



Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco

División de Ciencias Biológicas y de la Salud

Licenciatura en Nutrición Humana

Informe final de Servicio Social

Ideales de belleza y redes sociales.

Presenta

Velasco Montalvo Karina

Matricula: 2182027678

Asesor Interno

Asesor Interno

Dra. Claudia Radilla Vázquez 37008

Dra. Irina Lazarevich 22757

Marzo 2023.

ÍNDICE

I. Datos generales.....	1
II. Lugar y periodo de realización.....	1
III. Unidad, división y licenciatura.....	1
IV. Nombre del proyecto en el que se participó.....	1
V. Nombre de los asesores.....	1
VI. Marco Institucional.....	1
VI.I Misión y visión de la institución.....	1
VI.II Compromiso social.....	2
VII. Introducción.....	3
VIII. Marco Teórico.....	4
IX. Objetivos.....	6
X. Metodología.....	6
XI. Actividades realizadas.....	8
XII. Objetivos y metas alcanzadas.....	15
XIII. Resultados.....	16
XIV. Conclusiones.....	22
XV. Recomendaciones.....	23
XVI. Referencias bibliográficas.....	24
Anexos.....	26

I. Datos generales.

Nombre completo: Karina Velasco Montalvo.

Matricula: 2182027678.

Créditos cubiertos al 100%.

II. Lugar y periodo de realización.

Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco.

→ Fecha de inicio: 26 septiembre 2022.

→ Fecha de término: 26 marzo 2023.

III. Unidad, división y licenciatura.

Unidad: Xochimilco.

División: Ciencias Biológicas y de la Salud.

Licenciatura: Nutrición Humana.

IV. Nombre del proyecto en el que se participó.

Generación de un modelo de intervención para la promoción de hábitos y estilos de vida saludable creando y usando tecnologías de salud móvil para adolescentes y adultos de la Ciudad de México.

V. Nombre de los asesores.

→ Asesor interno: Dra. Claudia Cecilia Radilla Vázquez 37008.

→ Asesor interno: Dra. Irina Lazarevich 22757.

VI. Marco Institucional.

VI.I Misión y visión de la institución.

Misión

La UAM constituye un recurso significativo para la sociedad mexicana la cual le exige que cumpla cabalmente con su misión institucional: Servir al país al ofrecer un trabajo académico sólido y de excelencia alrededor de las funciones sustantivas:

al impartir educación superior de licenciatura, maestría, doctorado, y cursos de actualización y especialización, en sus modalidades escolar y extraescolar, y formar profesionales y ciudadanos aptos y responsables en correspondencia con las necesidades de la sociedad; organizar y desarrollar actividades de investigación humanística, científica, tecnológica y artística; y ser fuente de conocimientos relevantes, en atención, primordialmente, a los problemas nacionales y en relación con las condiciones del desenvolvimiento histórico, así como ser una institución que rescata, preserva y difunde la cultura (Universidad Autónoma Metropolitana, s.f.a).

Visión

La visión que dará orden, sentido y orientación a las tareas universitarias rumbo al año 2024 será la siguiente:

Formar ciudadanos con sólidos principios éticos, con conocimientos de frontera, con capacidad crítica racional, y capaces de abordar problemas complejos y de contribuir al desarrollo humano y al bienestar social.

La institución se distingue por una intensa labor de descubrimiento y transferencia del conocimiento, y de innovación tecnológica –ambas entendidas como bienes públicos–, y sobresale por su atención a la sustentabilidad y a la diversidad biológica y cultural.

La Universidad desarrolla sus tres funciones sustantivas con vocación científica y humanística interdisciplinaria, e incorpora a sus procesos el estado del arte en tecnologías (Universidad Autónoma Metropolitana, s.f.a).

VI.II Compromiso social.

El compromiso social de la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM) está orientado a la formación de profesionistas e investigadores de excelencia, a la generación y difusión del conocimiento para una mejor comprensión y solución de los problemas contemporáneos, y a contribuir al desarrollo nacional. (Universidad Autónoma Metropolitana, s.f.b).

VII. Introducción

La adolescencia de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) se define como “el periodo de crecimiento que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y 19 años” (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF], 2020). Se presentan grandes y acelerados cambios fisiológicos, anatómicos, psicológicos, cognitivos, cambiando su estado emocional, cultural y social (Allen y Waterman, 2019; Secretaría de Salud, 2015).

Durante esta etapa, las/os adolescentes dejan de tener comportamientos y conductas infantiles para construir una nueva identidad como individuo joven, preocupándose por otras cuestiones como podría ser los cambios físicos, las opiniones de los demás hacia ellos, forma de vestir, de hablar, haciéndolos vulnerables a las modas, los ideales de belleza y a las redes sociales, porque tienen menos autocontrol y tienden a explorar otras experiencias (Rubio, 2021; Arab y Díaz, 2015).

En México, la Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares (ENDUTIH), realizada por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) en 2021, menciona que había 88.6 millones (75.6%) de personas mayores de seis años que utilizan el internet, el 74.8% eran mujeres y el 76.5% hombres, de los cuales el 90% pertenecían al grupo de 12 a 17 años, con un uso promedio al día de 5.5 horas por persona.

Los principales usos que se le da al Internet son para comunicarse con un 93.8%, seguido por las redes sociales con un 89.8% (Instituto Nacional de Estadística y Geografía [INEGI], 2022).

Como se menciona, las tecnologías de la información cada día han ido ganando más terreno en la vida de las/os adolescentes, especialmente las redes sociales, las cuales también tienen vertientes negativas, esto porque facilita el acceso a la información y conocimiento sin tipo de restricción (Parra, 2010), los datos o noticias que aquí se presentan pueden no tener ninguna justificación científica haciéndolos susceptibles a información falsa y que pueden dañar su salud, también existen personas que promueven ideales de belleza que no se pueden cumplir, haciendo

que existan problemas de depresión, insomnio, abuso de sustancias, ansiedad, problemas de personalidad, estado de ánimo y problemas alimenticios (Varona y Hermosa, 2019).

Por esta razón, es importante que se les proporcione material educativo acerca de estos temas, para que ellas/os mismos vayan teniendo un pensamiento más crítico, también es indispensable que se les de información acerca de hábitos de vida saludable en la adolescencia o como se pueden crear, para que así no tengan problemas de salud en un futuro.

VIII. Marco Teórico

Ideales de belleza

Desde inicios de la vida humana la belleza ha estado presente y se fue haciendo más fuerte gracias a la escultura y a la pintura, haciendo que se establecieran ciertos rasgos como bellos, afectando tanto a las mujeres como a los hombres, conforme pasaron los siglos estos rasgos han ido cambiando y evolucionando, adaptándose a los gustos e interés de la sociedad.

Actualmente, en el siglo XXI, estos ideales de belleza persisten porque los medios de comunicación, la publicidad y las tecnologías de la información son los que lo siguen difundiendo a la sociedad, causando que se le dé gran importancia a el cuerpo y a las críticas, aunque estos ideales suelen ser más individualizados ya que cada uno puede tener distintas preferencias, pero siempre debe de ajustarse a lo que la sociedad acepte como “bello” (Llorca y Márquez, 2017; Salinas, 2011).

Los ideales de belleza en términos generales se definen como un conjunto de características construidas por la sociedad, que tienen como única y más importante característica el atractivo o belleza física de una persona, influyendo en varios aspectos de la vida cotidiana como es: la forma de vestir, de peinar, en el maquillaje, la forma del cuerpo, de hablar, de la cara, el color de la piel o del cabello, como comportarse, entre otras (Sánchez, 2022; Alegsa, 2022).

Toda esta información, se queda registrada en el inconsciente interviniendo en las elecciones que hacemos, afectando nuestra autoestima y haciéndonos sentir

inconformes si no tenemos lo que para la sociedad son los ideales adecuados, originando grandes problemas de salud como: cirugías a corta edad, problemas nutricios, consumo de fármacos para bajar de peso, además de problemas psicológicos (Zerpa, 2022).

Redes Sociales

Las redes sociales tienen origen en el año de 1997, cuando Andrew Weinreich creó la primera red social llamada "SixDegrees", el cual permitió crear perfiles y localizar a personas de todo el mundo. A partir de esta invención comenzaron a aparecer otras redes como son MySpace, Hi5, entre otras, pero con el tiempo fueron desapareciendo, fomentando el desarrollo de nuevas plataformas que se utilizan actualmente como Facebook, Snapchat, Instagram y LinkedIn (Vega, 2020).

Actualmente, las redes sociales se han convertido en una de las plataformas más usadas del Internet, ya que aquí las personas pueden comunicarse de manera constante y sin ningún tipo de restricción, de igual manera, es posible utilizar este servicio a través de variados dispositivos como pueden ser: computadora, teléfonos celulares, tablet's, laptop, etc., haciendo que el contacto sea inmediato (Conteras, 2011).

Las redes sociales están formadas por personas que tienen o comparten ciertos intereses, independientemente si se conocen o no, haciendo que se establezcan vínculos entre los individuos, así mismo, aumenta la creación de nuevos espacios para grupos específicos, potenciando y generando el conocimiento y la información. Cada día las redes de comunicación van proliferando y desarrollando nuevos medios de transmisión, haciendo que sea más fácil y rápido el acceso.

Estas herramientas juegan un papel importante en la vida de las personas, porque son un gran beneficio para la comunicación, el conocimiento y para expresarse (Ramas, 2016; Paz, 2009).

IX. Objetivos

Objetivo general

Diseñar material educativo orientado a las/os adolescentes con la intención de disminuir los ideales de belleza y el uso adecuado de las redes sociales.

Objetivos específicos

- Realizar un tríptico educativo sobre ideales de belleza.
- Realizar un tríptico educativo sobre el uso adecuado de las redes sociales.
- Realizar un tríptico educativo sobre estilos de vida saludable.
- Impulsar el pensamiento crítico en el material educativo propuesto.
- Impulsar estilos de vida saludable en la adolescencia.

X. Metodología.

El diseño de este estudio se dividió en dos partes, la primera consistió en una revisión bibliográfica para el desarrollo de materiales (trípticos) educativos y en la segunda parte se realizó un cuestionario diagnóstico para ver el riesgo de trastornos alimentarios que presentaban las/os adolescentes.

Se realizó una investigación bibliográfica con ayuda de literatura científica, así como artículos publicados en los últimos 10 años, de diferentes países. Se revisaron artículos de diferentes bases de datos, diccionarios y páginas web para poder recolectar la información, entre ellas están: Pubmed, Scielo, Redalyc, Google Académico, Real Academia Española e información de instituciones gubernamentales y no gubernamentales.

Para poder seleccionar la información se utilizaron distintas combinaciones de palabras, dentro de ellas están: ideales de belleza, redes sociales, estereotipos de belleza, medios de comunicación y adolescencia.

Se descartaron aquellos artículos que tuvieran más de 16 años de antigüedad, así como documentos que no fueran artículos científicos, tesis, libros o diccionarios.

Esta revisión bibliográfica tuvo como propósito que las/os adolescentes intenten disminuir los ideales de belleza que ven a diario, que mantengan un uso adecuado de las redes sociales y que tengan información correcta y oportuna sobre aquellos estilos de vida saludables.

En la segunda parte, se realizó un estudio descriptivo – transversal, esto porque las variables solo serán medidas y analizadas una sola vez.

Para determinar si las/os adolescentes tenían algún riesgo de trastorno de la conducta alimentaria (CAR), se realizó el Cuestionario Breve de Conductas Alimentarias de Riesgo (CBCAR), el cual permite identificar el riesgo de presentar alteraciones en las conductas alimentarias, su elaboración se basó en los criterios Diagnósticos y Estadísticos de los Trastornos Mentales (DSM-IV).

Las preguntas y respuestas fueron obtenidas con la escala de Likert, dividiéndose en las siguientes categorías:

- Nunca o casi nunca = 0
- A veces = 1
- Frecuentemente (dos veces por semana) = 2
- Con mucha frecuencia (más de dos veces por semana) = 3.

La población objetivo fueron adolescentes que hayan estado cursando nivel básico (únicamente nivel secundaria técnica), representando el 100% de la población estudiada.

Los criterios de inclusión para este estudio fueron: participantes de ambos sexos con una edad entre 12 y 15 años que estuvieran cursando 1°, 2° o 3° año de secundaria pública-técnica, asimismo que habitaran en la Ciudad de México, con interés en el cuestionario y que lo hayan contestado en su totalidad. Logrando una muestra final de 250 participantes.

Los criterios de exclusión fueron aquellos participantes que tuvieran menos de 12 años y más de 15, que estuvieran cursando primaria o preparatoria, que habitaran fuera de la Ciudad de México, que estuvieran inscritos en secundarias privadas o

diurnas o telesecundarias, que no contestaran el cuestionario y/o estuviera incompleto.

XI. Actividades realizadas.

A continuación, se observan las actividades realizadas por semana a lo largo de la intervención.

Mes	Semana	Fecha	Actividades realizadas
Septiembre	Semana 1	26/09/2022 al 30/09/2022	<ul style="list-style-type: none"> → Conclusión del curso “Aprende con Reyhan hábitos y estilos de vida saludable en el trabajo” en la plataforma de PROCADIST (Anexo 1). → Participación en la revisión de escuelas secundarias técnicas de la Ciudad de México para realizar la intervención. → Participación en la capacitación y actualización del curso de antropometría (Analizador de composición corporal, INBODY 270). → Participación en reuniones para asignación de tareas nuevas y revisión de pendientes. → Colaboración en la revisión de formatos para la intervención. → Realización de los cursos en línea “Aprende con Reyhan hábitos de vida saludable en la adolescencia 1, 2 y 3” (Anexo 2, 3 y 4). → Participación en la revisión y corrección de cartas de consentimiento informado. → Colaboración en la revisión y corrección de los guiones de los grupos de intervención. → Colaboración en la revisión y corrección de recordatorios de 24 horas de consumo de alimentos y actividad física.

Octubre	Semana 2	03/10/2022 al 07/10/2022	<ul style="list-style-type: none"> → Participación en la capacitación para la aplicación de los recordatorios de 24 horas. → Participación en la corrección de los carteles para identificar medidas caseras. → Colaboración en la cotización de los materiales necesarios para la intervención. → Participación en el curso para generar nuevos usuarios en las Plataformas “Aprendecon Reyhan”. → Participación en la revisión de carteles para la intervención. → Colaboración en la revisión y corrección de los speech’s para la intervención. → Colaboración en la corrección de link’s para la intervención. → Participación en la corrección de calendarios.
	Semana 3	10/10/2022 al 14/10/2022	<ul style="list-style-type: none"> → Participación en la revisión de materiales para la intervención.
	Semana 4	17/10/2022 al 21/10/2022	<ul style="list-style-type: none"> → Participación en la revisión de materiales para la intervención.
	Semana 5	24/10/2022 al 28/10/2022	<ul style="list-style-type: none"> → Participación en la revisión de materiales para la intervención. → Participación en la verificación del calendario de las escuelas secundarias técnicas para realizar las mediciones antropométricas para la intervención.
Octubre - Noviembre	Semana 6	31/10/2022 al 04/11/2022	<ul style="list-style-type: none"> → Participación en la revisión de materiales para la intervención. → Participación en la junta informativa acerca de la intervención.

Noviembre	Semana 7	07/11/2022 al 11/11/2022	<ul style="list-style-type: none"> → Asistencia a las Escuelas Secundarias Técnicas No. 2 “Corregidora de Querétaro”, No. 15 “Pablo Hope Hope”, No. 21 “Gonzalo Vázquez Vela”. → Participación en la aplicación de recordatorio de consumo de alimentos de 24 horas, a las/os alumnas/os de 1° año.
	Semana 8	14/11/2022 al 18/11/2022	<ul style="list-style-type: none"> → Asistencia a las Escuelas Secundarias Técnicas No. 52 “Luis Alvarez Barret”, No. 94 “Martin de la Cruz”. → Participación en la toma de mediciones antropométricas basales, con ayuda de un estadímetro, a las/os alumnas/os de 1° año.
	Semana 9	21/11/2022 al 25/11/2022	<ul style="list-style-type: none"> → Asistencia y toma de mediciones antropométricas basales, con ayuda del Inbody 270, para medir la composición corporal de las/os alumnas/os de 1° de la Escuela Secundaria Técnica No. 100 “Guillermo Massieu Helguera”.
Noviembre - Diciembre	Semana 10	28/11/2022 al 02/12/2022	<ul style="list-style-type: none"> → Asistencia y participación en la aplicación de recordatorio de 24 horas de actividad física, a las/os alumnas/os de 1° de la Escuela Secundaria Técnica No. 19 “Diego Rivera”.
Diciembre	Semana 11	5/12/2022 al 9/12/2022	<ul style="list-style-type: none"> → Asistencia a las Escuelas Secundarias Técnicas No. 50 “Wilfrido Massieu”, No. 13 “Manuel Heyser Jiménez”, No. 64. → Participación en la toma de mediciones antropométricas basales, con ayuda del Inbody 270, para medir la composición corporal de las/os alumnas/os de 1° año.
	Semana 12	12/12/2022 al 16/12/2022	<ul style="list-style-type: none"> → Asistencia a las Escuelas Secundarias Técnicas No. 70, No. 109, No. 7 “José Guadalupe Posada Aguilar”. → Participación en la toma de mediciones antropométricas basales, con ayuda de un estadímetro, a las/os alumnas/os de 1° año.

	Semana 13	19/12/2022 al 23/12/2022	→ Periodo Vacacional
	Semana 14	26/12/2022 al 30/12/2022	→ Periodo vacacional. → Colaboración en la revisión y corrección del calendario para la intervención. → Participación en la revisión de materiales para la intervención.
Enero	Semana 15	02/01/2023 al 06/01/2023	→ Periodo vacacional. → Colaboración en la verificación de los materiales para la intervención.
	Semana 16	09/01/2023 al 13/01/2023	→ Asistencia a la Escuela Secundaria Técnica No. 23 “Mariano Vázquez Rodríguez”. → Participación en la aplicación de recordatorios de consumo de alimentos y actividad física de 24 horas, a las/os alumnas/os de 1° año.
	Semana 17	16/01/2023 al 20/01/2023	→ Participación en la junta informativa acerca de la intervención. → Asistencia a la Escuela Secundaria Técnica No. 84 “Belisario Domínguez Palencia”, turno vespertino. → Participación en la toma de mediciones antropométricas basales, con ayuda de un estadímetro, a las/os alumnas/os de 1°, 2° y 3° año.
	Semana 18	23/01/2023 al 27/01/2023	→ Participación en la junta informativa acerca de la intervención. → Curso Aprende con Reyhan la importancia de la alimentación y nutrición: Curso para Coordinadores de Servicios de Alimentación en escuelas de tiempo completo (Anexo 5).
Enero - Febrero	Semana 19	30/01/2023 al 03/02/2023	→ Asistencia a la Escuela Secundaria Técnica No. 12 “Guardias Presidenciales”. → Participación en la toma de mediciones antropométricas basales, con ayuda de Inbody 270,

			<p>para medir la composición corporal de las/os alumnas/os de 1° año.</p> <ul style="list-style-type: none"> → Asistencia a la Escuela Secundaria Técnica No. 40 “Virgilio Camacho Paniagua”, turno matutino. → Participación en la toma de mediciones antropométricas basales, con ayuda de un analizador de composición corporal Inbody 270, a las/os alumnas/os de 1°, 2° y 3° año.
Febrero	Semana 20	06/02/2023 al 10/02/2023	<ul style="list-style-type: none"> → Asistencia a la Escuela Secundaria Técnica No. 40 “Virgilio Camacho Paniagua”, turno matutino. → Participación en la segunda toma de mediciones antropométricas basales, con ayuda de un analizador de composición corporal “Inbody 270”, a las/os alumnas/os de 1°, 2° y 3° año. → Participación en la aplicación de recordatorios de 24 hrs. de consumo de alimentos y actividad física, a las/os alumnas/os de los grupos 1°B, 1°C, 1°D, 1°E y 1°F. → Colaboración en la aplicación de la ficha 1 de hábitos de vida saludable, llamada “¿Cuáles son los significados de alimentación, alimento y dieta?”, a las/os alumnas/os del grupo 1°C.
	Semana 21	13/02/2023 al 17/02/2023	<ul style="list-style-type: none"> → Asistencia a la Escuela Secundaria Técnica No. 40 “Virgilio Camacho Paniagua”, turno matutino. → Participación en la aplicación de recordatorios de 24 hrs. de consumo de alimentos y actividad física, a las/os alumnas/os de los grupos 1°A, 2°B, 2°C, 2°D, 2°E y 3°B. → Colaboración en la aplicación de la ficha 1 de hábitos de vida saludable, llamada “¿Cuáles son los significados de alimentación, alimento y dieta?”, a las/os alumnas/os del grupo 1°D, 1°E y 1°F.

			<ul style="list-style-type: none"> → Participación en la aplicación de la ficha 2 de hábitos de vida saludable, llamada “Selección de alimentos”, a las/os alumnas/os del grupo 1°D y 1°F. → Participación en la entrega y explicación de los resultados de Inbody a las/os alumnas/os de los grupos 1°A, 2°A, 2°B, 2°C y 2°D.
	Semana 22	20/02/2023 al 24/02/2023	<ul style="list-style-type: none"> → Asistencia a la Escuela Secundaria Técnica No. 40 “Virgilio Camacho Paniagua”, turno matutino. → Participación en la aplicación de recordatorios de 24 hrs. de consumo de alimentos y actividad física, a las/os alumnas/os de los grupos 2°A, 3°C y 3°D. → Colaboración en la realización del Cuestionario 1 acerca del “Nivel Socio Económico” a las/os alumnas/os de los grupos 1°B, 1°D, 1°E, 2°C, 2°E y 3°B. → Colaboración en la realización del Cuestionario 2 llamado “Cuestionario autocompletado de hábitos alimentarios para adolescentes” a las/os alumnas/os de los grupos 1°B, 1°D, 1°E, 2°B, 2°E y 3°B. → Colaboración en la realización del Cuestionario 5 llamado “Cuestionario sobre alimentación en ausencia de hambre para niños y adolescentes” y 6 “Cuestionario breve para medir conductas alimentarias de riesgo (CAR) a las/os alumnas/os de los grupos 1°D y 2°C.
Febrero Marzo	Semana 23	27/02/2023 al 03/03/2023	<ul style="list-style-type: none"> → Asistencia a la Escuela Secundaria Técnica No. 40 “Virgilio Camacho Paniagua”, turno matutino. → Participación en la aplicación de recordatorios de 24 hrs. de consumo de alimentos y actividad física, a las/os alumnas/os de los grupos 3°E y 3°F. → Colaboración en la realización del Cuestionario 1 acerca del “Nivel Socio Económico” a las/os alumnas/os de los grupos 1°C y 3°D.

			<ul style="list-style-type: none"> → Colaboración en la realización del Cuestionario 2 llamado “Cuestionario autocompletado de hábitos alimentarios para adolescentes” a las/os alumnas/os de los grupos 1°C, 2°C y 3°D. → Participación en la entrega y explicación de los resultados de Inbody a las/os alumnas/os de los grupos 2°E, 2°F, 3°A, 3°B, 3°C, 3°D, 3°E y 3°F.
Marzo	Semana 24	06/03/2023 al 10/03/2023	<ul style="list-style-type: none"> → Asistencia a la Escuela Secundaria Técnica No. 40 “Virgilio Camacho Paniagua”, turno matutino. → Participación en la aplicación de recordatorios de 24 hrs. de consumo de alimentos y actividad física, a las/os alumnas/os de los grupos 2°F. → Colaboración en la realización del Cuestionario 1 acerca del “Nivel Socio Económico” a las/os alumnas/os de los grupos 2°B y 2°F. → Colaboración en la realización del Cuestionario 2 llamado “Cuestionario autocompletado de hábitos alimentarios para adolescentes” a las/os alumnas/os de los grupos 1°F y 2°F. → Colaboración en la realización del Cuestionario 3 acerca de “Frecuencia de consumo de alimentos” a las/os alumnas/os de los grupos 1°B, 1°E, 1°F y 2°B. → Participación en la entrega y explicación de los resultados de Inbody a las/os alumnas/os de los grupos 1°B, 1°C, 1°D, 1°E y 1°F.
	Semana 25	13/03/2023 al 17/03/2023	<ul style="list-style-type: none"> → Participación en la entrega y explicación de los resultados de Inbody restantes a las/os alumnas/os de los grupos 1° y 3° año.
	Semana 26	20/03/2023 al 24/03/2023	<ul style="list-style-type: none"> → Asistencia a la Escuela Secundaria Técnica No. 40 “Virgilio Camacho Paniagua”, turno matutino. → Colaboración en la realización del Cuestionario 1 acerca del “Nivel Socio Económico” a las/os alumnas/os de los grupos 1°A y 1°F.

			<ul style="list-style-type: none"> → Colaboración en la realización del Cuestionario 3 acerca de “Frecuencia de consumo de alimentos” a las/os alumnas/os de los grupos 1ºA y 1ºD. → Colaboración en la aplicación del Cuestionario 4 llamado “Cuestionario de ingesta de bebidas” a las/os alumnas/os del grupo 1ºE. → Colaboración en la realización del Cuestionario 5 llamado “Cuestionario sobre alimentación en ausencia de hambre para niños y adolescentes” a las/os alumnas/os de los grupos 1ºE y 1ºF. → Participación en la aplicación del Cuestionario 6 llamado “Cuestionario breve para medir conductas alimentarias de riesgo (CAR) a las/os alumnas/os de los grupos 1ºE y 1ºF. → Participación en la aplicación del Cuestionario 7 “Escala de Ansiedad y Depresión Hospitalaria (HAD)” a las/os alumnas/os del grupo 1ºD.
			Elaboración propia.

XII. Objetivos y metas alcanzadas.

En la siguiente tabla, se muestran los objetivos establecidos al inicio de la intervención y las metas que se alcanzaron al concluir el periodo.

Objetivos y metas alcanzadas		
Objetivos		Metas alcanzadas
General	Diseñar material educativo orientado a las/os adolescentes con la intención de disminuir los ideales de belleza y el uso adecuado de las redes sociales.	100%
Específicos	<ul style="list-style-type: none"> → Realizar un tríptico educativo sobre ideales de belleza. → Realizar un tríptico educativo sobre el uso adecuado de las redes sociales. 	100%

	→ Realizar un tríptico educativo sobre estilos de vida saludable.	100%
	→ Impulsar el pensamiento crítico en el material educativo propuesto.	100%
	→ Impulsar estilos de vida saludable en la adolescencia.	100%
Elaboración propia.		

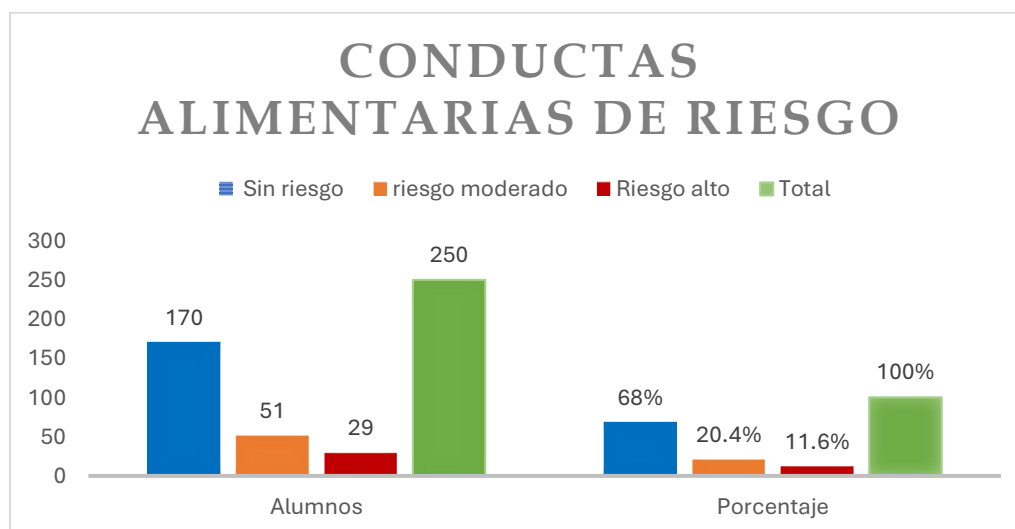
XIII. Resultados.

Los trípticos realizados para esta investigación se encuentran en la sección de anexos (Anexo 6, 7 y 8). Este material educativo fue presentado a las/os adolescentes teniendo como resultado un pensamiento reflexivo y crítico sobre los temas propuestos, del mismo modo, han estado formando nuevos hábitos saludables y reforzando aquellos que no sabían que les podía afectar a largo plazo.

Se implementaron los resultados del cuestionario de riesgo de trastorno de la conducta alimentaria ya que actualmente los ideales de belleza y las redes sociales influyen en la vida de las/os adolescentes.

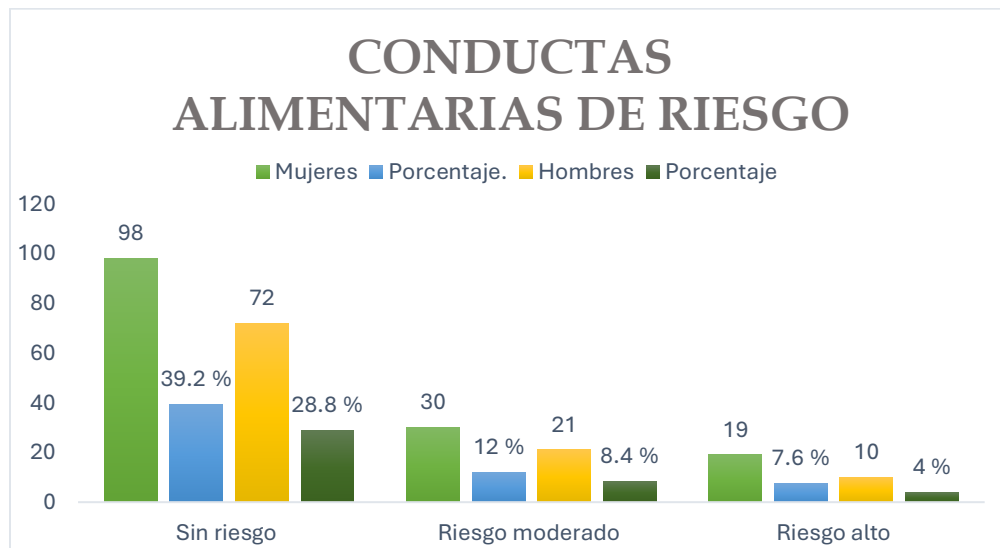
Se observó que el 68% (170) de los participantes no tenía ningún riesgo de trastorno de conductas alimentarias, el 20.4% (51) de ellos tienen un riesgo moderado, mientras que el 11.6% (29) tienen un alto riesgo de presentar algún trastorno (Gráfica 1).

Grafica 1. Categorías de riesgo de conducta alimentaria en las/os adolescentes.



De acuerdo con el análisis por sexo, el 39.2% (98) de las mujeres no presentaban riesgo de conducta alimentaria, el 12% (30) presentaba un riesgo moderado, mientras que el 7.6% (19) un riesgo alto, en tanto los hombres tenían un porcentaje de 28.8% (72), 8.4% (21) y 4% (10) respectivamente, siendo las mujeres las que tienen un mayor riesgo de presentar un trastorno de conducta alimentaria (Gráfica 2).

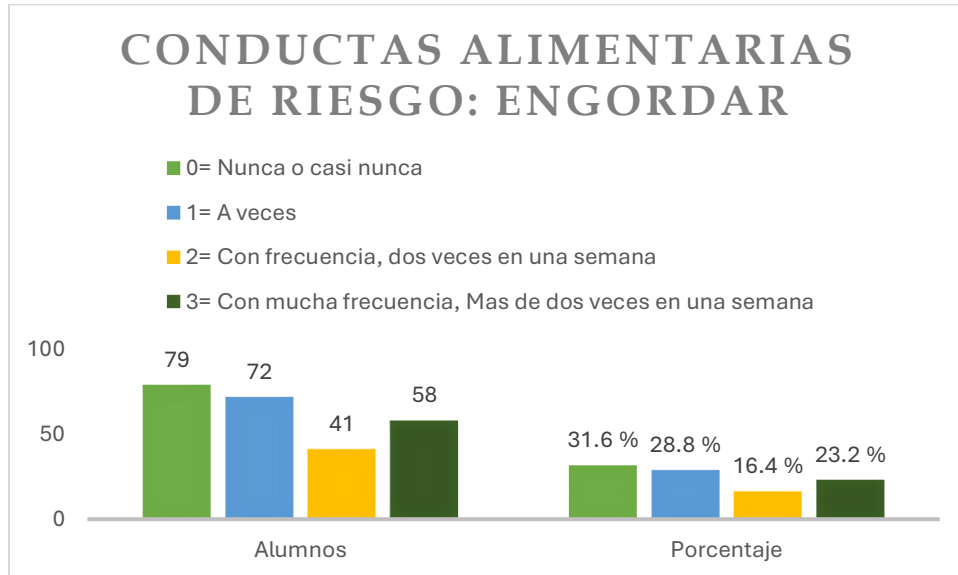
Grafica 2. Categorías de riesgo de conducta alimentaria en las/os adolescentes, por sexo.



Con la encuesta realizada sobre riesgo de trastorno de la conducta alimentaria (CAR), se obtuvieron los siguientes resultados:

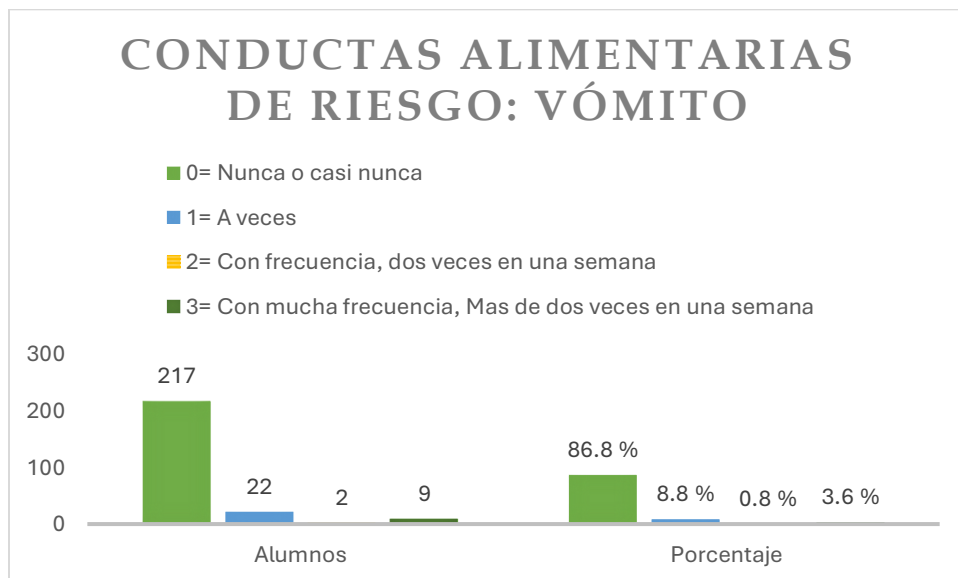
El 31.6% (79) de los adolescentes reportó nunca o casi nunca haberse preocupado por engordar, el 28.8% (72) mencionó que a veces, el 16.4% (41) con frecuencia y haberse preocupado con mucha frecuencia el 23.2% (58) (Gráfica 3).

Grafica 3. Preocupación por engordar en las/os adolescentes.



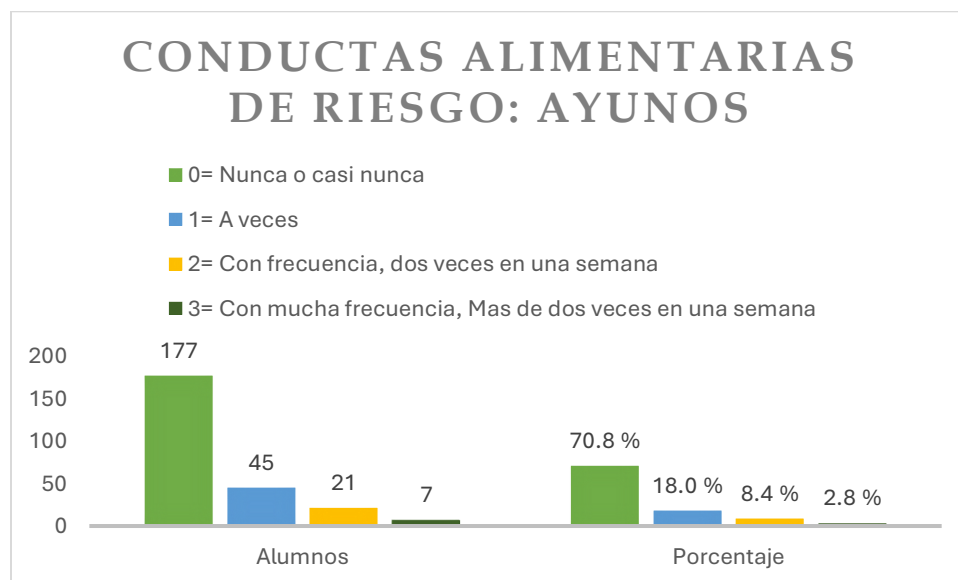
86.8% (217) de las/os participantes reportaron nunca o casi nunca vomitar para bajar de peso, el 8.8% (22) a veces si lo hacía, con frecuencia solo el 0.8% (2) y con mucha frecuencia, es decir más de dos veces en una semana el 3.6% (9) (Grafica 4).

Gráfica 4. Han vomitado después de comer para poder bajar de peso.



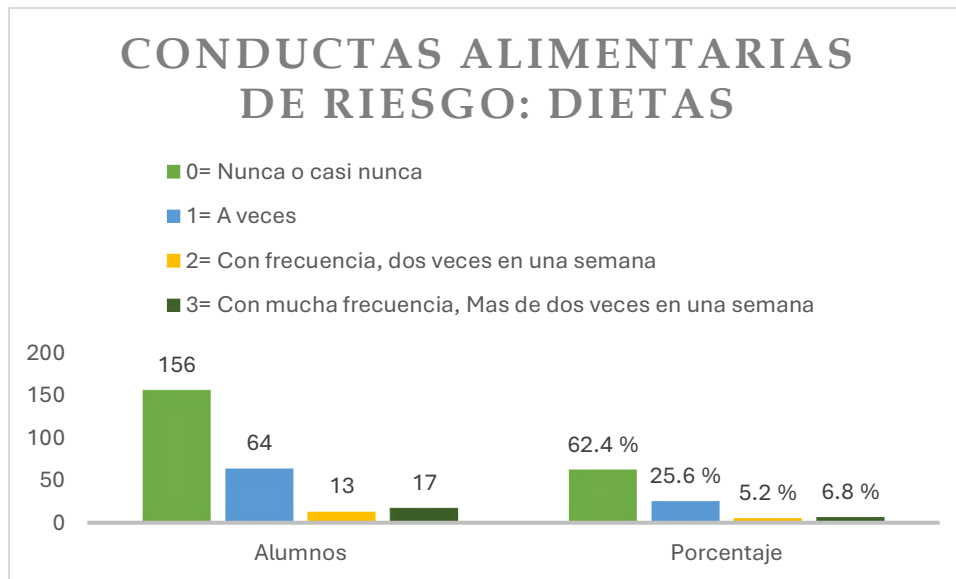
Las/os adolescentes que nunca o casi nunca han hecho ayunos para tratar de bajar de peso representan el 70.8% (177) de la población, las/os que a veces lo hacen son el 18% (45), el 8.4% (21) con frecuencia, mientras que solo el 2.8% (7) si realiza ayunos para bajar de peso.

Gráfica 5. Realizan ayunos (dejar de comer por 12 o más horas) para tratar de bajar de peso.



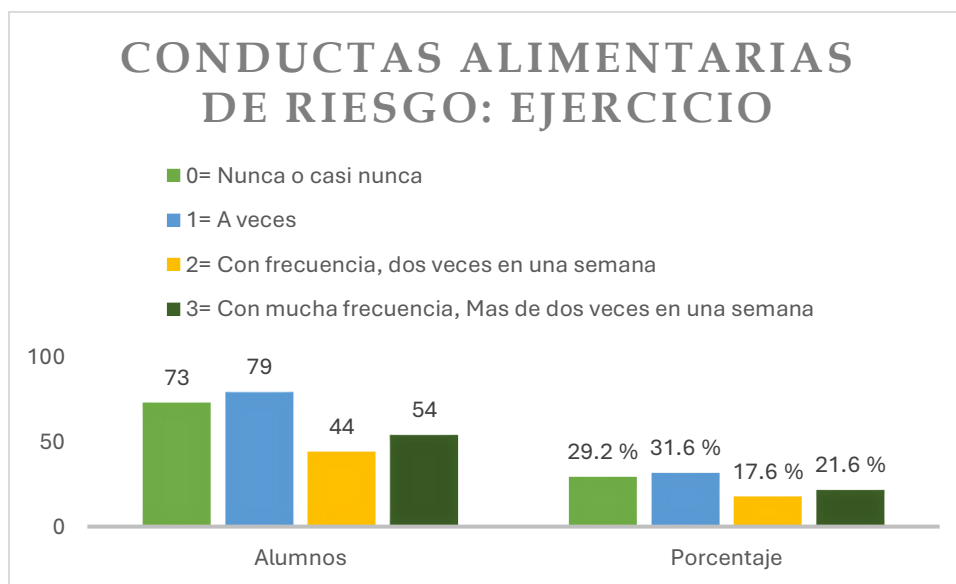
Del total de los participantes, el 62.4% (156) negaron haber hecho dietas para bajar de peso, el 25.6% (64) mencionaron que a veces las han realizado, mientras que el 5.2% (13) las realizan con frecuencia y el 6.8% (17) hacen dietas con mucha frecuencia (Gráfica 6).

Gráfica 6. Hacen dietas para tratar de bajar de peso.



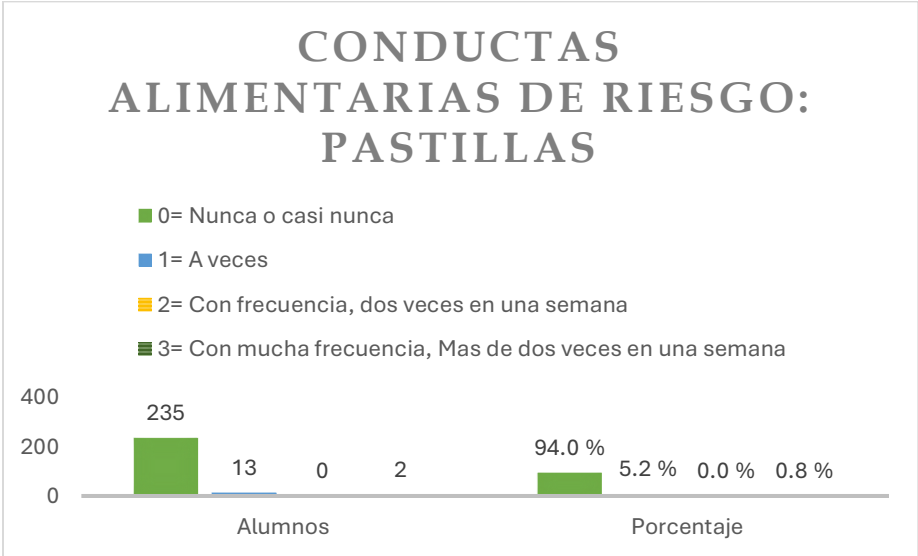
29.2% (73) nunca o casi nunca han hecho ejercicio para tratar de bajar de peso, el 31.6% (79) a veces hacen ejercicio, solo el 17.6% (44) lo realiza con frecuencia y el 21.6% (54) hace ejercicio con mucha frecuencia, por lo menos más de dos veces a la semana.

Gráfica 7. Las/os adolescentes hacen ejercicio para tratar de bajar de peso.



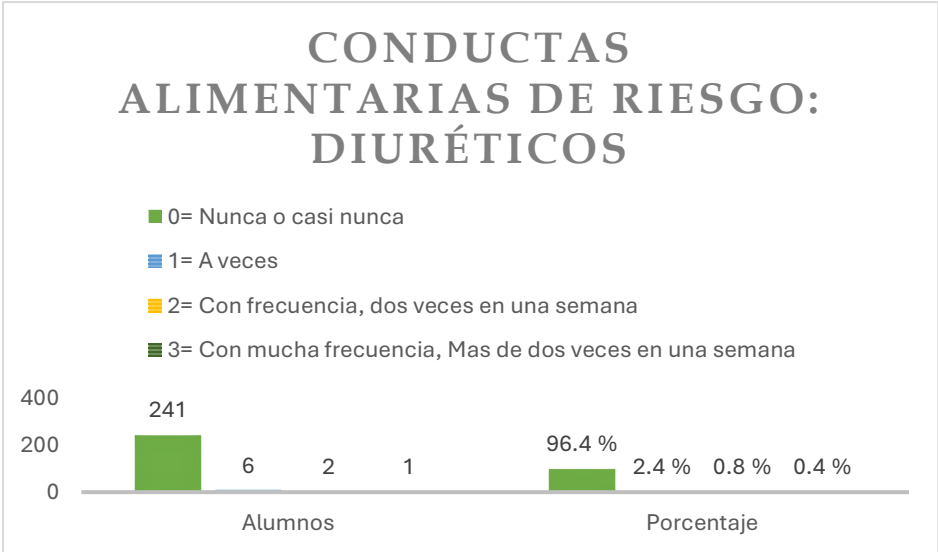
La mayoría de las/os participantes, es decir el 94% (235) no han tomado pastillas para tratar de bajar de peso, solo el 5.2% (13) a veces las han tomado, mientras que el 0.8% (2) las toman con mucha frecuencia.

Gráfica 8. Han tomado pastillas para bajar de peso.



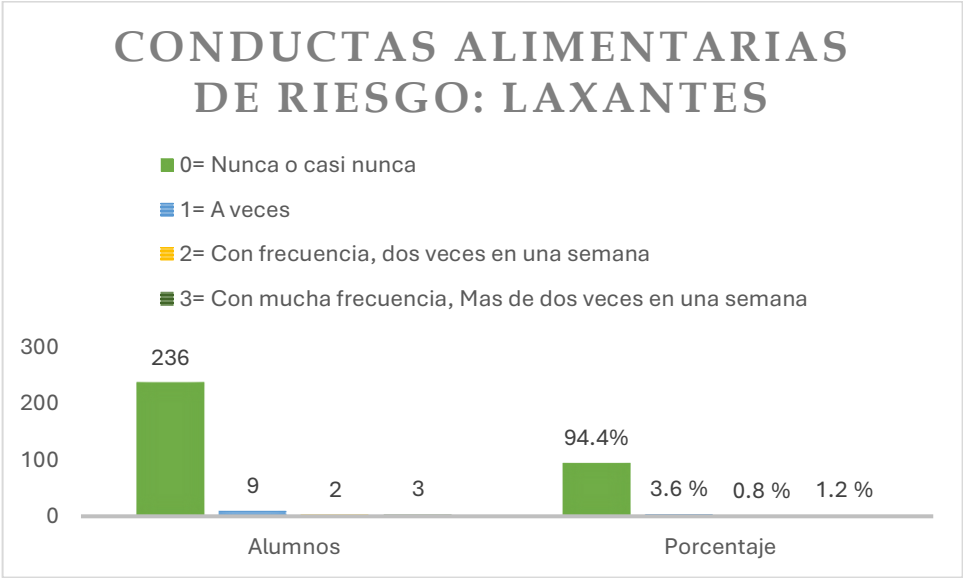
96.4% (241) de la población estudiada nunca o casi nunca han tomado diuréticos, el 2.4% (6) a veces los toman, 0.8% (2) los toman con frecuencia, es decir dos veces en una semana y solo el 0.4% (1) los toma con mucha frecuencia.

Gráfica 9. Toman diuréticos para tratar de bajar de peso.



94.4% (236) de las/os adolescentes mencionaron nunca haber tomado laxantes, 3.6% (9) a veces los toman, 0.8% (2) con frecuencia son tomados, mientras que solo el 1.2% (3) los toman con mucha frecuencia.

Gráfica 10. Consumieron laxantes (sustancias para facilitar la evacuación) para tratar de bajar de peso.



XIV. Conclusiones.

De acuerdo con los resultados analizados, podemos deducir que la mayoría de las/os adolescentes han tratado de bajar de peso con algún método que puede dañar su salud.

Aunque estos trastornos no tengan un origen definido, se puede suponer que es porque están ligados directamente con la creencia de la sociedad de que todos los cuerpos deben ser perfecto, es decir, que se tiene la necesidad de cumplir con ciertos ideales de belleza establecidos, causando así muchas consecuencias.

Actualmente, las redes sociales han tenido gran impacto en la vida de las/os adolescentes, causando un aumento en los trastornos alimentarios, como menciona Martin y Chaves (2021) el “uso de las redes sociales puede ejercer una importante influencia en los patrones de conducta de usuarios, impactando incluso en aspectos

como la autoestima”, “Los encuestados no solo manifestaron su interés en imitar contenidos y poses vistas en las publicaciones de *influencers*; también reconocieron que tendían a compararse con el contenido visto en esas cuentas”.

Sería de gran ayuda para futuras generaciones que se realicen más estudios enfocados en cómo se relacionan los ideales de belleza y redes sociales con los trastornos de conducta alimentaria, además de identificar, estudiar y aplicar cuestionarios para evaluar cómo se sienten las/os adolescentes con estos temas.

XV. Recomendaciones.

Para las escuelas

Es importante que la Secretaría de Educación Pública junto con la Secretaría de Salud le den relevancia a la materia de vida saludable y que no pase desapercibida o que solo sea una materia más, nos dimos cuenta de esto porque a lo largo de la intervención enfrentamos a muchos obstáculos, como es el que las/os adolescentes se interesan en estos temas solo si existe una recompensa de por medio y no por algo más importante como es su salud, también los padres piensan que es una pérdida de tiempo o que no les va a servir para nada.

Es por ello, que las/os adolescentes deben aprender de la alimentación, actividad física y las consecuencias o beneficios que pueden tener para su salud a corto y largo plazo. Sería de gran ayuda empezar a tratar estos temas desde la niñez y no hasta la adolescencia, para que así ellos mismos puedan ir formando un criterio.

También es indispensable que estas materias, las impartan profesionales de la salud, como nutriólogas/os, médicos, porque si las imparten maestras/os que no hayan estudiado estos temas, pueden traer consecuencias muy graves, en vez de ser un beneficio para las/os alumnas/os.

XVI. Referencias bibliográficas.

- Alegsa, L. (2022). Definición de belleza ideal. https://www.definiciones-de.com/Definicion/de/belleza_ideal.php
- Allen, B., y Waterman, H. (2019). *Etapas de la adolescencia*. American Academy of Pediatrics. <https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/Paginas/Stages-of-Adolescence.aspx>
- Arab, E. y Díaz, A. (2015). *Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos*. Rev. Med. Clin. Condes, 26(1): 07 – 13.
- Conteras, L. (2011). *Redes Sociales*. Historia de la informática. <https://histinf.blogs.upv.es/2011/12/20/redes-sociales/>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF]. (2020). *¿Qué es la adolescencia?* <https://www.unicef.org/uruguay/que-es-la-adolescencia>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía [INEGI]. (2022). *Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares (ENDUTIH) 2021*. Comunicado de prensa, 350(22): pp. 1 – 19. https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2022/OtrTemEcon/ENDUTIH_21.pdf
- Llorca, C. y Márquez, M. (2017). *Evolución y análisis del canon de belleza aplicado a la moda: análisis de Karl Lagerfeld, John Galliano y Victoria's Secret (1995 – 2007 - 2016)*. Universidad de Sevilla. <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/63384/Evoluci%C3%B3n%20y%20an%C3%A1lisis%20del%20canon%20de%20belleza%20aplicado%20a%20la%20Moda.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Martín, T. y Chaves, B. (2021). *La influencia de Instagram en la creación y reproducción del ideal de belleza femenino*. Anuario Electrónico en Comunicación Social “Disertaciones”, 15(1): pp. 1 – 17. <https://www.redalyc.org/journal/5115/511569019011/html/>
- Parra, E. (2010). *Las redes sociales de Internet: también dentro de los hábitos de los estudiantes universitarios*. Anagramas, 9(17): pp. 107 – 116. <http://www.scielo.org.co/pdf/angr/v9n17/v9n17a09.pdf>
- Paz, M. (2009). *Redes Sociales: La Nueva Oportunidad*. Editorial Fondo de Información y Documentación para la Industria (INFOTEC). <https://marcopaz.mx/wpcontent/descargas/LIBRO-redessociales.pdf>

- Ramas, F. (2016). *Redes en la era digital*. Revista Digital Universitaria, 17(10): ISSN 1607 – 6079.
- Rubio, A. (2021). *La etapa de la adolescencia*. Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primaria [SEPEAP]. <https://sepeap.org/la-etapa-de-la-adolescencia/>
- Salinas, D. (2011). *Los medios de comunicación, los ideales de belleza y la manifestación de anorexia*. Punto Cero, 16(23): 18-24. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1815-02762011000200004
- Sánchez, E. (2022). *Cánones de belleza: ¿qué son y cómo influyen en la sociedad?* Psicología y Mente. <https://psicologiaymente.com/social/canones-belleza>
- Secretaría de Salud. (2015). *¿Qué es la adolescencia?* Gobierno de México. <https://www.gob.mx/salud/articulos/que-es-la-adolescencia>
- Universidad Autónoma Metropolitana. (s.f.a). *Misión y Visión UAM*. <https://www.uam.mx/mision/index.html>
- Universidad Autónoma Metropolitana. (s.f.b). Presentación. <https://vinculacion.uam.mx/#gsc.tab=0>
- Varona, M. y Hermosa, R. (2019). *Percepción y uso de las redes sociales por adolescentes*. RqR Enfermería Comunitaria (Revista de SEAPA), 8(1): 18 – 30.
- Vega, K. (2020). *¿Cómo surgieron las redes sociales?* Universidad de Montemorelos. <https://conectate.um.edu.mx/articulo/como-surgieron-las-redes-sociales/>
- Zerpa, I. (2022). *Redes sociales e ideal de belleza: sexualización en imágenes de Instagram*. Universidad de La Laguna. <https://riull.ull.es/xmlui/handle/915/29285>

Anexos.

Anexo 1. Constancia: Curso Aprende con Reyhan hábitos y estilos de vida saludable en el trabajo.



LA DIRECCIÓN GENERAL DE CONCERTACIÓN
Y CAPACITACIÓN LABORAL
OTORGA LA PRESENTE

CONSTANCIA

A

**KARINA
VELASCO MONTALVO**

QUIEN APROBÓ EL CURSO EN LÍNEA

**Aprende con Reyhan hábitos y estilos de vida
saludable en el trabajo**

CUYA DURACIÓN FUE DE 30 HORAS DE CAPACITACIÓN
Y EN EL QUE OBTUVO UNA CALIFICACIÓN DE 10.00 / 10



Folio:
2838402711KV



Anexo 2. Constancia: Curso Aprende con Reyhan hábitos de vida saludable en la adolescencia 1.



LA FUNDACIÓN APRENDE CON REYHAN A.C.

Otorga la presente CONSTANCIA a:

Karina Velasco Montalvo

**Por haber acreditado el Curso Aprende con Reyhan Hábitos de
Vida Saludable en la Adolescencia 1**

Ciudad de México, a 17 de enero del 2023.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Radilla', is written over a horizontal red line.

Dra. Claudia Radilla Vázquez
Presidenta de la Fundación Aprende con Reyhan A.C

Anexo 3. Constancia. Curso Aprende con Reyhan hábitos de vida saludable en la adolescencia 2.



LA FUNDACIÓN APRENDE CON REYHAN A.C.

Otorga la presente CONSTANCIA a:

Karina Velasco Montalvo

**Por haber acreditado el Curso Aprende con Reyhan Hábitos de
Vida Saludable en la Adolescencia 2**

Ciudad de México, a 14 de febrero del 2023.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Claudia Radilla', is written over a thin horizontal line.

Dra. Claudia Radilla Vázquez
Presidenta de la Fundación Aprende con Reyhan A.C

Anexo 4. Constancia: Curso Aprende con Reyhan hábitos de vida saludable en la adolescencia 3.



LA FUNDACIÓN APRENDE CON REYHAN A.C.

Otorga la presente **CONSTANCIA** a:

Karina Velasco Montalvo

**Por haber acreditado el Curso Aprende con Reyhan Hábitos de
Vida Saludable en la Adolescencia 3**

Ciudad de México, a 20 de marzo del 2023.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Claudia Radilla Vázquez', is written over a thin horizontal line.

Dra. Claudia Radilla Vázquez
Presidenta de la Fundación Aprende con Reyhan A.C

Anexo 5. Constancia: Curso Aprende con Reyhan la importancia de la alimentación y nutrición.



La Secretaría de Educación Pública a través de la
Autoridad Educativa Federal en la Ciudad de México
otorga la presente

CONSTANCIA

A

Karina Velasco Montalvo

**POR SU PARTICIPACIÓN EN EL CURSO EN LÍNEA
"APRENDE CON REYHAN LA IMPORTANCIA
DE LA ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN"
CON UNA DURACIÓN DE 6 HORAS**

IMPARTIDO POR LA
FUNDACIÓN APRENDE CON REYHAN, A.C.
CIUDAD DE MÉXICO, 2020



A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized 'R' and 'S'.

Rosario Sánchez Ramos

Encargada de la Dirección General
de Innovación y Fortalecimiento
Académico

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Cecilia Radilla'.

Claudia Cecilia Radilla Vázquez

Presidenta de la Fundación
Aprende con Reyhan, A.C.



Anexo 6. Material Educativo: Tríptico de ideales de belleza.

RECUERDA QUE...

No todas las personas somos iguales, en el mundo existe una gran variedad de cuerpos.

No todas las fotos que vemos en redes sociales son reales.

No te dejes influenciar por lo que te digan los demás.

Si necesitas ayuda, pídelas, existen muchas/os especialistas que te pueden ayudar.

AMAMA TU CUERPO TAL Y COMO ES!


Fuentes de Información:

Alegsa, L. (2022). Definición de belleza ideal. https://www.definiciones-de.com/Definicion/de/belleza_ideal.php


Aprende con Reyhan. (2020). Ideales de belleza en redes sociales. <https://aprendeconreyhan.org/ideales-de-belleza-en-redes-sociales/>

Sánchez, E. (2022). Cánones de belleza: ¿qué son y cómo influyen en la sociedad? Psicología y Mente. <https://psicologiaymente.com/social/canones-belleza>

Zerpa, I. (2022) Redes sociales e ideales de belleza - sexualización en imágenes de Instagram. Universidad de La Laguna.



IDEALES DE BELLEZA



¿QUÉ SON?

Son aquellas creencias sociales que tiene como única y más importante característica:

- El atractivo físico de las personas

Es decir, que la sociedad impone ciertos rasgos físicos como atractivos o "bellos", despertando sentimientos de perfección.





EN QUE INFLUYE

Estos ideales influyen en varios aspectos como podrían ser:

- Forma de vestir.
- Peinar.
- Maquillaje.
- Forma del cuerpo.
- Forma de hablar.
- Color de piel y de cabello.
- Que comer y cuanto, entre otros.

ES IMPORTANTE:

Siempre tener en cuenta que estos ideales de belleza no son reales, ya que pueden provocar riesgos a la salud mental y física.

Estas consecuencias o riesgos son:


- Cirugías.
- Trastornos alimenticios (bulimia, anorexia, etc.).
- Consumo de laxantes.
- Sentimientos de inseguridad.
- Ansiedad o depresión.

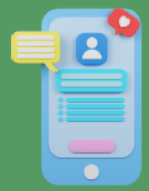


Anexo 7. Material educativo: tríptico uso adecuado de redes sociales.

Estadísticas

De acuerdo con la Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares (ENDUTIH) realizada en el 2021 por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) en México, refiere que el 90% de las/os adolescentes de entre 12 a 17 años ocupan el internet un promedio de 5.5 horas al día, del cual aproximadamente el 80% son para redes sociales.






Fuentes de información:


Paz, M. A. (2009). Redes Sociales: La Nueva Oportunidad. Editorial Fondo de Información y Documentación para la Industria (INFOTEC).
<https://marcopaz.mx/wp-content/descargas/LIBRO-redes-sociales.pdf>

Pérez, G. (s.f.). Redes Sociales ¿qué son? Esmartia.
<https://resources.esmartia.com/blog/redes-sociales-que-son>

Redes Sociales: cómo hacer un uso saludable de ellas. (2020). Siquia.
<https://www.siquia.com/blog/redes-sociales-buenas-practicas/>



Redes Sociales





¿Qué son?

Las redes sociales son una herramienta de comunicación digital, las cuales pueden abarcar una gran variedad de sitios web y aplicaciones, aquí se establecerán distintos tipos de relaciones, promoviendo así el uso del Internet.



¿Cuáles son?

Existe una amplia variedad de plataformas como son:

- Gmail
- Facebook
- Instagram
- Twitter
- TikTok
- Messenger
- Skype
- Reddit
- Whatsapp
- Pinterest




Uso adecuado

- Mantener las redes sociales privadas.
- No mandar datos personales, a personas desconocidas.
- Limitar el uso de las redes sociales.
- No aceptar a personas que no conozcas.
- Utilizarlas para el aprendizaje, teniendo siempre en cuenta fuentes de información confiable.
- Impulsar las relaciones fuera de las redes sociales.



Anexo 8. Material Educativo: Estilos de vida saludable en la adolescencia.



Sueño

Forma parte de un ciclo circadiano (vigilia/sueño), proceso fisiológico necesario para el organismo, donde se regulan procesos hormonales, se reducen los procesos digestivos, activando el almacenamiento de energía. 

Nuestro organismo necesita dormir para poder repararse, restaurarse y regenerarse tanto corporal y mentalmente.

La falta de sueño se relaciona con problemas cardiovasculares, así como con obesidad.

Por ello, es recomendable:

- Establecer horarios.
- Dormir un total de 8 a 9 horas.
- Evitar alimentos pesados o cafeína antes de ir a dormir.



Fuentes de información:


Fundación Aprende con Reyhan. (2020). ¿Qué es una alimentación saludable?. <https://aprendeconreyhan.org/que-es-una-alimentacion-saludable/>

FAROS Sant Joan de Déu. (2016). Como influye nuestra alimentación con el hábito del sueño. <https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/como-influye-nuestra-alimentacion-habito-sueno>

Organización Mundial de la Salud. (2022). Actividad Física. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Secretaría de Salud. (2017). La importancia de una hidratación. <https://www.gob.mx/salud/articulos/la-importancia-de-una-buena-hidratacion>

Sistema de Atención Integral a la Salud. (s.f). Alimentación como Estilo de Vida Saludable - Guía práctica. <https://www.uv.mx/saisuv/files/2019/09/Guia-alimentacion-como-estilo-de-vida-saludable.pdf>



Estilos de vida saludable



Alimentación

Para una alimentación correcta es importante incluir:

- Una gran variedad de alimentos en cantidades adecuadas.
- Mantener un equilibrio entre los tres grupos importantes:
 1. Verduras y frutas.
 2. Cereales y tubérculos.
 3. Leguminosas y alimentos de origen animal.
- Cubrir los requerimientos de energía y nutrientes que se necesita para mantener un buen estado nutricional.
- Establecer horarios de comidas y colaciones.
- Consumir pocos alimentos industrializados.





Actividad Física

¿Qué es?

Es cualquier movimiento que realiza el cuerpo. Tiene beneficios como:

- Mejorar las funciones musculares, cardiorrespiratorias y óseas.
- Mejorar la salud física y mental.
- Ayuda a mantener un peso saludable.



Recomendaciones:

Realizar al menos 60 min al día de actividad física de intensidad moderada a vigorosa, principalmente aeróbicas.

Limitar las actividades sedentarias, principalmente aquellas frente a pantalla.

Hidratación

El agua es un líquido vital para el cuerpo humano, ya que ayuda a:

- Regular la temperatura corporal.
- Mantener la piel hidratada.
- Lubrica órganos y articulaciones.
- Mantiene una buena digestión y previene el estreñimiento.



La deshidratación puede presentarse cuando la ingesta de agua es inadecuada.

Recomendaciones:

- Consumir alimentos ricos en agua como caldos, sopas, verduras, frutas, etc.
- Consumir de 2 a 3 litros de agua diariamente.
- Preferir el consumo de agua simple potable.
- Evitar el consumo de bebidas azucaradas.

