes sociales, en este caso particular de Instagram, tiene un gran impacto en la insatisfacción corporal y la imagen de los afectados que padecen TCA muestran al mundo. De esta manera, Instagram se ha convertido en el mayor exponente de este trastorno debido a que ejerce y difunde unos prototipos de belleza ya establecidos por la sociedad, y que a pesar de que en la mayoría de los casos son falsos, dan pie a una constante comparación.

Es sumamente importante concienciar a las personas que pudieran presentar cualquier sintomatología relacionada con el TCA. Evitando así, que el uso indebido de los canales de comunicación actuales y más populares entre la gente joven como Instagram, refuerce esta patología y dañe la salud íntegra física y psicológica de nuestros pacientes.

3.3 Recomendaciones.

En futuras investigaciones, recomendamos ampliar el tamaño de la muestra con el fin de tener más variabilidad en el estudio y adaptar el cuestionario que se emplee en participantes sin patología aparente, ya que algunas preguntas no van a poder realizarlas debido a que son características del trastorno.

Bibliografía

1. Keep, M., & Amon, K. (2017). Follow me: exploring the effect of personality and stranger connections on Instagram use. *Journal of Virtual Communities and Social Networking* 9(1), 1-16. 10.4018/IJVCNS.2017010101
2. Marmo, J. (2014). Estilos parentales y factores de riesgo asociados a la patología alimentaria. *Avances en Psicología*, 22, 165-178.
3. Ministerio de Sanidad y Consumo. (2009). *Guía de práctica clínica sobre Trastornos de la Conducta Alimentaria*. Barcelona.
4. Sheldon, P. & Bryant, K. (2016). Instagram: motives for its use and relationship to narcissism and contextual age. *Computers in Human Behaviour*, 58, 89-97. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2015.12.059>
5. Soria, L., & Soria, E. (2012). Imagen corporal. En L. Soria & E. Soria (Eds.), *Con la alimentación no se juega* (pp. 69-79). Madrid: Mestas Ediciones.
6. Ting, C. T. (2014). A Study of Motives, Usage, Self-presentation and Number of Followers on Instagram. <http://lbms03.cityu.edu.hk/oaps/ss2014-4595-ctt656.pdf>
7. Vaquero-Cristóbal, R., Alacid, F., Muyor, J. M., & López-Miñarro, P. A. (2013). Imagen corporal: Revisión bibliográfica. *Nutrición Hospitalaria*, 28, 27-35. doi: 10.3305/nh.2013.28.1.6016
8. Vargas, M. J. (2013). Trastornos de la conducta alimentaria. *Revista Médica de Costa Rica y Centroamerica*, 607, 475-482.

ANEXO* CUESTIONARIO EMPLEADO:

BLOQUES:

1. Importancia de Instagram, frecuencia, uso y tipos de cuenta que sigue

2. Impacto emocional

3. Consecuencias en el TCA

BLOQUE 1

1. ¿Qué tan importante es para ti Instagram, siendo 0 poco y 10 mucho? ¿Lo tienes público o privado? ¿por qué?
2. ¿Con qué frecuencia utilizas Instagram al día? ¿Cuánto tiempo estimas que pasas al día en Instagram? ¿Eres capaz de estar un día sin entrar en Instagram?
3. ¿Cuál es el uso que le das a Instagram
 - Publicar
 - Ver el contenido de los demás
 - Comentar
 - Interaccionar con otros
 - Hacer publicidad
 - Inspirarte
 - Pasatiempo
 - Informarte
 - Participar en challenges (Qué tipo de challenges, dificultad, último que has participado)

4. ¿Qué porcentaje de cuentas que sigues son de nutrición, modelos, influencers, cuentas fit, o cualquier cuenta que relaciones con el TCA?
5. ¿Te interesas en buscar contenido específico de tips, trucos, dietas... con el fin de perder peso?
6. ¿Formas partes de un grupo de chat en Instagram con personas que estén pasando por lo mismo que tú? Los contenidos que se comparten en el grupo de chat, ¿te han ayudado o perjudicado en tu proceso de recuperación?

BLOQUE 2

7. Cuando estás en la red social, ¿cambia tu estado de ánimo?
8. Cuando ves a alguien que cumple con tu ideal de belleza ¿cómo te afecta?, ¿te comparas? ¿Cómo te sientes? ¿Tienes sentimientos de inferioridad? ¿Te sientes más insatisfecha con tu figura corporal? ¿Piensas más en las partes de tu cuerpo que no te gustan? ¿Te ocurre más cuanto más lo usas?
9. ¿Sientes la necesidad de retocar partes de tu cuerpo en las fotos que subes? ¿Cómo te hace sentir hacerlo?

BLOQUE 3

10. ¿Te sientes insatisfecha con tu cuerpo después de ver determinados contenidos en Instagram? ¿Qué haces al respecto?
11. ¿Qué consecuencia tiene en ti ver este contenido en los síntomas de TCA? ¿En qué síntomas? ¿De qué manera?
12. ¿Recuerdas algún episodio específico en el que aumentaron tus síntomas debido al contenido que viste?
13. ¿Alguna vez has tomado la decisión de eliminar tus cuentas en redes sociales porque te causaban mayor perjuicio que beneficio? ¿En qué te perjudicaba?