



Comunidades pro ana: una revisión de la anorexia en redes sociales virtuales

Pro-ana communities: anorexia in virtual social networks

Luis Eduardo Ruano Ibarra

Grupo de investigación PSIEDU. Facultad de psicología. Universidad Cooperativa de Colombia, sede Popayán.

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-2419-1959>
luiseruano@gmail.com

Marcela Hoyos

Grupo de investigación PSIEDU. Facultad de psicología. Universidad Cooperativa de Colombia, sede Popayán

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-0512-1077>
marce_hoyos10@hotmail.com

Juan David Arboleda Ramos

Grupo de investigación PSIEDU. Facultad de psicología. Universidad Cooperativa de Colombia, sede Popayán

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-0320-1281>
juan22arboleda@gmail.com

Recibido: 07/11/2019

Aceptado: 13/07/2020





Resumen

Se describe el estilo de vida y las lógicas discursivas de personas que hacen parte de comunidades virtuales Pro Ana en las redes sociales de Facebook y WhatsApp. A través de una indagación basada en la etnografía virtual – Netnografía – se recolectaron datos provenientes de la interacción digital de mujeres con rasgos anoréxicos que se congregaban en grupos Pro Ana. Posteriormente, mediante el método cualitativo de teoría fundamentada, se integraron diversas categorías de análisis que permitieron describir el fenómeno de estudio a partir de una perspectiva que expone las evidencias halladas y las contrasta con la producción académica examinada al respecto. Los resultados alcanzados indican la incidencia de aspectos como la cultura, la identidad o las emociones en las representaciones y concepciones fundamentales que convocan a las mujeres a hacer parte de estas comunidades virtuales y que refuerzan prácticas a favor de un estilo de vida pro anorexia.

Palabras clave

Interacción cultural; estilo de vida; minoría cultural; medios sociales; identidad.

Abstract

This article examines the lifestyle and discursive logic of members of virtual pro-ana communities on Facebook and WhatsApp. A virtual ethnography (netnography) methodology was used to collect data from the online interactions of women with anorexic tendencies and/or behaviours who meet in pro-ana groups. A qualitative grounded theory method was used to combine the different categories of analysis in order to obtain a description of the phenomenon based on the data from the study and the findings of previous research on the topic. The results show the influence of factors such as culture, identity and emotions on the representations and conceptualisations that prompt women to participate in these virtual communities and reinforce pro-anorexic lifestyle practices.

Keywords

Cultural interaction; lifestyle; cultural minority; social media; identity.

1. Introducción



Las prácticas alimentarias y sus representaciones culturales se articulan como uno de los ejes que direcciona, modifica y complejiza las relaciones sociales de las personas. La información, los símbolos y la significación ligados al acto de comer son construidos y compartidos por los integrantes de un determinado grupo y develan sus expresiones intersubjetivas al respecto de la personalidad, motivaciones, posición o estatus de sus miembros (Contreras & García, 2005). La alimentación, más allá de su carácter biológico y nutricional, brinda acceso al foco desencadenante de diversos fenómenos sociales que, ligados a una multiplicidad de hábitos alimenticios - ingerir alimentos sanos, hacer dietas, comer en exceso, o, no comer – posibilitan aproximarse a las dimensiones simbólicas asociadas al ideal actual del cuerpo, especialmente el femenino, de tal manera que las aspiraciones de juventud, salud y deseabilidad sexual se infieren opuestas al sobrepeso (Saucedo & Unikel, 2010).

En el mundo contemporáneo las mujeres deben enfrentarse a modelos y estándares estéticos impuestos por una sociedad homogeneizadora que las presiona para adaptarse a un ideal de delgadez que se concibe como sinónimo de belleza. Esta acepción, sumada a una extendida perspectiva que aprovecha las características femeninas como elemento esencial en la instauración de dinámicas capitalistas orientadas a masificar el deseo y el consumo, ha generado un evidente malestar en la adaptación de la mujer dentro de los roles que debe desempeñar cotidianamente, y que, por los motivos expuestos, se ha convertido en uno de los factores desencadenantes de la obsesión estandarizada por el control del peso y la imagen corporal (Benítez et al. 2019).

La valoración que en la actualidad las personas hacen de su propio cuerpo manifiesta una percepción desligada de la realidad objetiva y susceptible de estimarse como asimétrica, desfasada o incluso nociva. Así, surgen expresiones masivas de insatisfacción corporal que originan hábitos de vida riesgosos. Behar (2018) indica que estas tendencias contribuyen significativamente al desarrollo de comportamientos patológicos frente a la ingesta alimentaria y el control del peso, consolidándose como trastornos de la conducta alimentaria (TCA). Los TCA, que, además, tienen una etiología multifactorial – interacción de variables socioculturales, psicológicas, biológicas -, se consideran patologías que afectan, sobretudo, a mujeres adolescentes o jóvenes, de entre 16 y 25 años. No obstante, autores como Smith, Becker, Wesley y Stewart (2015) manifiestan que factores estresantes o traumáticos como cirugías, viudez, pérdida de un ser querido, crisis familiares o jubilación, pueden desencadenar síntomas de TCA en mujeres mayores de 30 años. No resulta errado, entonces, suponer que la cultura occidental estigmatiza los cuerpos femeninos que, al margen del grupo etario, no se inscriben en los arquetipos de juventud y esbeltez predominantes (Chojnacki et al. 2016).

Patologías como la bulimia y la anorexia nerviosa (AN) se incluyen dentro de los TCA y comparten ciertas características; entre ellas se encuentran: disminución de la masa ósea, afectación del sistema endocrino, alteración cerebral, fallas cardíacas y gástricas e inanición (Cumella & Kally, 2008). A nivel psicosocial, ambos cuadros exhiben una internalización del ideal delgado que se vincula con un bajo autoconcepto y autoestima y una marcada



interferencia en la interacción y el desarrollo personal, social y laboral (Benítez et al. 2019). Para el caso de la AN, se evidencia una oposición sistemática hacia el consumo de alimentos que se acompaña, muchas veces, mediante vómitos autoinducidos, uso de laxantes y diuréticos. El adelgazamiento extremo como búsqueda y meta permanente es el rasgo distintivo de la AN que más preocupación genera a los organismos internacionales de salud, pues se estima que alcanza una prevalencia de entre 1.5% y 2% en países occidentales industrializados (Portela de Santana, Da Costa, Mora & Raich, 2012).

Resulta oportuno, entonces, indagar y analizar sobre los medios y herramientas contemporáneos que posibilitan detectar la anorexia, prevenirla y tratarla, o, por el contrario, aquellos que se esfuerzan por fomentar, incentivar y celebrar las prácticas anoréxicas. En este sentido, las redes sociales virtuales se convierten en escenarios de uso recurrente, pues se muestran como espacios ideales de interacción social, anonimato y acceso ilimitado a otras personas. El uso de redes sociales conlleva a grandes problemáticas, ya que los usuarios, al desarrollar un ingreso no reflexivo, se ven influenciados por estereotipos e información que puede afectarlos emocional y físicamente (Ruano, Congote & Torres, 2016). Debido a esto y a la importancia que tiene la imagen corporal en el mundo occidental, aparecen como fenómeno social en las redes y la cultura en internet las páginas Pro Ana (Belen, Angel & Jerano, 2011). Estas páginas, difundidas como sitios web, blogs, grupos de discusión y enlaces - que desde una perspectiva médica son considerados como nocivos y criminales - comienzan a fortalecer en personas que padecen desórdenes alimenticios un estilo de vida adaptado a las necesidades socioculturales, psicológicas e incluso médicas, de los individuos que interactúan en dichas comunidades virtuales.

Con el interés de aproximarse a la panorámica descrita, se propuso un trabajo orientado en función de 3 objetivos: el primero, identificar el estilo de vida que establecen las páginas Pro Ana; el segundo, conocer las dinámicas relacionales que se manejan entre los integrantes de las páginas Pro Ana; y, finalmente, determinar el proceso en que se refuerzan los estilos de vida de la anorexia al interior de las comunidades virtuales Pro Ana. Asimismo, se tomó como punto central el análisis de un corpus netnográfico (páginas Pro Ana, blogs y chats de WhatsApp), que es analizado a partir del método de teoría fundamentada (Strauss & Corbin, 2002) y posteriormente contrastado con la teoría científica identificada.

La pertinencia y novedad del trabajo radica en que plantea una mirada diferente de un fenómeno social (Arango-Forero, 2013), dentro de una esfera microsocial, donde los medios constituyen los mensajes, permitiendo observar de manera natural una manifestación históricamente lejana y comprendiéndola desde la dimensión narrativa de quienes la padecen. Más allá de conocer la sintomatología o las principales causas de la anorexia, lo que interesa es comprender los fenómenos y espacios en los que dichos procesos se ven reforzados y alentados. Entre tanto, este reto resulta llamativo para las ciencias sociales, pues en un mundo cada vez más complejo, nuevas formas de análisis como la Netnografía aportan herramientas fundamentales para lograr la intervención, apoyo y seguimiento a grupos o personas afectadas por la expansión actual del universo cibernético.



2. Metodología

El trabajo se plantea desde el enfoque cualitativo con el fin de comprender los discursos y simbologías propias de un fenómeno (paginas Pro Ana). Utilizando la etnografía virtual (Hine, 2004) como método para recolectar la información, se intenta conocer la trama de significados y materiales que conforman la cultura del colectivo objeto del estudio.

La investigación contó con la participación de 258 usuarias que se identificaron a través de cinco grupos virtuales de WhatsApp, Facebook y blogs de internet. Todas las participantes fueron mujeres, que interactuaban básicamente en temas sobre vivencias, consejos y recomendaciones con relación al trastorno alimentario de la anorexia. Para el desarrollo de la investigación no se tuvo en cuenta ningún tipo de restricción sociodemográfica, por tanto, se encuentran participantes de diferentes países, principalmente cuatro: Colombia, Argentina, México y Perú. El periodo de recopilación de datos fue de 5 meses (agosto de 2017 a diciembre de 2017).

La cercanía que uno de los investigadores manifestó haber tenido con estos grupos posibilitó adquirir un conocimiento previo de los discursos característicos de las integrantes de estas comunidades. De esta manera, se emprendió una revisión documental y netnográfica que permitió corroborar, ejemplificar y contrastar diversas perspectivas teórico-académicas con las experiencias y estilos de vida expuestos por las participantes de la investigación. Dicho proceso se orientó en función de las siguientes categorías de análisis: *Cultura, Voluntad, Estereotipo, Imaginarios, Ideología, Reflejo Identidad, Familia Pro Ana y Emociones*.

El ingreso de las participantes a las páginas es voluntario, sin embargo, los administradores de los grupos tienen en cuenta diversos aspectos en sus integrantes, como participación constante, énfasis en los temas de interés, aportes significativos dados a través de evidencias fotográficas, audios y videos que retroalimenten al grupo o comunidad virtual. La recolección de información inicial se desarrolló de manera anónima y a partir de observación, sin embargo, posteriormente se procedió a un análisis textual y contextual del discurso, mediante el método de teoría fundamentada (Strauss & Corbin, 2002). Inicialmente, se planteó un microanálisis continuo sobre cada uno de los materiales que componen el corpus; posteriormente, se extrajeron unos primeros códigos abiertos (CAb), que se unieron por sentido o proximidad en familias, denominadas códigos axiales (CAx¹), dando origen a un código selectivo (CS) final que agrupó, dio sentido a los datos y teorizó el fenómeno estudiado. El proceso se desarrolló en el Software de análisis cualitativo Atlas.Ti.7.

2.1 Estilos de vida de personas con anorexia: Análisis de netnografía

¹ La construcción de códigos axiales o familias resulta clave para el ejercicio, pues, a partir de estas, se expondrán los resultados obtenidos tras efectuar la indagación netnográfica y su posterior análisis mediante el método de teoría fundamentada.



El código medular “Estilo de vida de personas con Anorexia”, hace referencia a las conductas, creencias y metas que proponen los grupos Pro Ana; es un código compuesto por 9 familias, cada una de estas, conformada por distintos CAb. La primera familia “Cultura”, describe la construcción de distintos hábitos y características asumidas por parte del grupo Pro Ana en las redes; este, a su vez, se compone por 5 Códigos abiertos (“comunidad”, “anorexia”, “eventos cotidianos”, “trucos” y “tips”). La segunda familia “Voluntad”, alude a la intención, deseo y logro de hacer algo; se compone por 4 CAb (“fuerza”, “autocontrol”, “autolesiones” y “atracción”). La tercera familia “Estereotipo”, agrupa los cánones estéticos impuestos por la sociedad, familia, círculo de amigos o por la misma persona; en él se muestra la delgadez como un prototipo de mujer; está constituido por 4 CAb (“sociedad”, “familia”, “delgadez” y “thinspiration”). La cuarta familia “Imaginario”, comprende conceptos creados por cualquier persona y está conformada por dos CAb (“princesas” y “Ana”).

La quinta familia “Ideología”, se basa en las creencias y normas que son la base y rigen a una persona en su comportamiento y toma de decisiones. Está constituida por 2 CAb, (“ritual” y “perfección”). La sexta familia se denomina “Reflejo”; aquí se recogen expresiones que dan cuenta de la imagen de sí misma que construyen las participantes, y, en el caso de las personas con anorexia, se enfoca en el reflejo negativo que las integrantes de los grupos tienen de su imagen corporal. La familia “Reflejo” se compone por 6 CAb, (“calorías”, “peso”, “distorsión”, “dietas”, “automedicación” y “metas inalcanzables”); La séptima familia “Identidad” alude a todo aquello con lo que se pueden sentir identificadas las participantes; se compone por 3 CAb (“pertenencia”, “paginas Pro Ana” y “Ana”). La octava, la “familia Pro Ana”, expresa la estrecha relación que se conforma entre los integrantes de estas comunidades virtuales; está formada por tres CAb (“libre expresión”, “motivación” y “apoyo”). Finalmente, la familia “Emociones”, que comprende diferentes manifestaciones de reacciones y sensaciones subjetivas producidas por diversas causas, se compone por 5 CAb (“placer”, “felicidad”, “dolor”, “soledad” y “gritos en silencio”). La codificación desarrollada se muestra a continuación, en la Tabla 1.

Tabla 1.- Proceso de codificación sobre los estilos de vida de la anorexia basado en el método de teoría fundamentada. *Matriz de resumen. Estilos de vida de la Anorexia. Teoría Fundamentada.*

Nivel I	Nivel II	Nivel III
Código selectivo	Códigos axiales o familias	Códigos abiertos
	Cultura	Comunidad
		Anorexia
		Eventos cotidianos
		Trucos
		Tips
	Voluntad	Fuerza



		Autocontrol
		Autolesiones
		Atracón
Estilos de vida de personas con anorexia	Esteriotipo	Sociedad
		Familia
		Delgadez
		Thinspiration
	Imaginario	Princesas
		Ana
		Perfección
	Ideología	Ritual
		Perfección
	Reflejo	Calorías
		Peso
		Distorsión
		Dietas
		Automedicación
		Metas inalcanzables
	Identidad	Pertenencia
		Páginas Pro Ana
		Ana
	Familia Pro Ana	Libre expresión Motivación
		Apoyo
	Emociones	Placer
		Felicidad
		Dolor
		Soledad
		Gritos en silencio

Fuente: Elaboración propia.

3. Resultados

3.1 Descripción de códigos axiales o familias de *Cultura*



La Comunidad, funge en este análisis como grupo social fundamental, que comparte una misma ideología, reglas e intereses, en este caso Pro Ana. “Demuestra a la comunidad ANA que tienes el control en tus manos... Haznos sentir orgullosas... Demuéstranos tu inteligencia... Demuestra que ANA vale la pena...” (Blog el renacer de la princesa Lorelei Pro Ana). Las mismas integrantes del espacio virtual, hacen referencia al blog, como una comunidad; se percibe el nivel de pertenencia y el deseo de controlar las situaciones (Pro Ana), para no quedar al descubierto y ver interrumpidas sus conductas grupales. En la comunidad se pactan acciones para no ser descubiertas, el anonimato es un interés común, por ello actúan de forma secreta, alejadas de la sociedad y la familia.

“Ana1. El martes tengo que ir al psicólogo...”

Ana 1. Voy a ir por una cosa, pero me da miedo que descubra lo de Ana y mía

Ana2. ¡Si no lo mencionas no lo sabrá!

Ana 3: Nunca digas que te sientes gorda o algo así

Ana 3: Y menos que haces dietas

Ana 1: Tienes razón”. (chat de WhatsAppprinces)

La Anorexia, que en ambiente sanitario se concibe históricamente como la conducta de disminución notoria de ingesta de alimentos y peso corporal en una persona, manifestación de sentirse gordo (a) y autoinanición ocasionada por la decisión voluntaria de adelgazar (Mangweth, Hoek & Pope, 2014), aunque no sea real, toma otro significado en los espacios Pro Ana, pues, allí, se percibe más como un anhelo. “Deseo de estar delgada, hace años que solo consumo unas 400 calorías diarias” (chat de WhatsApp “princes”). Las integrantes de estos grupos sienten un deseo inminente por adelgazar, y adquieren conductas que aportan y fortalecen esta meta, ya sea supliendo unos alimentos por otros, disminuyéndolos, poniendo un límite de calorías de consumo o restringiendo de manera total la ingesta de estos. Para Cruzat et al. (2012) la instauración de regímenes dietéticos y la afirmación de la anorexia como un hábito o un estilo de vida, antes que, como una enfermedad, son aspectos de las páginas Pro Ana que se oponen a los paradigmas tradicionales de la ciencia médica y a los cánones estéticos dominantes.

En este proceso son de vital importancia los eventos cotidianos, que se convierten en normas individuales y grupales. “Haz un diario donde escribas lo que comas a diario y cuenta las calorías que ingeriste... ponle fotos de tus thinspirations favoritas... ..llévalo a todas partes no permitan que te descubran” (Blog el “renacer de la princesa Lorelei Pro Ana”). El fragmento se refiere a las conductas diarias de estas personas, cómo, por ejemplo, realizar registros, que posibilitan documentar y seguir las acciones que favorecen la consecución de sus objetivos de adelgazamiento.

Por su parte, los trucos aluden a las formas de ocultar la anorexia ante los demás y de fortalecerla en sí mismos. “Come muy lentamente y, entre bocado y bocado, ve bebiendo



agua para llenar el estómago” (Blog “el renacer de la princesa Lorelei Pro Ana”). Este discurso realza formas de llenarse sin tener que comer todo lo que se les ha indicado, y, a su vez, de conseguir credibilidad por parte de los demás, de que sí lo ha hecho. Dichos trucos se comparten en la comunidad como Tips, que son un conjunto de procedimientos que ayudan a adelgazar, mantener secretos y engañar, con el fin de lograr su meta. En los chats se evidencian algunas maneras de cubrir su *no deseo* de comer y hacerlo realidad:

“Para las princesas Ana, Para evitar comer lavarse los dientes ayuda, al igual que las uvas pasas ya que no contienen tantas calorías (y si mal no recuerdo también son un laxante Natural). Rondar por la cocina ayuda a que no sospechen, si ven que estás adelgazando mucho y te dicen "oye as bajado de peso deberías comer más, "Responde "si eso are"(Obviamente no lo harás)”. (Chat de whatsapp “princes”).

3.2 Descripción de códigos axiales o familias de *Voluntad*

Se refiere a la fuerza o deseo que sienten las mujeres que conforman las comunidades Pro Ana para lograr lo que se proponen. Esta categoría se relaciona con el valor que tienen las internautas anoréxicas para negarse a las necesidades biológicas y sociales. Harper, Sperry y Thompson (2008) añaden que, además, estos sitios web manifiestan una postura antirecuperación que no entiende la Anorexia nerviosa como una condición negativa que debe ser remediada, sino, más bien, como una experiencia y aspiración que posibilita a sus miembros reconocerse a sí mismos. Las integrantes de estos grupos se asumen como diferentes, y consideran que, de hacer a un lado el mundo Pro Ana, pasarían a ser parte del común, dejando un fragmento de su ser a un lado. “Mantente fuerte. Puedes hacer esto. ¡Mira comer a las otras personas...tu eres superior a ellas porque no necesitas comer tanto...Ellos comen mucho y cada vez se hacen más y más gordos...Pero tú no!!! Tú quieres verte espectacular...” (Blog, “El renacer de la princesa Lorelei Pro Ana”).

Esta voluntad requiere autocontrol, dominio propio sobre lo que se es, se tiene y se quiere. En distintos recursos virtuales Pro Ana, se evidencia como sus integrantes, en los discursos y publicaciones, dan credibilidad a lo fuerte y aberrante que es la capacidad interna de cada uno por continuar con su meta; difícilmente alguien novato puede intentarlo y llevarlo a cabo, porque no se trata solo de seguir dietas y bajar de peso: es, al mismo tiempo, un esfuerzo por controlarse y controlar pensamientos que las desestabilizan emocionalmente. Dentro de la idiosincrasia de estas comunidades se cree que la fuente de las perturbaciones se encuentra en el interior de cada una. “Sabrás que no eres adicta a la comida como todos. Puedes controlarla... no la necesitas como los demás...tienes CONTROL TOTAL sobre TU CUERPO y por ende sobre TU VIDA”. (Blog El renacer de la princesa Lorelei).

Sin embargo, no siempre es posible controlarse, por ello, las autolesiones son parte del constructo Pro Ana. La autolesión representa una forma de pagar por comer lo que *no se debía* o por no seguir al margen el estilo de vida Pro Ana. Estas conductas deben documentarse en videos donde se comprueban las autolesiones que se ejercen como castigo. Fragmentos como el siguiente así lo ejemplifican: “Ana 1: Chicas q asen para castigarse



cuando comen mucho y tener control. Ana 2: Yo me corto. Ana 3: Cortarme” (Grupo de Facebook AnaMia). Otro fragmento discursivo que da sentido a este código, es:

“Castígate si comes, si practicas el selfinjury (flagelarse o autolesionarse) pues adelante, si no puedes probar castigos como el de la liga en la muñeca, tira de ella hasta que te quede rojo el brazo, no celular, no computadora, como si fueras un niño pequeño” (Blog Pro Ana & Pro Mia).

Campos (2007) advierte que, de igual manera, las autolesiones sirven como filtros para el ingreso a estos sitios ya que garantizan la exclusión de personas sin TCA o menores de edad. Los procesos de filtro buscan restringir el acceso a simuladores o “wannabies” –individuos que expresan afinidad por este estilo de vida, pero, son incapaces de asumir todas las exigencias Pro Ana.

El atracón es otra consecuencia de la pérdida del control, pues, al comer grandes cantidades, la mayoría de las mujeres con anorexia termina efectuando el vómito autoinducido. Las personas con anorexia realizan este acto, en el momento en que pierden el control de la ingesta de alimentos; lo hacen de manera compulsiva y sin ser conscientes de los sabores, texturas o nutrientes de la comida (APA, 2002). En la mayoría de los casos, después del atracón se manifiesta un sentimiento de culpa que únicamente se ve contrarrestado por medio del vomito autoinducido, uso de laxantes, diuréticos o ejercicios físicos obsesivos.

3.3 Descripción de códigos axiales o familias de *Estereotipo*

El código “sociedad”, se vincula a la influencia de reglas, pensamientos y cultura del medio. “La gente te felicitará por todos los kilos que has perdido. Los amigos envidiarán tu cuerpo, te admirarán” (Blog “nada sabe tan rico como ser delgadas”). Como éste, muchos integrantes de grupos Pro Ana quieren agradar; la percepción de sí mismos es negativa y distorsionada, por ello creen que los demás perciben lo mismo. La familia, grupo al que se sienten vinculadas, no siempre resulta un lugar de refugio:

Ana1. Mi mamá me dijo Cerda :3

Ana 2. Te ordeno que no lo hagas 🧑‍🦰♀️ ✨

Ana 3. Mis hermanos me dicen así ☐❤️

Ana1. A mí me odian l@sherman@s de mi mamá y los de mi papá ellos no sirven para ayudar

Ana 2. Que familia 😞😞

Ana 2. Te entiendo mis padres también me dejaron somos 8 hrmnos y yo soy la última y ellos ya son de edad así que estoy sola”. (Chat de WhatsApp denominado “to thebons”).



La Familia, que se considera un pilar fundamental para todo individuo, en ocasiones se presenta como un factor de disfuncionalidades. La presión, el control excesivo, y la poca comunicación o descontento en el hogar incide directamente en las mujeres con AN, y, por este motivo, es frecuente que busquen otros espacios para sentirse acogidas y suplir vacíos. Fajardo et al. (2005) agudizan esta perspectiva al indicar que la familia juega un papel esencial al momento de abordar la anorexia, pues, si se tiene en cuenta la renuencia de las personas anoréxicas por admitir que tienen un problema, los familiares y amigos son los encargados inmediatos de emitir la primera voz de alarma. En este sentido, las páginas Pro Ana ofrecen apoyo, respeto y comprensión; son, a cambio de la familia, un espacio de refugio cibernético, una “verdadera familia”.

El estereotipo está compuesto por la percepción de belleza-apariencia física y la delgadez; tener poco contenido de grasa corporal se convierte en la meta deseada. Las imágenes que representan delgadez son para las anoréxicas un modelo a seguir, son lo que ellas quieren ser.

Las páginas Pro Ana se fortalecen por los estereotipos del cuerpo perfecto implantados en la sociedad. *Thinspiration*, es la inspiración para continuar y lograr sus metas, para no rendirse y fijarse a sí mismas el deseo de ser como aquellas celebridades con cuerpos estilizados que reflejan la delgadez, o extrema delgadez. En espacios Pro Ana, lo expresan como “Thinspiration... Elegantes, delgadas, hermosas” (Blog “el renacer de la princesa Lorelei”).

3.4 Descripción de códigos axiales o familias de *Imaginario*

Pasar, por ejemplo, de sentirse enfermas a sentirse princesas, es uno de los grandes imaginarios que logra la pertenencia a la comunidad Pro Ana. Junto al deseo de delgadez se estructura una aspiración de la perfección; es por ello que se representan por coronas, que aluden a *Ana*. Este nombre con el que se denomina a una persona con anorexia, se convierte así en un ser superior a quien se brinda culto y se sigue. “¿Qué clase de idiota convirtió a la diosa ANA en un demonio? (Blog, “el renacer de la princesa Lorelei Pro Ana”). La denominada Ana, una diosa, la imagen de la perfección, a la que le piden ayuda y se dirigen como si fuese una persona más. “Muchas princesas desean agradecer a las diosas ANA y MIA por sus éxitos. Con su ayuda han logrado alcanzar muchas metas, han mejorado su vida a nivel laboral, social, individual y su autoestima se ha elevado al máximo” (Blog, el renacer de la princesa Lorelei Pro Ana”). Esto manifiesta un alto nivel de pertenencia, personas que están a favor de la anorexia y toman en práctica sus conductas y reglamentos, se hacen llamar como Ana o princesas. Al respecto, Espinal, Estrada y Pérez (2012) reflexionan sobre la sociedad de consumo contemporánea y la manera en la que el cuerpo es intervenido o maquillado – tal y como lo reflejan las mujeres anoréxicas que se identifican como princesas-. Para estos autores, las personas con anorexia desean ser una idea, y, por consiguiente, su enfermedad surge ante esta imposibilidad.

3.5 Descripción de códigos axiales o familias de *Ideología*



El ritual, una serie de acciones y comportamientos simbólicos que fortalecen las creencias en Ana, como ser supremo al que le rinden culto, a través de distintos actos que fueron identificados por medio de la interacción con los participantes de estos grupos, por ejemplo:

“Creo en el control, como la única fuerza que trae orden el caos en el que está mi mundo. Creo que yo soy la más vil, inútil e inservible persona que jamás ha existido en el planeta y soy una pérdida de tiempo y atención para cualquier persona. Creo que cualquier persona que me diga que soy diferente son idiotas, si ellos pudieran ver realmente como soy, me odiarían casi como yo me odio. Creo en los debes saberlo, debes hacer y deberías hacer como leyes inquebrantables para determinar mi humor diario. Creo en la perfección y me esfuerzo por tenerla. Creo en la salvación a través de tratar un poco más fuerte que lo que hice ayer. Creo en los contadores de calorías como palabra inspirada por Dios y debo memorizarlos como tales. Creo en las básculas como un indicador de mis éxitos y fracasos diarios. Creo en el infierno, porque algunas veces pienso que ya vivo en uno. Creo en un mundo completamente en negro y blanco, la pérdida de peso y la recriminación por los pecados, la abnegación del cuerpo y el ayuno como un estilo de vida permanente.” (Blog Pro Ana, denominado “nada sabe tan rico como ser delgada”).

Como estos, hay muchos más rituales y también creencias, que han convertido una cultura, a la que muchas(os) han decidido pertenecer y tomar como estilo de vida; la perfección, como causa de realizar tantas actividades que les impulsen a querer lograr la delgadez, “¿Porque tomamos la decisión de ser Anas? Porque uno de nuestros grandes deseos es vernos perfectas. Nos cansamos de las constantes burlas. Nos cansamos de no poder reflejar lo que somos realmente” (Blog “el renacer de la princesa Lorelei Pro Ana”). Campos (2007) sintetizó los temas más relevantes que se abordan en las comunidades Pro Ana. De acuerdo con su estudio, los rituales a los que se someten los integrantes de estos grupos se orientan a partir de 10 conceptos: control, éxito, perfección, engaño, aislamiento, revolución, sacrificio, transformación, afrontamiento y solidaridad. La siguiente cita expone algunos de estos:

“La belleza cuesta! ¡Y tiene un precio que pagar! ¡Fíjate! ¡Yo me estuve laxando esta semana y creeme, duele mucho cuando te vasía por completo! ¡Pero igual es el precio a pagar por haber comido siendo que no lo tenía que hacer he igual lo hice, es el precio de la perfección y estoy dispuesta a pagarlo!” (Chat de whatsapp “princes”).

3.6 Descripción de códigos axiales o familias de *Reflejo*

El tema central de esta categoría es el peso, referente al control de la medida del cuerpo, la cual se ejemplifica a través de distintos discursos de chicas reales, que se han encerrado en el control de su peso corporal. “Este fin de semana me la he pasado comiendo cenando pizza, desayunando tamales con pan, almorzando pollo a la brasa, volviendo a cenar pizza, no desayuné, pero luego almorcé chifa, en ningún momento vomite, ¿se podrán imaginar el miedo que tengo a subirme a la báscula?, me siento una CERDA! no puedo creer que haya comido toooooooooooooooooo eso!” (Blog denominado “nada sabe tan rico como ser delgada”).



Así pues, el peso se convierte en una carga mental; no se puede comer sin pensar en cuanto se ha subido; con dar un mordisco a la comida se manifiestan emociones negativas, que conllevan a actos y pensamientos autodestructivos.

La distorsión, percepción inconforme sobre la imagen corporal de sí mismas, influye en el uso de técnicas para lograr disminuir el volumen y peso de lo que las integrantes de estos grupos creen ver o sentir. “Una autoimagen corporal negativa, incrementa las posibilidades de un autoconcepto también negativo y, como consecuencia, promueve el desarrollo de una estima negativa de sí mismo” (Blog Pro Ana en internet “nada sabe tan rico como ser delgada”). Siempre que las integrantes de la comunidad Pro Ana se paran frente al espejo se ven totalmente obesas; esto aumenta la inconformidad que tienen de sí mismas, por lo que es común que estas personas tengan instaurada la convicción de que nunca es suficiente; no importa la delgadez que se tenga, siempre se va a poder estar más delgada y difícilmente van a lograr una aceptación de sí mismas. En relación con este razonamiento, Murgía et al. (2015) sostienen que en la Anorexia nerviosa sobresale una evidente tendencia hacia la falta de límites, una posición que ubica a las personas que padecen esta patología en un constante encuentro impositivo, radical y pulsional con la muerte.

Las dietas, un concepto bastante utilizado en la sociedad y principalmente expuesto por los medios de comunicación, se refieren a la reducción de la cantidad de alimentos y consumo de aquellos que aceleran el metabolismo o disminuyen la grasa corporal. En los espacios virtuales analizados se encuentran un sinnúmero de dietas que son parte del interés común de muchos de los visitantes de estas páginas. Por su parte, la automedicación, un acto frecuente en el mundo Pro Ana, es una manera fácil de bajar de peso o contrarrestar la ingesta de alimentos. Esta hace referencia al consumo de medicamentos y píldoras de manera voluntaria, sin prescripción médica, con el fin de bajar de peso o laxarse.

3.7 Descripción de códigos axiales o familias de *Identidad*

La pertenencia, propia de los escenarios virtuales, está dada por el hecho de apropiarse y creerse parte de algo. El relacionarse en un entorno donde habitan personas similares, hace que las integrantes Pro Ana se sientan parte importante de la comunidad. Como producto de la constante interacción social y apoyo a través de redes sociales y grupos en internet se forjan los lazos que describen la pertenencia a la Familia Pro Ana. Csipke y Horne (2007) sugieren que las comunidades virtuales Pro Ana representan una oportunidad para promover la expresión emocional de pacientes con Anorexia, pues refuerzan valoraciones y concepciones que estas personas consideran positivos – la delgadez y la perfección, por ejemplo – y, además, los asumen como logros colectivos. Por otra parte, aspectos negativos como la desesperanza o ansiedad se pueden contener y apoyar a partir de la participación activa de usuarios que comparten sus mismos intereses y aspiraciones (Blanco et al. 2012).

Dentro de esta categoría, la libre expresión es entendida como la posibilidad de interactuar sin un sesgo social, en un escenario donde se respeta y comparte la misma ideología sin prejuicios y que permite expresar a las personas cualquier cosa que deseen, ya que todas están para escucharse.



“Ana 1: Chicas robé en un local! ¡Y me siento súper mal por eso! ¡La verdad no se porque lo ice! ¡Pero estaba desesperada y ahora no sé qué hacer!

Ana 2: Que robaste?

Ana 1: Un té adelgazante! ¡Me desespere porque no tenía suficiente para pagarlo y aproveche que estaba lleno y lo tome! ¡Y creo que nadie me vio! ¡Porque nadie me dijo nada ni me siguió!

Ana 2: Es que en verdad lo necesitabas!”. (chat de whatsapp “princes”)

En una comunidad en la que todos tienen un mismo interés se permite hablar de lo que deseen; son grupos de apoyo que se convierten en una familia, y en el momento en que pretendan hablar con alguien, siempre estarán dispuestos a escucharse entre sí, sin importar la dificultad o el tema. Por medio de frases, comentarios, ejemplos, música, que se comparten de manera constante, apoyan mutuamente la intención de lograr las metas en Ana. A esto se denomina *Motivación*.

“Cuando tienes hambre significa que tu cuerpo está quemando calorías...así que tú querrás sentir hambre...Cuando no sientes hambre es porque estás haciendo algo mal. Aprende a vivir con hambre. Disfrútala. Ella te mostrará el camino correcto para llegar a la figura de tus sueños” (El renacer de la princesa Lorelei Pro Ana”).

La motivación se refuerza en el apoyo que brindan los distintos grupos para sostenerse, continuar y lograr sus metas propuestas:

“Ana1: Tengo hambre 🙄🙄💔💔

Ana2: Toma agua

Ana 3: Ve a la báscula y ve que gorda sigues.

Ana 1: Gracias niñas

Ana 1 Las quiero”. (Chat de whatsapp las nenas)

En las prácticas se fortalece la unión, es una red de apoyo donde los prejuicios no se aceptan. Las integrantes se comprenden entre sí y se apoyan, no solo ante la conducta Pro Ana, sino también frente a las distintas dificultades cotidianas. Investigaciones realizadas por Williams y Reid (2007), indican, en este mismo sentido, que los sitios Pro Ana no pretenden únicamente fomentar los hábitos anoréxicos y bulímicos, sino también, propiciar un refugio para las personas que viven con esta condición, configurando un espacio de apoyo y fortalecimiento social que podría contribuir a reducir el abandono y soledad que caracterizan a esta enfermedad.

3.8 Descripción de códigos axiales o familias de *Emociones*



Aquí se incluyen las reacciones subjetivas y psicológicas – códigos abiertos encontrados en la indagación netnográfica - de cada persona: *placer, felicidad, dolor, soledad y gritos en silencio*. El *Placer* o *felicidad* se refiere a la sensación de satisfacción que sienten de distintas maneras las integrantes de la comunidad Pro Ana; situaciones como sentir placer al “vomitar” o lograr una reducción real de peso. El código *Dolor* corresponde a la sensación emocional o física que genera malestar en la persona, sin embargo, constantemente es visto como una forma de pagar una falta de autocontrol. La *Soledad* representa la sensación de ausencia de compañía o ausencia de un sentido de vida que experimentan las mujeres Ana. Por último, *Gritos en silencio* indica la manifestación oculta de un sufrimiento.

Abraham et al. (2009) resaltan las dificultades en la expresión emocional de pacientes con Anorexia y la manera en la que van adquiriendo formas desadaptativas de exteriorizarse. Así, la contención de sensaciones de vergüenza, rencor o culpa se convierte en un síntoma característico de esta patología; el peso, la talla y el cuerpo se convierten entonces en los ejes de la regulación y el control emocional de estas personas.

4. Conclusiones

El uso de las nuevas tecnologías de comunicación ha alcanzado una expansión global en los últimos años. Las redes sociales se han convertido en un escenario primordial para el establecimiento de vínculos interpersonales que cada vez parecen influenciarse más por el desarrollo tecnológico-virtual y menos por la sensatez y los principios de los internautas. La proliferación de sitios web donde personas de todo el mundo pueden congregarse a partir de sus necesidades, intereses, aspiraciones, o, incluso, patologías, es un fenómeno que merece analizarse con detenimiento y a profundidad. Para el caso de este trabajo, la indagación sobre los grupos Pro Ana en Facebook y WhatsApp permitió identificar diversas posiciones discursivas, valores y comportamientos que invitan a reflexionar sobre las implicaciones médicas, sociales y psicológicas de la Anorexia, y, a su vez, abren la puerta a un complejo debate sobre la concepción de esta condición. Ya sea como patología o como estilo de vida, la representación de la Anorexia en las páginas y comunidades Pro Ana requiere un abordaje desligado de las lógicas biomédicas tradicionales y dispuesto a integrar, dentro de sus herramientas analíticas, los nuevos aportes interdisciplinarios propios de la academia y la sociedad contemporáneas.

El sentido de identidad que se evidenció en los integrantes de los grupos Pro Ana investigados sugiere que las necesidades de vinculación, apoyo, comprensión y reconocimiento son uno de los principales estandartes para el mantenimiento de estas comunidades virtuales. A pesar de conocer el riesgo que supone incurrir en prácticas anoréxicas, muchos miembros del colectivo Pro Ana arriesgan su vida a cambio de conectarse con otras personas que comparten su mismo estilo de vida – que, desde su lógica comunitaria, no es una enfermedad -. En este sentido, conviene preguntarse si, acaso, un abordaje (tratamiento) más íntimo o humanista podría arrojar mejores resultados al combatir los altos índices de anorexia que se perciben en la sociedad actual. Comprender este TCA como un fenómeno existencial que se adhiere a la biografía, experiencias cotidianas y



relaciones interpersonales de quienes lo padecen es un avance fundamental en la lucha por menguar su creciente irrupción. Queda claro, no obstante, que la teorización y la mirada científica han contribuido a esclarecer el conocimiento sobre este tipo de trastornos, pero, análogamente, han ocultado aspectos vivenciales que solo se pueden aprehender a partir de la proximidad con las personas o grupos que lo experimentan.

La aproximación propuesta en este trabajo resulta novedosa pues se orientó en función de indagar el estilo de vida característico de los miembros de estas comunidades virtuales. La netnografía permitió identificar, comprender y relacionar teóricamente una serie de símbolos colectivos que habría sido imposible interpretar, de no ubicarse en/desde la lógica discursiva de sus participantes.

Bibliografía

Abraham, S., Von Lojewski, A., Anderson, G., Clarke, S. & Russell, J. (2009). Feelings: what questions best discriminate women with and without eating disorders? (En línea). Department of Psychological Medicine, University of Sydney, The Northside Clinic, Greenwich, NSW, Australia. *Eat Weight Disord*, 14(1): e6-10. Recuperado de http://www.kurtis.it/home/en/abstract.cfm?articulo_id=6166yCFID.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (APA). (2002). Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales DSM-IV-TR. Barcelona: Masson.

Arango-Forero, G. (2013). Comunicación digital: una propuesta de análisis desde el pensamiento complejo. *Palabra Clave*, 16 (3), 673-697. doi:10.5294/3560.

Behar, R. (2018). Trastornos alimentarios en mujeres adultas (maduras). *Revista chilena de Neuro-psiquiatría*, 56 (3), 177-185. doi: 10.4067/s0717-92272018000300177.

Belen, B., Angel, L., & Jerano, C. (2011). La anorexia y la bulimia en la red: Ana y Mia dos "malas compañías" para los jóvenes de hoy. *Accionpsicologica*, 12, 70-84.

Benítez, AM; Sánchez, S; Bermejo, ML; Franco, L; García-Herráiz, MA & Cubero, J. (2019). Análisis del Riesgo de sufrir Trastornos Alimentarios en jóvenes universitarios de Extremadura (España). *Enfermería Global*, 18(54), 124-143. doi: 10.6018/eglobal.18.2.313421.

Blanco, E., Carrera, M., Bermúdez, C., & Seijas, R. (2012). Influencia de las páginas proanorexia y pro-bulimia en un grupo de pacientes con trastornos de la conducta alimentaria. *Trastornos de la Conducta Alimentaria*, 16, 1775-1793. Recuperado de: http://www.tcasevilla.com/archivos/pro_ana_pro_mia.pdf.

Campos, J. (2007). Anorexia, Bulimia e Internet. Aproximación al fenómeno Pro-ana y mía desde la Teoría Subcultural. *Frenia*, 7, 127-144.

Csipke, E. & Horne, O. (2007). Pro-eating disorder websites: user's opinions. *European Eating Disorders Review*, 15, 196-206.



Chojnacki, C., Walecka-Kapica, E., Błońska, A., Winczyk, K., Stępień, A., & Chojnacki, J. (2016) Serotonin and melatonin secretion in postmenopausal women with eating disorders. *Endokrynol Pol*, 67 (3), 299-304. doi: 10.5603/EP.2016.0012.

Contreras, J. & Gracia, M. (2005). *Alimentación y cultura. Perspectivas antropológicas*. Barcelona, España: Editorial Ariel.

Cruzat, C., Haemmerli, C., Díaz, M., Pérez, C., & Goffard, J. (2012). Sitios Pro-ana y Pro-mia: Una aproximación reflexiva ante este fenómeno. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 21 (2), 129-138. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=2819/281927588005>.

Cumella, E., & Kally, Z. (2008). Profile of 50 women with midlife-onset eating disorders. *Eat Disord*, 16 (3), 193-203. doi: 10.1080/10640260802016670.

Espinal, C., Estrada, D., & Pérez, L. (2012). Una aproximación a la anorexia desde el discurso fenomenológico. *Revista Colombiana de Sociología*, 35 (2), 183-193. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=5515/551556230009>.

Fajardo, M., García, M., Romero, R., & Delgado, B. (2005). LA FAMILIA: FACTOR DE CAUSA Y CAMBIO EN LA ANOREXIA. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1 (1), 229-242. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3498/349832486016>.

Harper, K., Sperry, M. A., & Thompson, J. (2008) Viewership of pro-eating disorder websites: Association with body image and eating disturbances. *International Journal of Eating Disorders*, 41 (1), 92-95.

Hine, C. (2004). *Etnografía virtual*. Barcelona. Editorial UOC.

Mangweth, B., Hoek, H., & Pope, H. (2014). Pathological eating disorders and body dissatisfaction in middle-aged and older women. *Curr Opin Psychiatry*, 27, 431-5.

Murguía, S., Unikel, C., Blum, B., & Taracena, B. (2015). Anorexia nerviosa: el cuerpo y los mandatos sociales-superyóicos. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales*, 13(2), 923-935. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=773/77340728027>.

Saucedo, T.J. & Unikel, C. (2010). Conductas alimentarias de riesgo, interiorización del ideal estético de delgadez e índice de masa corporal en estudiantes hidalguenses de preparatoria y licenciatura de una institución privada. *Salud Mental*, 33(1), 11-19.

Portela de Santana M., Da Costa Ribeiro H., Mora M., & Raich R. M. (2012). La epidemiología y los factores de riesgo de los trastornos alimentarios en la adolescencia; una revisión. *Nutr Hosp*; 27, (2) 391-401.

Ruano, L., Congote, E., & Torres, A. (2016). Comunicación e interacción por el uso de dispositivos tecnológicos y redes sociales virtuales en estudiantes universitarios. *RISTI* -



Revista Ibérica de Sistemas e Tecnologias de Informação, (19), 15-31.
<https://dx.doi.org/10.17013/risti.19.15-31>.

Ruano, L., & Hoyos, M. (2019). Estilos de vida en red. La investigación sobre anorexia a través de páginas Pro-Ana. *Investigación cualitativa en ciencias sociales*, 3, 593-602. Recuperado de: <https://proceedings.ciaiq.org/index.php/CIAIQ2019/article/view/2401/2299>.

Smith, L., Becker, C., Wesley, N., & Stewart, T. (2015). Body image in adult women: moving beyond the younger years. *Adv Eat Disord*, 3 (2), 144-64.

Strauss, A., & Corbin, J. (2002). *Bases de la investigación cualitativa. Técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada*. Medellín: Universidad de Antioquia.

Williams, S. & Reid, M. (2007). A grounded theory approach to the phenomenon of pro-Anorexia. *Addiction Research and Theory*, 15, 141-152.