

Estilos de vida en red. La investigación sobre anorexia a través de páginas Pro- Ana.

Luis Eduardo Ruano Ibarra¹ y Marcela Hoyos²

¹Profesor Investigador Grupo PSIEDU, programa de Psicología, Universidad Cooperativa de Colombia, Sede Popayán, luiseruano@gmail.com

²Investigadora Grupo PSIEDU, Programa de Psicología, Universidad Cooperativa de Colombia, Sede Popayán, marce_hoyos10@hotmail.com

Resumen. El desarrollo de este trabajo se sitúa a partir de los siguientes objetivos específicos: a) identificar el estilo de vida que establecen las páginas pro-Ana, b) conocer la dinámica que se maneja entre los integrantes de las páginas pro-Ana y c) determinar el proceso en que se refuerzan los estilos de vida de la anorexia. Se toma 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 y posteriormente contrastado con la teoría científica identificada. Como resultado se describen los códigos que emergen del análisis inductivo del corpus documental, así como los códigos deductivos ya planteados en la literatura referente al tema.

Palabras clave: Estilo de Vida; Pro-Ana; Identidad; Anorexia.

Lifestyles in network. The research on anorexia through Pro-Ana pages.

Abstract. The development of this work is based on the following specific objectives: a) identify the lifestyle established by the pro-Ana pages, b) know the dynamics that are handled among the members of the pro-Ana pages and c) determine the process in which anorexia lifestyles are reinforced. The analysis of a netnographic corpus (pro-Ana pages, blogs and WhatsApp chats) is taken as a central point, which is analyzed from the grounded theory method and subsequently contrasted with the identified scientific theory. As a result, the codes that emerge from the inductive analysis of the documentary corpus are described, as well as the deductive codes already established in the literature on the subject.

Keywords: Lifestyle; Pro-Ana; Identity; Anorexy.

1 Introducción

Las redes sociales virtuales, son escenarios de uso recurrente, pues se muestran como espacios ideales de interacción social, anonimato y acceso ilimitado a otras personas. Entre tanto, el uso de estas puede conllevar a grandes problemáticas, pues los usuarios al desarrollar un ingreso no reflexivo pueden verse - entre otros muchos problemas-, influidos por estereotipos e información que puede afectarles emocional y físicamente (Ruano; Congote; Torres, 2016).

Debido 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). Este material, con sitios web, blogs, grupos de discusión y enlaces, que desde la perspectiva médica son considerados como nocivos y criminales, comienzan a precisar en personas que padecen desórdenes alimenticios, un estilo de vida adaptado a las necesidades socioculturales de quienes intervienen.

Es por ello, por lo que resulta pertinente este análisis, pues plantea una mirada diferente de un fenómeno social (Arango-Forero, 2013), en una esfera microsocia, donde los medios constituyen en cierta manera los mensajes, lo que permite observar de manera natural una manifestación históricamente lejana y comprenderla desde la dimensión narrativa de quienes la padecen. Más allá de conocer la sintomatología o las principales causas, resulta importante comprender los fenómenos donde 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 el mundo cibernético, como es el caso de personas que padecen Anorexia.

2 Aproximación metodológica

Nos ubicamos en el enfoque cualitativo (Vallés, 2003), en procura 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 que estudia.

Las participantes para esta investigación se identificaron a través de cinco grupos virtuales de WhatsApp y Facebook, todas las participantes son mujeres, quienes interactúan básicamente en temas sobre vivencias, consejos y recomendaciones con relación a este trastorno alimentario (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.

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 constante participación, énfasis en los temas de interés, aportes significativos dados a través de evidencias fotográficas, audios, y videos que retroalimenten al grupo conformado.

La recogida de la información inicial se desarrolla de manera anónima y a partir de observación, sin embargo, posteriormente se procedió a un análisis textual y contextual del discurso, proveniente de la teoría fundamentada propuesta por Corbin y Strauss (2002), es decir un microanálisis continuo sobre cada uno de los materiales que componen el corpus, de lo cual se extraen unos primeros códigos abiertos (CAb), que se unen por sentido o proximidad en familias, denominadas códigos axiales (CAx), dando origen a un código selectivo (CS) final que agrupa y da sentido a los datos (El proceso se desarrolla en el Software de análisis cualitativo, Atlas.Ti).

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

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 Códigos abiertos. 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 atracón). 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 “imaginarios”, 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 si misma que construyen las participantes, y en el caso de las personas con anorexia, se enfoca en el reflejo negativo que se tiene de la imagen corporal. La familia “reflejo” se compone por 6 CAb, (calorías, peso, distorsión, dietas, automedicación y metas inalcanzables); La séptima familia “identidad” alude 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”, insinúa la estrecha relación que se conforma entre los integrantes de los grupos pro Ana; 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).

Tabla 1. Matriz de resumen. Estilos de vida de la Anorexia. Teoría Fundamentada.

Nivel I	Nivel II		Nivel III
Código Selectivo	Códigos Familias	Axiales	o Códigos abiertos
Estilo de vida de personas con Anorexia.		<i>Cultura</i>	<i>Comunidad Anorexia Eventos cotidianos Trucos Tips</i>
		<i>Voluntad</i>	<i>Fuerza Autocontrol Autolesiones Atracón</i>
		<i>Estereotipo</i>	<i>Sociedad Familia Delgadez Thinspiration</i>
		<i>Imaginarios</i>	<i>Princesas Ana Perfección</i>
		<i>Ideología</i>	<i>Ritual Perfección</i>
		<i>Reflejo</i>	<i>Calorías</i>

	<i>Peso</i>
	<i>Distorsión</i>
	<i>Dietas</i>
	<i>Automedicación</i>
	<i>Metas</i>
	<i>inalcanzables</i>
Identidad	<i>Pertenencia</i>
	<i>Paginas pro-Ana</i>
	<i>Ana</i>
Familia pro-Ana	<i>Libre expresión</i>
	<i>Motivación</i>
	<i>Apoyo</i>
Emociones	<i>Placer</i>
	<i>Felicidad</i>
	<i>Dolor</i>
	<i>Soledad</i>
	<i>Gritos en silencio</i>

4 Descripción de códigos axiales o familias

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 alimentos y peso corporal en una persona y manifestación de sentirse gordo (a), aunque no sea real, toma otro significado en los espacios Pro-Ana, allí, se percibe más como un anhelo. *“Deseo de estar delgada, hace años que solo consumo unas 400 calorías diarias”* (chat de WhatsApp “princes”). 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.

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 *“renacer de la princesa Lorelei pro-Ana”*). El fragmento refiere a las conductas diarias de estas personas, como realizar registros, que permiten saber lo que se están haciendo *“bien”*.

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 si 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 de tantas 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 pasa 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”*).

Voluntad

Se refiere a la fuerza o deseo de lograr lo que se proponen; está relacionada con el valor que tienen para negarse a las necesidades biológicas y sociales. *“Mantente fuerte. Puedes hacer esto. Las integrantes de estos grupos se asumen como diferentes, si hacen a un lado el mundo pro-Ana, pasarían a ser parte del común, ¡dejando una parte de su ser a un lado “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 aferrante que es la capacidad interna de cada uno por continuar a su meta, difícilmente alguien novato puede intentarlo y llevarlo a cabo, porque no se trata solo de seguir dietas y bajar de peso, es controlarse y controlar, pensamientos que los desestabilizan emocionalmente. Lo que las pueda perturbar, se encuentra dentro de sí. *“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, estas refieren a formas de pagar, por comer lo que *“no se debía”* o por no seguir al margen el estilo de vida pro Ana. Unido a videos donde comprueban las autolesiones que se ejercen como castigo, encontramos algunos fragmentos como el siguiente:

“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 ejemplo referente a este código es lo siguiente: *"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).

El atracón, es otra consecuencia de la pérdida del control, al comer grandes cantidades, en la mayoría de los casos terminan en el acto del vomito inducido. Las personas con anorexia realizan este acto, en el momento en que pierden el control con los alimentos, tal vez llega el día donde no aguantaron más y consumieron una gran cantidad de estos, lo hacen de manera compulsiva y sin siquiera ser conscientes de sus sabores, texturas y demás; lo hacen más por sentir cómo estos pasan dentro de sí; seguido de éste acto, en su mayoría se manifiesta un sentimiento de culpa lo que lleva a contrarrestarlo por medio del vomito autoinducido en este caso, aunque también usan laxantes y realizan ejercicios de manera obsesiva.

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 🙄💔 (Chat de WhatsApp denominado "to thebons")

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, por la presión, control, poca comunicación o descontento en su hogar buscan otros medios donde sentirse "bien" y suplir vacíos. Las paginas 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 entonces por la percepción de belleza- apariencia física, la delgadez, tener poco contenido de grasa corporal se convierte en la meta deseada. Las imágenes en representación de la delgadez son para las anoréxicas un modelo a seguir, son lo que ellas quieren ser.

Las páginas pro Ana se fortalecen por 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 celebres o del común con cuerpos estilizados que reflejan la delgadez, o extrema delgadez. En espacios pro Ana, lo refieren como “*Thinspiration... Elegantes, delgadas, hermosas*”(Blog “el renacer de la princesa Lorelei”).

Imaginarios

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. Ana, nombre con el que se denomina a una persona con anorexia, se convierte así en un ser superior a quien se brinda culto y le sigue. “*¿Qué clase de idiota convirtió a la diosa ANA en un demonio?* (Blog, “el renacer de la princesa Lorelei pro-Ana”), a 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.

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, a 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”). *“La belleza cuesta! Y tiene un precio que pagar! , Fijate! ¡Yo me estuve laxando esta semana y creeme, duele mucho cuando te vasia por complo! 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”).

Reflejo

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”). EL peso, empieza a convertirse en una carga mental, no se puede comer sin pensar en cuanto se ha subido; con forme a 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 mismos, influye en el uso de técnicas para lograr disminuir el volumen y peso de lo que 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”). No siempre las(os) integrantes de la comunidad pro Ana, se paren frente al espejo y se vean totalmente gorda(o)s; los causantes de esto, está también en la inconformidad que tienen de sí mismos, en ocasiones, tal vez ven su reflejo tal y como esta, pero eso no es suficiente, porque no importa la delgadez que se tenga, siempre se va a poder estar más delgado(a) y difícilmente se va a lograr una aceptación de sí mismos.

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, encuentran un sinfín de dietas; son parte del interés común de muchos, sea que tengan o no anorexia.

La automedicación, un acto muy común en el mundo pro-Ana, es una manera fácil de bajar de peso o contrarrestar la ingesta de alimentos. Esta referencia al consumo de medicamentos y píldoras de manera voluntaria, sin prescripción médica, con el fin de bajar de peso o laxarse.

Identidad

La pertenencia, propia a los escenarios virtuales está dada por el hecho de apropiarse y creerse parte de algo. El relacionarse con un entorno donde habitan personas similares, hace que pasen a sentirse parte importante de la comunidad. Como producto de la constante interacción social y apoyo a través de redes sociales y grupos en internet se forja los lazos que describen la pertenencia a la Familia pro Ana.

Dentro de esta, la Libre expresión, es entendida como la posibilidad de interactuar sin un sesgo social, se respeta y comparte la misma ideología sin prejuicios, que permiten expresar cualquier cosa que deseen, ya que todas(os) 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 te 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 1: 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 convirtiéndose se convierten en una familia, y en el momento en que deseen 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”). 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 son parte de esta, se comprenden entre sí y se apoyan, no solo ante la conducta pro-Ana, también por las distintas dificultades cotidianas.

Emociones

Refieren a las reacciones subjetivas y psicológicas de cada persona, placer, felicidad, dolor, soledad y *gritos en silencio*. El *Placer o felicidad*, refiere a la sensación de satisfacción que sienten de distintas maneras las personas, situaciones como sentir placer al “vomitar” o lograr una reducción real de peso. *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. *Soledad*,

sensación de ausencia de compañía o ausencia de un sentido de vida y *Gritos en silencio*, referente a la manifestación oculta de un sufrimiento.

5 conclusiones

El uso desmesurado de las nuevas tecnologías ha llegado al punto de facilitar las relaciones interpersonales dentro de las mismas, permitiendo incorporarse en comunidades, como integrantes elementales, el cual no se les realiza un acompañamiento responsable a quienes lo hacen, y estas personas pueden caer en sesgos virtuales que pueden perjudicar su salud física y mental. Las páginas pro Ana son espacios que permiten la libre expresión de muchos jóvenes y personas en general, que padecen anorexia, pero que no la admiten como una enfermedad sino como un estilo de vida, camuflándose y justificándose a sí mismos en estos grupos virtuales donde poco a poco, su distorsión cognitiva y trastorno alimenticio conllevan a la autodestrucción; por ello se recomienda realizar un respectivo seguimiento al uso de los espacios virtuales y a las personas con características anoréxicas.

Es importante conocer el trastorno alimenticio de la anorexia en su totalidad, por ello las páginas pro Ana son un componente elemental de ésta, se debe tener y proponer el tratamiento adecuado para combatir el estilo de vida que presentan, ya que lo que hacen es fortalecer y fomentar la enfermedad; las páginas son incontrolables, ya que aunque se cierren unas, serán creadas muchas más, por ello se propone, presentarlas como ilegales y combatirlas con intervenciones preventivas como nuevas y llamativas páginas de autoayuda a persona pertenecientes a las comunidades pro Ana, e intervenciones terapéuticas más profundas a quienes sufren de anorexia.

El número de artículos relacionados a las investigaciones sobre Anorexia y las páginas pro Ana es escaso, la mayoría de estos se centran en la anorexia como un patología y no como estilo de vida; por ello, esta investigación se centra en el refuerzo de estilo de vida que brindan estas páginas a personas con anorexia, descubriendo y explicando su contenido y finalidad dentro de las lógicas de una comunidad.

Agradecimientos. Al Grupo de Investigación PSIEDU, del programa de Psicología de la Universidad Cooperativa de Colombia.

Referencias

- Arango-Forero, G. (2013). Comunicación digital: una propuesta de análisis desde el pensamiento complejo. *Palabra Clave*, 16 (3), 673-697. doi:10.5294/3560
- 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*, 70-84.
- Hine, C. (2004) *Etnografía virtual*. Barcelona. Editorial UOC.
- Ruano, L.; Congote, E., & Torres, A. Comunicación e interacción por el uso de dispositivos tecnológicos y redes sociales virtuales en estudiantes universitarios. *Revista Ibérica de Sistemas e Tecnologías de Informação*, n. 19, p. 15-31, 2016. <https://doi.org/10.17013/risti.19.15-31>
- Strauss, A., & Corbin, J. (2002). *Bases de la investigación cualitativa. Técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada*. Medellín: Universidad de Antioquia.