

“¿Por qué no puedo ser tan perfecta?”

EL SIGNIFICADO DE INFLUENCIADORAS FEMENINAS PARA EL DESARROLLO DE DESÓRDENES ALIMENTICIOS

Maya Götz, Eva Wunderer, Julia Greithanner, Eva Maslanka

En un estudio, se les preguntó a las personas tratadas por desórdenes alimenticios qué papel tuvieron los y las influenciadores/as en el desarrollo de su enfermedad– y en su vida con ésta.

“En los casos de Lily Collins, Heidi Klum, Lena Gercke, fueron una influencia fuerte. Todas se veían tan perfectas”, relata Lina, 16 años, quien ha estado en tratamiento por anorexia durante un año. Luego de dos períodos de hospitalización, ahora recibe soporte adicional en terapia ambulatoria.

Para mujeres y niñas que usan Facebook, existe evidencia de una conexión entre mirar imágenes de mujeres particularmente delgadas y un incremento de la crítica de su propia apariencia física (ver p. ej. Mingoia y otros., 2017). Esta tendencia es aún más pronunciada por la plataforma online Instagram, la cual tiene un foco visual mucho más fuerte. Para las mujeres jóvenes, seguir a influenciadoras hermosas va de la mano de una gran internalización de imágenes de cuerpos delgados (Cohen y otros., 2017) y con el uso más extensivo de filtros para mejorar el cuerpo en las “selfies” (Götz, 2019). Un estudio australiano ha mostrado que las niñas, incluso sabiendo que las imágenes han sido alteradas con filtros, las encuentran más hermosas y más naturales que las fotos realistas (Kleemans y otros., 2016).

Por lo tanto no es sorprendente que el aumento del uso de Instagram entre mujeres jóvenes (18 a 25 años de edad) esté acompañado por un mayor grado

de auto objetivación y una tendencia a compararse con influenciadoras, con el resultado de que el uso de Instagram como un todo está visto como un impacto negativo en el bienestar y la satisfacción corporal. (p.ej. Brown & Tiggemann, 2016; Fardouly y otros., 2018). La insatisfacción con el propio cuerpo, el perfeccionismo y un fuerte foco en los comentarios de los otros son típicos de personas con desórdenes alimenticios. (Wunderer, 2015). Hasta el momento ha habido muy poca investigación detallada sobre cuáles tendencias y conexiones aparecen aquí. Este es el punto de partida para el estudio llevado a cabo por IZI, en colaboración con el Bundesfachverband Essstörungen e. V. (BFE, Asociación Alemana para Desórdenes alimenticios) y Schön Clinics.

EL ESTUDIO

El estudio como un todo investiga cómo las personas con desórdenes alimenticios utilizan las redes sociales para hacer una presentación de ellos mismos, en qué medida usan filtros, qué sentimientos acompañan a esto, qué significado tienen los y las influenciadores/as¹ en este contexto y en qué medida el uso de Instagram tiene un impacto en la vida real y el curso de la enfermedad. Los sujetos fueron encuestados a través de un cuestionario con preguntas -mayormente- abiertas y algunos puntos estandarizados.² La participación fue voluntaria y la información fue reunida de forma anónima,

en cumplimiento con la regulación de protección de la información.³

Los participantes fueron 143 personas que en ese momento estaban bajo tratamiento por algún desorden alimenticio. Ellos y ellas tenían entre 13 y 52 años de edad al momento de la encuesta, mayormente participantes femeninas (138), así como también 4 hombres y una persona no binaria. Las encuestas se llevaron a cabo en 26 instalaciones⁴ en Alemania.

LOS RESULTADOS

En muchas áreas, el comportamiento de las publicaciones de aquellas personas afectadas por desórdenes alimenticios es similar al de las niñas en general (véase Götz, 2019). Sus actividades en Instagram son similares, pero ellas con mayor frecuencia describen una relación demasiado crítica con su propio cuerpo y con las dudas o las preocupaciones repetitivas “sobre si la publicación fue una decisión “correcta” o no” (Viola, 19 años). Niñas y mujeres con desórdenes alimenticios se preocupan aún más sobre los “likes” y los comentarios que las jóvenes de la encuesta representativa (véase Götz, 2019), y éstas son más propensas a editar sus fotos con aplicaciones de filtros. Sus correcciones comienzan con aspectos relacionados al cuerpo: ellas retocan su piel, blanquean sus dientes, y hacen su rostro o su cuerpo más estrecho. Aproximadamente 8 de cada 10 de las afectadas por desórdenes alimenticios (77 %) afirman que la edición de las

fotos también motivó cambios en la vida real, alentándolas a ejercitar más y a cambiar sus hábitos alimenticios, p. ej. comer comida más sana o comenzar una dieta. Para muchas – no para todas – algunas influenciadoras fueron particularmente significativas en este punto.

“Creí que tenía que hacer ejercicios, comer, etc. la misma cantidad que ellas, entonces mi cuerpo siempre se vería como en sus fotos, pero por supuesto eso es muy irreal. Ellas llevaban lo que imaginé que sería la vida perfecta en Instagram.” (Shareen, 18 años, en tratamiento por anorexia y bulimia). La mitad de las 138 mujeres y jóvenes encuestadas afirman que Heidi Klum tuvo por lo menos “una leve influencia” en el desarrollo de sus desórdenes alimenticios.

Lena Gercke, la ganadora de la primera temporada de La próxima Top Model de Alemania, la cifra es de 37 %, y Pamela Reif, la influenciadora fitness y de estilo de vida, es de 1 en 4.

“¿Por qué no puedo ser tan perfecta?”

Pamela Reif tuvo una influencia “muy fuerte” en el desarrollo del desorden alimenticio de poco menos de 2 de cada 10 encuestadas (18 %). En el análisis cualitativo de las declaraciones, queda claro que en su caso en particular su cuerpo tonificado y extremadamente delgado que ella muestra da la idea de que es posible lucir exactamente igual. Esto necesita de una vida con una “dieta sana muy disciplinada”, o por lo menos esta fue la impresión que tuvo AnnKathrin (23 años), quien ha estado en tratamiento por anorexia

durante 4 años.

Florentine (17 años), primero trató su anorexia, luego la bulimia, admiraba a las influenciadoras: “Sus fotos son siempre perfectas.” Esto estaba muy alineado con sus ideales, pero la condujo cada vez más a una pregunta desesperada: “¿Por qué no puedo ser tan perfecta?”.

Para algunas de las niñas y mujeres tratadas por desórdenes alimenticios, esta aprobación directa de ideales de la imagen del cuerpo las llevó a también adoptar los ejercicios de regímenes y dietas mostrados por las influenciadoras en sus videos. Un nombre mencionado con frecuencia fue BodyKiss (Anne Kissner). En sus videos en YouTube ella muestra, algunas veces en detalle, cómo “vive en déficit”, para deliberadamente reducir su peso. El comienzo de uno de sus videos ofrece un un ejemplo excelente:5

Anne Kissner, exitosa influenciadora de estilo de vida y fitness, está de pie en su cocina. Ella mira directamente a la cámara y dice que al momento ella está “haciendo un seguimiento” otra vez porque se salió un poco de forma. Probablemente ninguna de sus espectadoras entenderá esto, ella dice, pero siente como si estuviera fuera de forma. Entonces muestra por qué: cereales en la mesada y (acompañado por

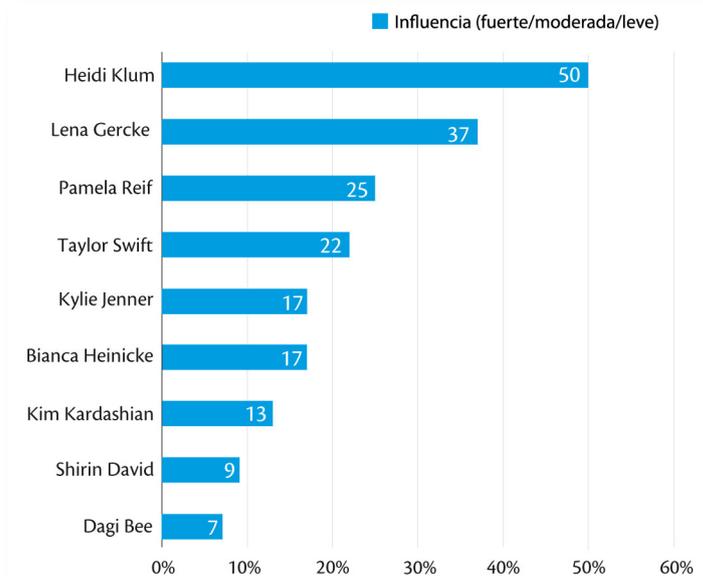
música de thriller amenazante) dulces de gelatina (*gummy bears*) de la tarde anterior encima de la mesa. “Seguimiento”, p.ej. rastrear su consumo de calorías, significa registrar las calorías de cada comida en una aplicación. Luego ella demuestra cómo luce su desayuno, tomando fresas congeladas y pesándolas. 106 gramos es todo lo que tiene permitido...

Viola, de 19 años y en tratamiento por anorexia por 5 años, describe cómo su entusiasmo por la influenciadora BodyKiss (Anne Kissner) fue inicialmente motivado por la admiración y el disfrute del deporte. Pero gradualmente ella comenzó a contar calorías cada vez más, como BodyKiss: “Entonces se convirtió en un instrumento para el desorden alimenticio”. El entusiasmo “se convirtió en una compulsión, un sentimiento de que tenía que hacer todo “bien”, que debía calcular las calorías para poder perder peso o para evitar ganarlo.”

“¿Esto me hace feliz?”

Viola continúa diciendo que ella se sentía cada vez más culpable por la noche caso hubiese excedido en su cantidad de calorías diarias permitidas aunque aún sintiera hambre o tuviera apetito. El sentimiento de estar equivocada y deficiente creció y se hizo cada vez más fuerte. Frauke, 22 años y en tratamiento por anorexia por 4 años, describe cómo tomó sus señales del estilo de vida de Anne Kissner y otras influenciadoras fitness: los hábitos alimenticios, las dietas constantes, el ejercicio excesivo. “Yo comparaba las cantidades/calorías que ellas comían con las mías y pensaba que una cantidad de comida/calorías tan pequeña era normal + sano.”

Frauke perdió 18 kilos en



III. 1: Influenciadoras que, de acuerdo a una auto evaluación de las encuestadas, tuvieron por lo menos “una leve influencia” en el desarrollo de sus desórdenes alimenticios.

un año y desarrolló anorexia. Pasó ocho meses en una clínica, luego, después de una recaída, fue a una clínica especializada en desórdenes alimenticios y pasó 10 meses, todavía está sometida a un tratamiento hospitalario. A la luz de su experiencia actual, ella aconsejaría a las jóvenes a distanciarse con firmeza del estilo de vida presentado aparentemente feliz y preguntarse: “¿Esto me hace feliz?” ¿Quién soy? ¿Qué me hace quien soy?”.

Definitivamente los desórdenes alimenticios de Frauke o Viola no fueron causados por Anne Kissner solamente. Los desórdenes alimenticios son enfermedades complejas, causadas por varios factores diferentes y apuntan a problemas más profundos (Wunderer, 2015). Sin embargo, los medios de comunicación tienen influencia en los ideales e ideas de niñas y mujeres jóvenes acerca de lo que hace una vida feliz y saludable. Entonces por ejemplo, el formato *La próxima Top Model de Alemania* puede tener un impacto negativo en las percepciones de sus propios cuerpos, promoviendo la idealización de cuerpos muy delgados y alentando conformidad y la supresión de sus propios sentimientos físicos (Götz & Mendel, 2015). Influenciadores/as determinan las tendencias actuales de la cultura joven. Ejercen influencia a través de (aparentemente) ofrecer una visión auténtica y completa de sus vidas y al hacerlo no establecen solamente tendencias para marcas y moda, si no que también promueven ciertos estilos de vida y productos que son incuestionablemente aceptados como ideales. El análisis cualitativo de las declaraciones de aquellas personas afectadas por desórdenes alimenticios también muestra que no siempre es un caso de adoptar directamente las ideas de una influenciadora. Anastasia, 15 años y en tratamiento por un trastorno alimenticio compulsivo, explica que no fue únicamente una persona quien la influenció, si no “más aún todo el “sentimiento” que se propaga en Instagram y los valores que se transmiten”. El ideal

de belleza constantemente repetido de un cuerpo extremadamente delgado, combinado con las vidas realizadas aparentemente perfectas, mostradas en Instagram, ejerce una enorme presión, especialmente en niñas con rasgos perfeccionistas y baja autoestima – 2 características comunes de personas con desórdenes alimenticios. Ya que las influenciadoras dan la impresión de que ellas están presentando sus vidas auténticamente, las vidas de sus seguidores con sus cuidados diarios, errores y problemas parecen deficientes en comparación.

De este modo no son solamente sus propios cuerpos los que parecen deficientes en comparación; más bien, toda la vida que están protagonizando está destinada a parecer comparativamente triste, poco espectacular y frustrada.

Los análisis cualitativos también muestran, sin embargo, que en algunos casos las influenciadoras pueden – desde una perspectiva subjetiva – contribuir a la recuperación. Por ejemplo Anke, 21 años de edad en tratamiento por anorexia por un año, cuenta del efecto empoderador de la influenciadora DatJulschen. Un elemento clave en este auto marketing de la influenciadora es que ella se presenta a sí misma con imágenes sin edición. Ella enfatiza que está determinada a mostrar más realidad en Instagram y YouTube, y de ese modo motiva a sus seguidores/as a aceptar su propio cuerpo.

Para Anke, esto fue de mucha ayuda: “DatJulschen ha sido importante, especialmente en los últimos meses, y con frecuencia me hizo dar cuenta que no todo es como parece.” Los encuestados individuales, también cuentan de la fuerza empoderadora de las imágenes alternativas de cuerpos, en el sentido de positividad corporal. Leonie, que tenía 31 años al momento de la encuesta y ha estado en tratamiento por bulimia por 19 años, describe cómo Fine Bauer la apoya en su camino a la recuperación: “Fine Bauer es una modelo talla grande. Desde que comencé a seguirla, pienso que puedo tener un

poco más de barriga y está bien.”

Tal como influenciadoras fitness exitosas promueven la necesidad de un cuerpo muy delgado, dietas constantes y ejercicio físico, también es posible expandir el ideal de belleza y alentar una forma positiva de lidiar con el cuerpo propio de cada persona. Los pre requisitos esenciales son más realidad, más individualidad y más diversidad de imágenes del cuerpo en el panorama de los medios de comunicación como un todo, pero especialmente entre las influenciadoras. Como muestra el estudio, las influenciadoras tienen un impacto significativo en los ideales e imágenes del cuerpo de jóvenes y mujeres, así como también en sus ejercicios físicos y sus hábitos alimenticios, y por lo tanto alientan comportamientos relacionados a desórdenes alimenticios.

REFERENCIAS

Brown, Zoe & Tiggemann, Marika (2016). *Attractive celebrity and peer images on Instagram: Effect on women's mood and body image*. *Body Image*, 19, 37-43.

Cohen, Rachel, Newton-John, Toby & Slater, Amy (2017). *The relationship between Facebook and Instagram appearance-focused activities and body image concerns in young women*. *Body Image*, 23, 183-187.

Fardouly, Jasmine, Willburger, Brydie & Vartanian, Lenny (2018). *Instagram use and young women's body image concerns and self-objectification: Testing mediational pathways*. *New Media & Society*, 20(4), 1380-1395.

Götz, Maya (2019). “Man braucht ein perfektes Bild”. *Die Selbstinszenierung von Mädchen auf Instagram*. *TeleviZlon Digital*, 2019(1), 9-20.

Götz, Maya & Becker, Josephine (2019). *Das “zufällig” überkreuzte Bein. Selbstinszenierungsmuster von Influencerinnen auf Instagram*. *TeleviZlon Digital*, 2019(1), 21-32.

Götz, Maya & Mendel, Caroline (2016). “So you lose weight and end up ill.” *TeleviZlon*, 29(E), 62-67.

Kleemans, Mariska, Daalman, Serena, Carbaat, Ilana & Anschütz, Doeschka (2016). *Picture perfect: The direct effect of manipulated Instagram photos on body image in adolescent girls*. *Media Psychology*, 21(1), 93-110.

Mingoia, John, Hutchinson, Amanda, Wilson, Carlene & Gleaves, David (2017). *The relationship between social networking site use and the internalization of a thin ideal in females*. *Front Psychol.*, 8, 1351.

Wunderer, Eva (2015). *Praxishandbuch Soziale Arbeit mit Menschen mit Essstörungen*. Weinheim: Beltz Juventa.

NOTAS

¹ Se volvió evidente que los influenciadores masculinos no fueron significativos desde el punto de vista de las encuestadas, por lo tanto en este artículo se puede asumir que el término "influenciador" se refiere a influenciadoras femeninas.

² Los cuestionarios fueron distribuidos a los individuos afectados por desórdenes alimenticios a través de instalaciones terapéuticas. El campo de trabajo fue realizado desde el 4 de abril al 15 de mayo de 2019.

³ Los nombres utilizados aquí son seudónimos.

⁴ 3 clínicas, 7 instalaciones terapéuticas/asesoramiento, 16 comunidades residenciales terapéuticas

⁵ "DIÄT UPDATE | SO esse ich im DEFIZIT" (Diet update | Así es cómo como en déficit), disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=Sy1vXogYiKo> [2 July 2019]

LAS AUTORAS

Maya Götz, Dra. en Filosofía, es Directora de IZI y de PRIX JEUNESSE INTERNATIONAL, Munich, Alemania.



Dr. Eva Wunderer Profesora de Aspectos psicológicos del trabajo social en la Universidad de Ciencias Aplicadas de Landshut, Alemania.



Julia Greithanner y Eva Maslanka son colaboradoras autónomas de IZI, Munich, Alemania.



Traducción

María Victoria Romano