

# **UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ**

**Colegio de Comunicación y Artes Contemporáneas**

**Campaña de comunicación “Cambia por Ti”.**

**Carolina Isabel Palacio Falconí**

**Comunicación Organizacional y Relaciones Públicas**

Trabajo de fin de carrera presentado como requisito  
para la obtención del título de  
Comunicación

Quito, 16 de mayo de 2024

# **UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ**

**Colegio de Comunicación y Artes Contemporáneas**

## **HOJA DE CALIFICACIÓN DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA**

**Campaña de comunicación “Cambia por Ti”.**

**Carolina Isabel Palacio Falconí**

**Nombre del profesor, Título académico**

**María José Enríquez, PhD  
en Comunicación Social**

Quito, 16 de mayo de 2024

## **DERECHOS DE AUTOR**

Por medio del presente documento certifico que he leído todas las Políticas y Manuales de la Universidad San Francisco de Quito USFQ, incluyendo la Política de Propiedad Intelectual USFQ, y estoy de acuerdo con su contenido, por lo que los derechos de propiedad intelectual del presente trabajo quedan sujetos a lo dispuesto en esas Políticas.

Asimismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Nombres y apellidos: Carolina Isabel Palacio Falconí

Código: 00331109

Cédula de identidad: 1718013277

Lugar y fecha: Quito, 16 de mayo de 2024

## **ACLARACIÓN PARA PUBLICACIÓN**

**Nota:** El presente trabajo, en su totalidad o cualquiera de sus partes, no debe ser considerado como una publicación, incluso a pesar de estar disponible sin restricciones a través de un repositorio institucional. Esta declaración se alinea con las prácticas y recomendaciones presentadas por el Committee on Publication Ethics COPE descritas por Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing, disponible en <http://bit.ly/COPETHeses>.

## **UNPUBLISHED DOCUMENT**

**Note:** The following capstone project is available through Universidad San Francisco de Quito USFQ institutional repository. Nonetheless, this project – in whole or in part – should not be considered a publication. This statement follows the recommendations presented by the Committee on Publication Ethics COPE described by Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing available on <http://bit.ly/COPETHeses>.

## RESUMEN

Esta investigación se centra en la prevención de trastornos alimenticios en Ecuador, explorando las conexiones entre factores culturales, familiares y comunicativos. En el primer capítulo, se destaca la urgencia de abordar estos trastornos, especialmente entre la juventud ecuatoriana. En el segundo capítulo, se profundiza en la conexión vital entre las dinámicas familiares y la aparición de trastornos alimenticios, subrayando la importancia de considerar las particularidades culturales y sociales del país. En el tercer capítulo, se resalta el papel de la comunicación como herramienta de cambio en las percepciones colectivas sobre los trastornos alimenticios a nivel nacional, destacando la necesidad de campañas de concientización específicas y culturalmente sensibles. En base a esto, se presenta la campaña Cambia por Ti, con el objetivo concientizar y prevenir estos trastornos en Ecuador y en entornos culturales similares, estableciendo estrategias preventivas e intervenciones contextualizadas. La familia, fundamental en la vida de los ecuatorianos, emerge como un factor crucial en la comprensión de la causa de estos trastornos. Los resultados de la campaña fueron positivos y demostraron la efectividad de las estrategias implementadas. A través de la colaboración con influencers, la creación de contenido educativo en redes sociales, charlas en colegios y una feria de salud masiva, la campaña logró alcanzar y conectar de manera significativa con su audiencia, contribuyendo a fomentar una mentalidad más abierta hacia la prevención de trastornos alimenticios en la sociedad ecuatoriana.

Palabras clave: Trastornos alimenticios, Prevención, Adolescentes, Comunicación social, Salud mental, Familia, Educación, Concientización, Anorexia nerviosa, Bulimia nerviosa.

## ABSTRACT

This research focuses on the prevention of eating disorders in Ecuador, exploring the connections between cultural, familial, and communicative factors. The first chapter highlights the urgency of addressing these disorders, especially among Ecuadorian youth. The second chapter delves into the vital connection between family dynamics and the onset of eating disorders, emphasizing the importance of considering the country's cultural and social particularities. In the third chapter, the role of communication as a tool for changing collective perceptions about eating disorders at the national level is underscored, highlighting the need for specific and culturally sensitive awareness campaigns. Based on this, the "Change for You" campaign is introduced, aiming to raise awareness and prevent these disorders in Ecuador and similar cultural environments, establishing preventive strategies and contextualized interventions. The family, fundamental in the lives of Ecuadorians, emerges as a crucial factor in understanding the cause of these disorders. The campaign's results were positive and demonstrated the effectiveness of the implemented strategies. Through collaboration with influencers, the creation of educational content on social media, school talks, and a massive health fair, the campaign successfully reached and connected significantly with its audience, contributing to fostering a more open mindset towards the prevention of eating disorders in Ecuadorian society.

**Keywords:** Eating disorders, Prevention, Teenagers, Social Communication, Mental Health, Family, Education, Awareness, Anorexia Nervosa, Bulimia Nervosa.

## TABLA DE CONTENIDO

<b>INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>8</b>
<b>CAPÍTULO 1: TRANSTORNOS ALIMENTICIOS .....</b>	<b>13</b>
1.1. ESTADÍSTICAS Y PREVALENCIA: DATOS GLOBALES, REGIONALES Y NACIONALES.....	13
1.2. CONTEXTOS SOCIALES Y TRANSTORNOS ALIMENTICIOS.....	16
1.3. DEFINICIONES DE LOS TRANSTORNOS ALIMENTICIOS.....	18
1.4. ESTEREOTIPOS Y TRANSTORNOS ALIMENTICIOS. ....	20
1.5. EL IMPACTO DEL ENTORNO DIGITAL EN LOS TRANSTORNOS ALIMENTICIOS .....	21
<b>CAPÍTULO 2: TIPOS DE TRANSTORNOS ALIMENTICIOS .....</b>	<b>23</b>
2.1. TIPOS DE TRANSTORNOS ALIMENTICIOS: DESCRIPCIÓN DE CADA UNO DE LOS TRANSTORNOS.....	23
2.2. CAUSAS Y EFECTOS DE LOS DISTINTOS TRANSTORNOS ALIMENTICIOS QUE EXISTEN .....	28
2.3. PERFILES DE QUIENES PADECEN TRANSTORNOS ALIMENTICIOS: EDADES Y GÉNERO.....	31
<b>CAPÍTULO 3: COMUNICACIÓN Y SOCIEDAD .....</b>	<b>35</b>
3.1. COMUNICACIÓN Y ENFOQUE EN LA SOCIEDAD .....	35
3.2. OBJETIVOS DE COMUNICACIÓN.....	39
3.3. COMUNICACIÓN PARA EL CAMBIO SOCIAL .....	44
3.4. COMUNICACIÓN PREVENTIVA, CONCIENCIA Y DE CAMBIO.....	47
<b>CAPÍTULO 4: CAMPAÑA DE COMUNICACIÓN CAMBIA POR TI.....</b>	<b>50</b>
4.1. PRESENTACIÓN DE LA CAMPAÑA .....	50
4.2. METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN CUALITATIVA.....	52
4.3. DISEÑO, PLANIFICACIÓN Y EJECUCIÓN DE CAMBIA POR TI .....	55
<b>CONCLUSIONES .....</b>	<b>66</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>70</b>

## INTRODUCCIÓN

El tema de los trastornos alimenticios en jóvenes ecuatorianos es de gran importancia debido a su creciente incidencia y a su impacto en la salud y el bienestar de la población juvenil. Los trastornos alimenticios son afecciones psicológicas que afectan la relación de una persona con la comida y su cuerpo, se caracterizan por patrones de alimentación poco saludables y preocupaciones obsesivas sobre el peso y la forma corporal. Las causas son diversas e incluyen factores genéticos, psicológicos, sociales y culturales. Como se puede ver, no solo afectan la salud física, sino que también tienen un profundo impacto en la salud mental de los jóvenes, lo que puede llevar a consecuencias graves y, en algunos casos, fatales. Además, la falta de conciencia y comprensión sobre estos trastornos perpetúa el estigma y la falta de apoyo que existe en el contexto ecuatoriano actual, lo que hace que sea aún más crucial abordar este tema. La campaña de comunicación tiene como objetivo transmitir información vital para prevenir y concientizar una comprensión más profunda de los trastornos alimenticios para derribar estigmas, destacar recursos disponibles y fomentar la empatía, brindando apoyo a quienes luchan con estos desafíos y promoviendo una relación saludable con la comida y el cuerpo.

El impacto de esta campaña es multifacético. A nivel social, se espera que contribuya a la mejora de la salud mental de los jóvenes ecuatorianos al brindar información precisa y recursos para la prevención y el tratamiento temprano de los trastornos alimenticios. Esto, a su vez, puede reducir la carga en el sistema de salud y mejorar la calidad de vida de las personas afectadas. En términos educativos, la campaña tiene el potencial de empoderar a los adolescentes y sus familias al proporcionarles las herramientas necesarias para reconocer y abordar estos trastornos. A nivel profesional, se espera que aumente la conciencia sobre la importancia de la comunicación efectiva en la promoción de la salud mental y la prevención de los trastornos alimenticios.

Este proyecto se alinea con el Objetivo de Desarrollo Sostenible (ODS) número 3 de las Naciones Unidas, que busca garantizar una vida saludable y promover el bienestar para todos en todas las edades. La concienciación sobre trastornos alimenticios es fundamental para lograr este objetivo, ya que estos trastornos afectan directamente la salud y el bienestar de los jóvenes ecuatorianos. Al abordar estos problemas, la campaña contribuye a la sostenibilidad al mejorar la salud y el bienestar de la población y alentar prácticas más saludables en la sociedad.

A pesar de que se han llevado a cabo investigaciones y campañas sobre trastornos alimenticios en otros lugares, este proyecto es novedoso en el contexto ecuatoriano. Su enfoque en los jóvenes y su relación específica con los trastornos alimenticios en este grupo demográfico es único. Además, la campaña se adapta a las circunstancias actuales al abordar el impacto de los medios de comunicación y las redes sociales en el desarrollo de estos trastornos. La utilización de información actualizada y accesible en la campaña permite una comprensión más precisa y relevante de la problemática en el contexto ecuatoriano.

La campaña aportará a la profesión de la comunicación y la salud al desarrollar estrategias efectivas para concientizar y educar sobre los trastornos alimenticios en jóvenes ecuatorianos. Además, contribuirá a la investigación al recopilar datos locales sobre la percepción y la comprensión de estos trastornos en la sociedad ecuatoriana. El aporte de investigación se reflejará en la generación de datos que pueden ser útiles para futuros estudios y programas de intervención. Además, la campaña busca empoderar a los jóvenes y sus familias al proporcionar información precisa y recursos que les permitan abordar el problema de manera más efectiva.

En el primer capítulo, se explora a fondo distintos aspectos fundamentales vinculados a los trastornos alimenticios. Se inicia examinando estadísticas y prevalencias a nivel global, regional y nacional, proporcionando una visión integral del alcance de este fenómeno. Luego, se profundiza en los contextos sociales que influyen en la manifestación de los trastornos

alimenticios, analizando factores familiares, estereotipos y el impacto del entorno digital. Además, se examina detenidamente el papel del entorno digital, delineando cómo las plataformas en línea y los medios digitales pueden afectar la imagen corporal y los hábitos alimenticios. De igual manera, el enfoque comunicacional es introducido como un componente central, diseñando estrategias para concientizar y prevenir los trastornos alimenticios, con un análisis crítico del contexto ecuatoriano

En el segundo capítulo, se realiza un análisis detallado de los distintos trastornos alimenticios, desglosando sus características y manifestaciones específicas. Cada sección proporciona una descripción completa, identificando patrones de comportamiento, factores de riesgo y posibles consecuencias para la salud. Este enfoque detallado tiene como objetivo informar sobre la complejidad de los trastornos alimenticios, proporcionando una base sólida para abordar estas condiciones de manera efectiva en el contexto ecuatoriano. Los TCAs abarcan una variedad de patrones de comportamiento alimentario que afectan significativamente la salud física y mental. Las definiciones precisas presentadas para cada trastorno buscan mejorar la comprensión de sus características distintivas y sus impactos en la vida de las personas.

De igual manera, se explora las causas y efectos de los trastornos alimenticios para comprender su complejidad y abordarlos de manera efectiva. Los trastornos alimenticios, condiciones complejas, surgen de la combinación de factores psicológicos, interpersonales, genéticos, sociales y ambientales. Otros factores, como la influencia transgeneracional y la conexión entre trastornos alimenticios y la influencia de familiares cercanos, subrayan la complejidad de estas condiciones.

En el tercer capítulo, se analiza a fondo las teorías y enfoques clave en la intersección de la comunicación y la salud mental, estableciendo un marco teórico sólido para comprender la dinámica de las campañas de prevención de trastornos alimenticios. Desde la comunicación

para el cambio social hasta las estrategias específicas de activismo en línea, se abordaron las diversas formas en que la comunicación puede influir en las actitudes y comportamientos de la sociedad. La revisión de la literatura proporciona una comprensión profunda de cómo las estrategias comunicativas pueden desafiar estereotipos, fomentar la conciencia y, en última instancia, contribuir al cambio social en el ámbito de la salud mental.

Por esta razón, la comunicación desempeña un papel fundamental en la comprensión y abordaje de los trastornos alimenticios. Este capítulo aborda la comunicación como una herramienta preventiva, evaluando cómo estrategias comunicativas pueden anticipar la manifestación de trastornos alimenticios, fomentar hábitos saludables y desafiar presiones culturales perjudiciales. La comunicación no solo refleja la realidad social, sino que también se dedica a realizar transformaciones profundas, y se explora cómo puede ser un agente de cambio en la vida de aquellos que padecen trastornos alimenticios, proporcionando el apoyo, la educación y los recursos necesarios para la recuperación. A través de este análisis integral, se busca comprender y contextualizar el rol dinámico de la comunicación en la sociedad ecuatoriana frente a los desafíos de los trastornos alimenticios.

De esta investigación, surgió la campaña Cambia por Ti, una iniciativa integral diseñada para abordar los trastornos alimenticios en jóvenes ecuatorianos. A través de estrategias innovadoras y colaboraciones estratégicas con influencers, instituciones educativas y medios de comunicación, la campaña transmitió mensajes de conciencia, educación y apoyo para promover una relación saludable con la comida y el cuerpo. Utilizando plataformas digitales como Instagram y TikTok, así como actividades presenciales como charlas educativas en colegios y ferias de salud, Cambia por Ti buscó llegar a una amplia audiencia y generar un impacto positivo en la sociedad ecuatoriana.

La campaña logró resultados significativos desde su lanzamiento. A través de la colaboración con influencers, se ha ampliado el alcance de los mensajes sobre salud mental y

trastornos alimenticios, llegando a miles de jóvenes en todo el país. Las actividades educativas en colegios han permitido llegar directamente a los adolescentes, proporcionándoles información valiosa y herramientas para reconocer y abordar los trastornos alimenticios. Además, la presencia en medios de comunicación ha generado un debate público sobre el tema, contribuyendo a reducir el estigma y aumentar la conciencia en la sociedad ecuatoriana. Cambia por Ti fue una campaña efectiva que ha marcado la diferencia en la vida de muchos jóvenes ecuatorianos.

## CAPÍTULO 1: TRANSTORNOS ALIMENTICIOS

### 1.1. Estadísticas y prevalencia: datos globales, regionales y nacionales.

Tras revisar información del tema, se constata que no existen en Ecuador cifras exactas sobre los trastornos alimentación a nivel nacional debido a que este es un tema tabú en la sociedad ecuatoriana. En su tesis para para título de Psicóloga Clínica, Palacios estima que “el 87% de la población adolescente femenina sienten inconformidad con su cuerpo y de estas el 12% y el 15% de adolescentes sufre de algún tipo de trastorno de la conducta alimentaria que se desarrolla entre los 12 y 20 años” (2021, pp. 5). En este estudio se puede ver que la mayoría de las adolescentes siente un nivel de disconformidad con ellas mismas, sin embargo, un porcentaje bajo sufre de algún tipo de trastorno alimenticio.

A pesar de que la Dr. Palacios estima este porcentaje, surge una duda de la realidad de estos números. Es importante considerar que en Ecuador este tema no es algo que se discute frecuentemente y una limitación es el estigma que existe ya que esto puede disuadir la divulgación de experiencias y la disponibilidad limitada de recursos para una investigación exhaustiva y representativa en el país. Se podría considerar que al menos el 15% de la población femenina que siente disconformidad con su cuerpo sufre de algún tipo de problemas alimenticio, asumiendo que existen adolescentes que no han manejado este trastorno por vergüenza u otras razones.

El objetivo de la campaña es prevenir y concientizar sobre las causas e impactos de los trastornos alimenticios en jóvenes ecuatorianos porque “un 40% de los pacientes que padecen de un trastorno de la conducta alimentaria pueden llevar una vida completamente adecuada bajo la supervisión médica correspondiente” (Palacios 2023, pp. 5). Como se puede ver, es importante combatir el estigma que existe sobre este tema porque con el tratamiento correcto,

se puede vivir una vida diaria normal y aprender a manejar los trastornos alimenticios. Sin el reconocimiento ni aceptación, puede ser peligroso para aquellos que sufran de TCAs.

En Estados Unidos se realizó una encuesta por la NCS-R que demostró que la edad mediana de inicio fue de 21 años para el trastorno por atracón y de 18 años para la bulimia nerviosa y la anorexia nerviosa (NIMH 2023, párr. 5). Esto demuestra que, tanto en Ecuador, como EEUU, los adolescentes y jóvenes adultos son más propensos de tener problemas alimenticios, especialmente las jóvenes mujeres más que los hombres.

En el artículo de *SingleCare* y en la información proporcionada por Giachin, se destacan datos cruciales que subrayan la gravedad de los trastornos alimenticios a nivel mundial. Globalmente, la prevalencia de estos trastornos ha aumentado significativamente, pasando del 3.4% al 7.8% entre 2000 y 2018 (SingleCare 2023, párr. 6), lo que afecta a un alarmante total de 70 millones de personas. Además, un dato preocupante revela que aproximadamente el 13% de las mujeres mayores de 50 años experimentan comportamientos alimenticios desordenados (SingleCare 2023, párr. 6). La relación entre los trastornos alimenticios y el uso indebido de sustancias, con tasas de abuso de alcohol y drogas ilícitas cinco veces mayores en personas con estos trastornos, también es motivo de inquietud (SingleCare 2023, párr. 8).

Por otro lado, Giachin proporciona información relevante sobre la magnitud de este problema global. Los trastornos alimenticios afectan al menos al 9% de la población en todo el mundo (Giachin 2023, párr. 2), y es importante destacar que menos del 6% de las personas con estos trastornos son médicamente diagnosticadas como "bajo peso" (Giachin 2023, párr. 2). La influencia de la heredabilidad genética en la aparición de estos trastornos es significativa, abarcando entre el 28% y el 74% del riesgo (Giachin 2023, párr. 2). Además, los trastornos alimenticios se ubican entre las enfermedades mentales más mortales, siendo superados solo por las sobredosis de opioides (Giachin 2023, párr. 2). Cada año, se producen 10,200 muertes directamente atribuibles a trastornos alimenticios, lo que equivale a una muerte cada 52

minutos (Giachin 2023, párr. 2). La relación entre estos trastornos e intentos de suicidio es alarmante, con aproximadamente el 26% de las personas afectadas que intentan quitarse la vida (Giachin 2023, párr. 2).

Asimismo, estos trastornos están estrechamente vinculados a experiencias traumáticas, ya que el 30% de las personas que los padecen han sufrido abuso sexual (Giachin 2023, párr. 2). Además del costo humano, los trastornos alimenticios representan una carga económica significativa, con un costo anual de \$64.7 mil millones (Giachin 2023, párr. 2). La preocupación por la imagen corporal se refleja en datos que muestran que “el 42% de las niñas de 1° a 3° grado desean ser más delgadas, y el 81% de los niños de 10 años tienen miedo de ganar peso” (Giachin 2023, párr. 9). En edades tempranas, el 46% de los niños de 9 a 11 años están a dieta "a veces" o "muy a menudo" (Giachin 2023, párr. 9). Además, se destaca que entre el 35% y el 57% de las adolescentes se involucran en prácticas extremas como dietas, ayuno, vómito autoinducido, uso de pastillas para adelgazar o laxantes (Giachin 2023, párr. 9). Estos datos resaltan la urgente necesidad de abordar los trastornos alimenticios en todo el mundo. Sin embargo, es importante considerar que los contextos sociales tienen un peso importante en el análisis de trastornos alimenticios y sus impactos. Los factores culturales, económicos y sociales pueden influir de manera considerable en la prevalencia y la respuesta a estos trastornos, lo que subraya la importancia de un enfoque integral que no solo considere los aspectos médicos, sino también los aspectos socioculturales que rodean a las personas que enfrentan estos desafíos.

Esta interacción entre factores individuales y sociales es esencial para comprender la complejidad de los trastornos alimenticios y diseñar estrategias efectivas de prevención y tratamiento. Desde el enfoque de comunicación, la participación de la comunidad es esencial para desarrollar campañas educativas que se ajusten a la realidad y cultura ecuatoriana. Esto implica trabajar con padres y profesionales de la salud para entender mejor las dinámicas

culturales y las barreras locales sobre este tema. Además, esta colaboración puede contribuir a desestigmatizar los trastornos alimenticios y a promover un diálogo abierto sobre este tema en toda la sociedad ecuatoriana.

## **1.2. Contextos sociales y trastornos alimenticios**

El contexto social ecuatoriano se presenta como un escenario complejo al abordar la problemática de los trastornos alimenticios. En un país donde factores como el estigma, la disponibilidad limitada de recursos para la investigación y la falta de discusión abierta en torno a estos trastornos contribuyen a una visión incompleta, por esto es esencial analizar cómo las condiciones sociales y culturales inciden en la percepción y el tratamiento de los trastornos alimenticios en Ecuador. Esta investigación permitirá un análisis profundo de la relación entre el contexto social y los trastornos alimenticios, proporcionando un marco para futuras iniciativas de prevención y concienciación.

Según CNN, en Ecuador “el 71,9% de la población de Ecuador es mestizo (mezcla de amerindios y blancos), el 7,4% es montubio, que es el nombre que recibe el campesino de la costa ecuatoriana. El 7% es amerindio. El 6,1% es blanco, el 4,3% es negro, 1,9% es mulato, el 1% es negro y otras razas son el 0,4%” (2021, párr. 5). Claramente se puede ver que la mayoría de la población es mestiza y de otras etnias, mientras que la población blanca es la minoría. Esto es interesante debido a que hay estudios que demuestran que las personas *BIPOC*, que incluyen a individuos de origen negro, indígena y de ascendencia no blanca, enfrentan desafíos sustanciales cuando se trata de trastornos alimenticios.

En comparación con la población blanca, se ha observado que las personas *BIPOC* tienen la mitad de las probabilidades de recibir un diagnóstico o acceder al tratamiento necesario. En el caso de las personas de ascendencia negra, se ha identificado que tienen menos probabilidades de ser diagnosticadas con anorexia, aunque pueden experimentar esta afección

durante un período más prolongado. Además, los adolescentes negros tienen un 50% más de probabilidad que los jóvenes blancos de manifestar comportamientos bulímicos, como atracones y purgas (Giachin 2023, párr. 3). Esto significa que la mayoría de la población ecuatoriana es propensa a correr más riesgos de sufrir de un TCA y sus consecuencias a corto y largo plazo.

De igual manera, es importante considerar que, como una sociedad industrializada las revistas, la televisión y otros medios han creado una imagen irreal de la persona perfecta y exitosa. Esto no solo causa una presión social para mantenerse delgado, pero también puede llevar a prácticas dietéticas intensas, lo que puede desencadenar un trastorno alimenticio en personas que tienen una predisposición genética (Healthwise 2023, párr. 1). Además, existen varias profesiones y deportes que requieren un cuerpo de un tipo específico que fomentan indirectamente la aparición de trastornos alimenticios, ya que dan prioridad a la delgadez, como el ballet y otras danzas tradicionales. También, ciertas dinámicas y actitudes familiares pueden aumentar el riesgo de que un adolescente desarrolle un trastorno alimenticio. El riesgo de TCAs puede ser más alto en familias que (Healthwise 2023, párr. 3):

- A. Se centran en el alto rendimiento.
- B. Enfatizan la perfección.
- C. Se preocupan por la apariencia.
- D. Tienen dificultades para hablar o lidiar con emociones negativas.
- E. Se preocupan por ser socialmente aceptados.
- F. Están preocupados por la aptitud física, incluyendo el peso corporal.
- G. Son sobreprotectores o se involucran demasiado en la vida de sus hijos adolescentes.

Esto es crucial entender debido a que, en Ecuador, las dinámicas familiares desempeñan un papel crítico en la vida de los ecuatorianos, con fuertes lazos y una estructura familiar extendida. Estas redes de apoyo familiares pueden ser fundamentales para brindar protección

emocional a los miembros de la familia, pero también pueden contribuir al riesgo de desarrollo o dificultar la detección y tratamiento de los trastornos alimenticios (TCAs). La presión social para mantener una buena imagen y cumplir con normas de género rígidas puede llevar al rechazo de los TCAs, ya que el estigma que rodea a estos trastornos puede disuadir a las personas y sus familias de buscar ayuda. Además, el machismo que persiste en la sociedad puede influir en las dinámicas familiares, exacerbando las expectativas de apariencia y comportamiento de género. Comprender estas complejas interacciones entre las dinámicas familiares, el rechazo a los TCAs y el machismo es esencial para abordar eficazmente los trastornos alimenticios y promover el bienestar de las personas en Ecuador.

El análisis de las dinámicas familiares y el impacto del rechazo a los trastornos alimenticios y el machismo en Ecuador proporciona un contexto crucial para comprender las definiciones de los trastornos alimenticios en esta sociedad. Estas dinámicas familiares y las presiones sociales a menudo influyen en cómo se perciben y se abordan los trastornos alimenticios, lo que, a su vez, afecta la forma en que se definen y se diagnostican estos trastornos en el país. El próximo tema explorará con mayor detalle las definiciones de los trastornos alimenticios y su relevancia en el contexto ecuatoriano.

### **1.3. Definiciones de los trastornos alimenticios.**

Los trastornos alimenticios representan un conjunto de afecciones graves y, en ocasiones, mortales, que generan perturbaciones significativas en los hábitos de alimentación de las personas. Estas condiciones van más allá de la mera preocupación por la comida y la forma corporal, siendo un reflejo de desafíos de salud mental profundos. Entre los trastornos alimenticios más destacados se encuentran el trastorno por atracón, la bulimia nerviosa y, aunque menos común pero extremadamente severa, la anorexia nerviosa (NIMH 2023, párr. 1). Estas afecciones comparten un impacto negativo y peligroso en la vida de quienes las

padecen y requieren una atención y comprensión especializadas para abordar sus complejas dimensiones.

El Instituto Nacional de Salud Mental (*National Institute of Mental Health*) ofrece definiciones precisas de varios trastornos alimenticios que son esenciales para comprender y abordar estos problemas de salud. A continuación, se presentan estas definiciones que arrojan luz sobre los siguientes trastornos de la conducta alimentaria:

- a. Trastorno por Atracón: Se caracteriza por episodios de consumo excesivo de alimentos, acompañados de una sensación de angustia. A diferencia de otros trastornos, no se siguen de purgas, ejercicio excesivo o ayuno. Esto a menudo conduce a un sobrepeso u obesidad en quienes lo padecen. (NIMH 2023, párr. 2).
- b. Bulimia Nerviosa: Se manifiesta mediante episodios de atracones seguidos de comportamientos de purga, como el vómito, uso excesivo de laxantes o ejercicio extremo. A pesar de que las personas con bulimia pueden tener un peso dentro del rango normal, comparten la intensa preocupación por aumentar de peso y la insatisfacción con su cuerpo. (NIMH 2023, párr. 3).
- c. Anorexia Nerviosa: Se caracteriza por una restricción del nivel de alimentación, lo que conduce a un peso corporal muy por debajo de lo saludable. Quienes padecen anorexia tienen una obsesión implacable por la delgadez, una imagen corporal distorsionada y un temor intenso a ganar peso, lo que resulta en comportamientos alimenticios extremadamente perjudiciales. (NIMH 2023, párr. 4).

En el contexto ecuatoriano, la comprensión de los trastornos alimenticios y su importancia es crucial, dado que estas afecciones representan problemas de salud mental graves y hasta mortales. Estas condiciones van más allá de una simple preocupación por la comida, el peso y la forma corporal, y reflejan desafíos de salud mental. Es fundamental destacar que estos trastornos pueden afectar a personas de todas las edades y géneros en Ecuador, lo que subraya

la necesidad de una mayor conciencia y comprensión en la sociedad. Es esencial aplicar estos conceptos a la realidad local y fomentar la sensibilización sobre los trastornos alimenticios para garantizar que las personas afectadas reciban la atención adecuada. El profundo impacto de los trastornos alimenticios y su relación con la salud mental en el contexto ecuatoriano establece la necesidad de explorar cómo los estereotipos y prejuicios sociales pueden influir en la percepción y el tratamiento de estas afecciones en la población local. En el próximo tema, examinaremos la interacción entre los estereotipos y los trastornos alimenticios, y cómo estos estigmas pueden obstaculizar el acceso a la atención y el apoyo necesarios.

#### **1.4. Estereotipos y trastornos alimenticios.**

Como se puede ver en las secciones anteriores, los trastornos alimenticios son una preocupación de salud mental que abarca diversos aspectos en la vida de las personas. Sin embargo, es fundamental destacar la influencia de los estereotipos en el rechazo de estos trastornos, especialmente en el contexto ecuatoriano. El estigma de que los trastornos alimenticios afectan exclusivamente a las mujeres es un estereotipo cultural peligroso que puede tener graves consecuencias. Como señala Elyse Parcher, terapeuta principal de trastornos alimenticios en *Recovery Centers of America*, los hombres a menudo sienten aprehensión para buscar tratamiento debido al temor de cómo serán percibidos, o por el miedo a ser los únicos hombres en un entorno de tratamiento. Es importante destacar que los trastornos alimenticios no discriminan por género; de hecho, aproximadamente uno de cada tres individuos que luchan contra un trastorno alimenticio es hombre, y algunos de estos trastornos son casi tan comunes entre hombres como entre mujeres (McClernon 2022, párr. 1).

Los medios de comunicación han contribuido a la errónea creencia de que los trastornos alimenticios son un problema exclusivo de las mujeres. Sin embargo, la realidad es diferente. En el contexto ecuatoriano, al igual que en otros lugares, persisten estereotipos erróneos en

torno a los trastornos alimenticios, como la creencia equivocada de que solo afectan a jóvenes mujeres de ciertos grupos demográficos. Estos estereotipos han contribuido a la falta de conciencia sobre la verdadera magnitud de los trastornos alimenticios en el país. La realidad es que los trastornos alimenticios pueden afectar a cualquier persona, como señala el *Harvard T.H. Chan School of Public Health*, "estos estereotipos están relacionados con la presión para el uso de productos para el control de peso, como las píldoras dietéticas, que son ineficaces y pueden ser perjudiciales. Estos productos se dirigen a comunidades latinas y a personas con bajos ingresos" (2022, párr. 26).

Además, es importante considerar que la mayoría de las comunidades *BIPOC* en Ecuador pueden experimentar tasas similares o incluso más altas de ciertos tipos de trastornos alimenticios, pero tienen menos acceso a la atención y el tratamiento en comparación con las personas blancas. Esto refleja la necesidad de abordar la diversidad cultural y étnica en el tratamiento de los trastornos alimenticios en el contexto ecuatoriano. La comprensión de los estereotipos y las dinámicas sociales en torno a los trastornos alimenticios en Ecuador es fundamental para abordar el impacto del entorno digital en estos trastornos. La influencia de las redes sociales en la percepción del cuerpo y la autoimagen está estrechamente relacionada con los estereotipos de belleza. Por lo tanto, explorar cómo el contexto social ecuatoriano se cruza con el entorno digital arrojará luz sobre la forma en que estas plataformas pueden agravar o mitigar los trastornos alimenticios en la población del país.

### **1.5. El impacto del entorno digital en los trastornos alimenticios**

El entorno digital ha revolucionado la forma en que vivimos, interactuamos y percibimos el mundo que nos rodea. En un mundo hiperconectado a través de redes sociales, aplicaciones de fitness, y una profusión de información sobre dietas y ejercicio en línea, es esencial comprender cómo este entorno digital influye en la imagen corporal. El entorno digital, que

incluye la exposición constante a medios de comunicación y entretenimiento en línea, desempeña un papel fundamental en los patrones alimenticios de niños y adolescentes en la actualidad (Morris & Katzman 2003, párr. 3). A lo largo de las últimas dos décadas, varios estudios han señalado una conexión entre los ideales de belleza femenina y masculina promovidos en los medios con la insatisfacción corporal y los trastornos alimenticios (Morris & Katzman 2003, párr. 4). Estos ideales culturales en constante evolución han llevado a una creciente preocupación entre adolescentes, quienes, impulsados por la búsqueda del "cuerpo perfecto", pueden recurrir a prácticas peligrosas (Morris & Katzman 2003, párr. 5).

La investigación publicada por la Asociación Estadounidense de Psicología revela que “adolescentes y adultos jóvenes que redujeron su uso de las redes sociales en un 50% durante unas pocas semanas experimentaron mejoras significativas en su percepción sobre su peso y su apariencia en comparación con sus pares que mantuvieron niveles consistentes de uso de redes sociales” (Sliwa 2023, párr. 1). El Dr. Gary Goldfield, autor principal del estudio, enfatizó que la adolescencia es un período crucial para el desarrollo de problemas de imagen corporal y problemas alimenticios. El uso de redes sociales, que a menudo expone a los usuarios a innumerables imágenes de celebridades y modelos de belleza inalcanzable, puede conducir a una internalización de ideales de belleza poco realistas y, como resultado, a una mayor insatisfacción con su forma corporal. El entorno digital ha revolucionado la forma en que las personas perciben sus cuerpos y hábitos alimenticios, lo que influye en el surgimiento de trastornos alimenticios. Antes de explorar los tipos de trastornos alimenticios, es crucial comprender cómo las plataformas en línea y las redes sociales han contribuido a esta dinámica.

## CAPÍTULO 2: TIPOS DE TRASTORNOS ALIMENTICIOS

### 2.1. Tipos de trastornos alimenticios: descripción de cada uno de los trastornos.

En este segundo capítulo, se emprenderá un análisis detallado de los diversos trastornos alimenticios, desglosando sus características y manifestaciones particulares. Se explorarán no solo la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa y el trastorno por atracón, sino también otros trastornos menos conocidos, pero igualmente significativos. Cada sección proporcionará una descripción completa de los trastornos, identificando patrones de comportamiento, factores de riesgo y posibles consecuencias para la salud. Este enfoque detallado pretende arrojar luz sobre la complejidad de los trastornos alimenticios, brindando una base sólida para abordar estas condiciones de manera efectiva en el contexto ecuatoriano. Como se ha explorado anteriormente, los desórdenes son definidos “como acciones continuas relacionadas con la alimentación que causan un cambio en el consumo de alimentos que perjudica la salud mental de las personas” (Liu 2022, pp. 1002). Estas condiciones abarcan una variedad de patrones de comportamiento alimentario que afectan significativamente la salud física y mental de quienes las experimentan. A continuación, se presentarán definiciones precisas de varios trastornos alimenticios destacados con el objetivo de comprender mejor sus características distintivas y sus impactos en la vida de las personas.

En primer lugar, se analizará la anorexia nerviosa, cual se caracteriza por la restricción extrema de la ingesta de alimentos. Las personas que la padecen pueden desarrollar reglas rigurosas en torno a lo que consideran aceptable comer, así como establecer pautas específicas sobre cuándo y dónde consumir alimentos (Beat 2023, párr. 1). Este trastorno afecta a individuos de cualquier edad, género, etnia o trasfondo. Es importante destacar que aquellos con anorexia nerviosa a menudo recurren a prácticas extremas, como el ejercicio excesivo, ciclos de atracones y purgas periódicas (Beat 2023, párr. 2). Además, experimentan dismorfia

corporal, una percepción distorsionada de su apariencia real, lo que desencadena un temor profundo al aumento de peso.

En algunos casos, los síntomas pueden no coincidir exactamente con los criterios utilizados por los médicos para diagnosticar la anorexia. Por ejemplo, una persona puede tener un peso que se considera "normal" para su edad, sexo y desarrollo esperado (Beat 2023, párr. 3). Dependiendo de los síntomas específicos, podrían recibir un diagnóstico de otro trastorno de la alimentación especificado, lo que es preocupante ya que este podría evolucionar hacia la anorexia. La privación extrema de alimentos puede provocar problemas físicos significativos, como pérdida de fuerza muscular, disminución de la densidad ósea, amenorrea y reducción del deseo sexual (Beat 2023, párr. 3). Este trastorno no solo impacta la relación con la familia y seres queridos debido al aislamiento del individuo, sino que también puede tener consecuencias negativas significativas en el ámbito laboral y educativo.

En segundo lugar, existe la bulimia nerviosa que se caracteriza por hechos recurrentes de ingesta excesiva de alimentos seguidos de conductas compensatorias para evitar el aumento de peso. A diferencia de la anorexia, los jóvenes con bulimia nerviosa no presentan normalmente una restricción extrema de la ingesta alimentaria por experimentar una falta de control durante sus episodios (Beat 2023, párr. 2). Es crucial destacar que los atracones pueden ser rituales planificados donde las personas pueden ir a grandes extremos para acceder a alimentos, como consumir alimentos descartados o que no les pertenecen. Los episodios de bulimia pueden estar relacionados con emociones difíciles por la necesidad de amortiguar emociones, manejar sentimientos incómodos o aprovechar la oportunidad cuando alguien está solo (Beat 2023, párr. 5). En términos de impacto, este trastorno está asociado con el aumento de peso, hipertensión, colesterol alto, diabetes tipo 2 y enfermedades cardíacas. También puede afectar el estado de ánimo, vinculándose con baja autoestima, falta de confianza, depresión y ansiedad. La bulimia afecta a individuos de diversas edades, pero muestra una mayor prevalencia en adultos en

comparación con jóvenes. Este trastorno puede emerger de manera independiente o evolucionar a partir de otras condiciones alimenticias.

El siguiente trastorno es llamado trastorno de rumiación cual es una condición caracterizada por la masticación y la Re ingestión del alimento regurgitado o simplemente escupirlo, diferenciándose de los vómitos convencionales asociados a enfermedades estomacales (Beat 2023, párr. 2). Esto puede afectar a los individuos a cualquier edad y la falta de tratamiento puede acarrear consecuencias graves, como malnutrición, pérdida de peso y trastornos electrolíticos, subrayando la necesidad de atención médica inmediata y la consulta con especialistas para descartar otras posibles causas. Las consecuencias físicas pueden incluir pérdida de peso, desnutrición y la falta de logro de los aumentos de peso esperados (Beat 2023, párr. 6). Además, pueden observarse acciones físicas como esfuerzo, arqueado de la espalda y movimientos de succión con la lengua. Aunque la persona puede mostrar signos de satisfacción con el comportamiento, también puede experimentar hambre e irritabilidad entre episodios de regurgitación alimentaria.

El trastorno de la ingesta alimentaria selectiva es una condición caracterizada por la evitación de ciertos alimentos o tipos de alimentos, así como una ingesta limitada en términos de cantidad general ingerida o ambos (Beat 2023, párr. 1). Los individuos evitan ingerir la comida por diversas razones como sensibilidad a características específicas de los alimentos, experiencias angustiantes previas relacionadas con la comida o falta de reconocimiento del hambre y baja apetencia; por esa razón puede presentarse de diferentes maneras en cada individuo independientemente de su edad, y puede coexistir con otros trastornos o condiciones médicas (Beat 2023, párr. 7).

Es esencial destacar que este trastorno puede tener efectos negativos tanto en la salud física como en el bienestar psicológico de la persona afectada debido a la pérdida de peso, afectando el crecimiento esperado en niños y jóvenes . Además, una dieta limitada puede resultar en

deficiencias nutricionales que afectan la salud, el desarrollo y la funcionalidad diaria. En algunos casos, se pueden requerir suplementos nutricionales o incluso alimentación por sonda en situaciones de riesgo físico elevado (Beat 2023, párr. 8).

De igual manera, Pica es un trastorno alimentario en el que el individuo consume sustancias no alimenticias sin valor nutricional, como papel, jabón, pintura, tiza o hielo. Para el diagnóstico de pica, el comportamiento debe estar presente durante al menos un mes, no ser parte de una práctica cultural y ser inapropiado para el desarrollo (Beat 2023, párr. 1). Este trastorno afecta a personas de todos los géneros y edades, aunque es más probable que aparezca por primera vez entre los niños. De igual manera, los individuos que sufren de esto no evitan los alimentos regulares pero algunos elementos no alimenticios que consumen pueden ser muy peligrosos.

Un punto interesante es que aún no se conoce de porque se desarrolla pica, sin embargo, existen teorías que lo vinculan al sistema nervioso, categorizándole como un mecanismo aprendido o de afrontamiento (Beat 2023, párr. 4). Es más probable que ocurra junto con el embarazo, anemia por deficiencia de hierro, autismo, trastornos del desarrollo intelectual, depresión, esquizofrenia, trastorno obsesivo-compulsivo y trastornos relacionados como la tricotilomanía <sup>1</sup>y excoriación <sup>2</sup>(Beat 2023, párr. 5).

Por último, también es importante considerar los trastornos alimenticios especificados de otra manera (TANEOM) una categoría que abarca diversas manifestaciones clínicas que no cumplen con los criterios definidos para la anorexia, la bulimia o el trastorno por atracón. Estos trastornos, si bien no se clasifican de manera específica, son igualmente significativos y deben

---

<sup>1</sup> La tricotilomanía es un trastorno mental caracterizado por el impulso irresistible de arrancarse el propio cabello, lo que puede resultar en pérdida significativa de cabello y causar angustia significativa.

<sup>2</sup> El trastorno de excoriación implica el rascado repetitivo de la propia piel, a menudo causando lesiones cutáneas significativas y, en algunos casos, infecciones secundarias.

ser abordados con la misma seriedad en el ámbito clínico y de investigación. Estos trastornos al igual que otros trastornos alimenticios, son un mecanismo de afrontamiento o una forma de ejercer control.

Un ejemplo de esto es la Ortorexia cual es una obsesión no saludable con la ingesta de alimentos que se perciben como "puros" (Beat 2023, párr. 2). Reconocer posibles signos de este TANEOM es crucial debido a que los signos físicos pueden incluir pérdida de peso, debilidad, fatiga, recuperación lenta de enfermedades, sensación de frío y bajos niveles de energía (Beat 2023, párr. 9). Algunos de los posibles signos de ortorexia incluyen eliminar alimentos específicos de la dieta en un intento de mejorar la salud, adaptar teorías existentes de alimentación saludable, falta de concentración, actitudes críticas hacia los hábitos alimenticios de los demás y una obsesión con una dieta supuestamente saludable para el bienestar emocional y experiencias de bajo estado de ánimo o depresión (Beat 2023, párr. 7-8).

Como se puede ver, la diversidad de trastornos alimenticios abarca a una amplia gama de comportamientos y síntomas que impactan la salud de quienes los experimentan. Estos trastornos no solo tienen raíces en factores genéticos y ambientales, sino que también están vinculados a complejidades psicológicas, como la percepción distorsionada de la imagen corporal y la necesidad de control. Los efectos, tanto a nivel físico como emocional, son significativos, pudiendo abarcar desde la pérdida de peso y malnutrición hasta problemas psicológicos como la depresión y la ansiedad. La comprensión de los trastornos alimenticios adquiere una dimensión crucial en el contexto ecuatoriano, donde la sociedad tiende a ser reservada sobre este tema. En este entorno, la familia desempeña un papel fundamental en la vida de las personas, y la presión social puede intensificarse. Los tipos de trastornos alimenticios, como la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa y el trastorno por atracón, pueden manifestarse de manera única en este contexto cultural. La cerrada naturaleza de la sociedad

puede hacer que la detección y búsqueda de ayuda sean más desafiantes, destacando la importancia de la concienciación y el apoyo familiar para abordar estos problemas de salud mental de manera efectiva en el contexto ecuatoriano.

## **2.2. Causas y efectos de los distintos trastornos alimenticios que existen**

La exploración de las causas y efectos de los diversos trastornos alimenticios es esencial para comprender la complejidad de estas condiciones y abordarlas de manera efectiva. Como Polivy y Herman mencionan, los trastornos alimenticios son condiciones complejas que surgen de la combinación de factores conductuales, emocionales, psicológicos, interpersonales y sociales (2020, pp.1):

- a. Factor psicológico: Es importante considerar que las causas de los trastornos alimenticios son complejos y no solo se puede atribuir a un solo elemento. En el caso de la anorexia, factores como el temor al crecimiento, la necesidad de agradar, la depresión y la presión familiar pueden desempeñar un papel crucial. En la bulimia, la dificultad para regular el estado de ánimo, la impulsividad y la historia de abuso sexual son elementos identificados. Estos trastornos reflejan la interacción de factores emocionales, psicológicos y sociales, resaltando la importancia de enfoques terapéuticos holísticos y adaptados a cada individuo (Polivy & Herman 2020, pp. 1).
- b. Factores Interpersonales: Las relaciones familiares y personales conflictivas, junto con dificultades para expresar emociones, pueden contribuir al desarrollo de estos trastornos. Factores sociales, como las presiones culturales que glorifican la delgadez y definen estrechas normas de belleza, también desempeñan un papel significativo. Aunque se reconoce la influencia genética, aún estamos lejos de identificar genes específicos, subrayando la importancia de comprender la interacción entre la genética y los desencadenantes ambientales en el desarrollo de estos trastornos. (2020, pp.2).

- c. Otros factores: La conexión entre los trastornos alimenticios transgeneracionales y la influencia de familiares cercanos está documentada por una gran cantidad de estudios. Individuos con antecedentes familiares de trastornos alimenticios enfrentan un riesgo significativamente mayor, alrededor de 5 a 6 veces, de desarrollar tales trastornos. Más allá de los factores genéticos, la investigación en curso explora posibles causas bioquímicas y biológicas (2002, pp.3).
- d. Redes Sociales: La atención prolongada a las redes sociales puede influir significativamente en la predisposición a adoptar planes de dieta alternativos, desencadenando un manejo inadecuado de nutrientes y energía. Esto puede provocar la objetivación del cuerpo, reduciendo la percepción de la necesidad física y generando emociones de inferioridad, desencadenando trastornos alimenticios (Liu 2022, pp. 1003).
- e. Discriminación: La presión derivada de la discriminación basada en el peso también desempeña un papel clave, llevando a algunos a adoptar trastornos alimenticios como mecanismo de afrontamiento ante la autoconciencia negativa y las expectativas culturales de apariencia. La interseccionalidad destaca que experimentar múltiples formas de discriminación aumenta el riesgo de trastornos alimenticios en comparación con enfrentar solo un tipo de discriminación (Liu 2022, pp. 1003).
- f. Abuso: La mayoría de las víctimas de abuso, especialmente mujeres y niños, desarrollan trastornos alimenticios después de experimentar abuso físico, sexual o emocional. Las experiencias traumáticas durante la infancia se asocian con trastornos alimenticios, con impactos que pueden manifestarse permanentemente en la adultez. Entre los tipos de abuso, el sexual emerge como un riesgo significativo y oculto para los trastornos alimenticios en mujeres, siendo especialmente vinculado a conductas como la bulimia. El abuso emocional, por otro lado, puede generar creencias negativas

sobre uno mismo y dar lugar a reacciones adversas, desde comportamientos impulsivos asociados a la bulimia hasta la desconexión emocional ligada a la anorexia nerviosa (Liu 2022, pp. 1004).

Al entender la variedad de causas que existen que pueden llevar a los trastornos alimenticios, es importante considerar los efectos de padecer de estas situaciones tan graves. La Asociación Nacional de Trastornos de la Alimentación (NEDA) destaca los graves efectos de los trastornos alimenticios (2005, pp.1): la privación de nutrientes esenciales para funcionar normalmente, lo que resulta en consecuencias médicas serias como un ritmo cardíaco anormalmente lento, baja presión sanguínea, pérdida de densidad ósea, pérdida muscular, deshidratación severa y otros problemas de salud; los ciclos de atracones y purgas, afecta el sistema digestivo y puede causar desequilibrios químicos y electrolíticos, que a su vez afectan la función cardíaca y otros órganos principales; y aumento de riesgos para la salud como “la hipertensión, niveles elevados de colesterol, enfermedades cardíacas, diabetes tipo II y enfermedad de la vesícula biliar” (NEDA 2005, pp.1).

En este caso, la investigación de las causas y efectos de los distintos trastornos alimenticios en el contexto ecuatoriano se encuentra moldeada por la intersección de factores culturales y sociales. En una sociedad donde los lazos familiares son esenciales y los temas de salud mental a veces son percibidos con reservas, entender los trastornos alimenticios puede ser un desafío. Las causas, como la presión de los estándares de belleza, pueden entrelazarse con expectativas culturales arraigadas, afectando la percepción y el tratamiento de estos trastornos. La sensibilización y el fomento de un diálogo abierto son cruciales para superar barreras culturales y promover la búsqueda de ayuda en esta sociedad. Estos perfiles de quienes padecen trastornos alimenticios serán analizados en la siguiente sección debido a que la influencia familiar y la presión social pueden variar según la etapa de la vida y el género, impactando la prevalencia y expresión de estos trastornos. La conexión entre los factores culturales, las causas y los perfiles

de quienes padecen trastornos alimenticios es esencial para desarrollar estrategias de prevención y tratamiento sensibles al contexto actual del Ecuador.

### **2.3. Perfiles de Quienes Padecen Trastornos Alimenticios: Edades y Género**

En el análisis detenido de los trastornos alimenticios, resulta crucial explorar los perfiles de quienes se ven afectados, especialmente considerando variables tan fundamentales como la edad y el género. Estos perfiles están intrínsecamente vinculados a las dinámicas culturales, sociales y familiares, creando un mosaico complejo que influye en la manifestación, prevalencia y tratamiento de los trastornos alimenticios. El estudio detallado de estos perfiles, específicamente en el contexto ecuatoriano, revelará las particularidades y desafíos únicos que enfrentan distintos grupos de edad y género en relación con los trastornos alimenticios.

Se ha encontrado a través de investigaciones que el funcionamiento familiar en aquellos individuos que sufren de TCAs tiene una notable influencia en su comportamiento y síntomas durante la adolescencia temprana (Cerniglia et al., 2017, párr. 1). En otras palabras, la presencia de patologías alimenticias en adolescentes está directamente asociada a dificultades en la regulación emocional. Cuando un adolescente proviene de un entorno familiar inestable o conflictivo, esta alteración emocional puede actuar como un factor predisponente para problemas internalizados y externalizados en los adolescentes afectados (Cerniglia et al., 2017, párr. 3), influyendo en el desarrollo de rasgos de personalidad obsesivo-compulsivos/perfeccionistas e impulsivos.

Dada la influencia significativa que se ha observado del funcionamiento familiar en los trastornos de la conducta alimenticia, es crucial considerar cómo esta dinámica puede tener un impacto aún más pronunciado en el contexto ecuatoriano. En Ecuador, donde las familias suelen ser más cercanas y desempeñan un papel crucial e influyente en la vida de los ecuatorianos, es plausible que los efectos de las dinámicas familiares en la adolescencia

temprana tengan un impacto más amplio de lo anticipado. La proximidad y la importancia cultural de las relaciones familiares podrían intensificar la influencia de estos factores en el desarrollo de patologías alimenticias entre los adolescentes ecuatorianos, subrayando la necesidad de abordar estas cuestiones en el ámbito local con mayor atención y sensibilidad a las características culturales específicas.

En el estudio creado por Cerniglia et al. resalta que existen tres perfiles principales de adolescentes con anorexia, bulimia y trastorno por atracón. Estas divergencias no solo ofrecen una visión más profunda de los factores familiares asociados con cada trastorno, sino que también plantean la cuestión de cómo estas dinámicas pueden interactuar con el entorno cultural y social, particularmente en un contexto como el ecuatoriano, donde las relaciones familiares suelen ser cercanas (2017, párr. 20):

- A. Anorexia Nerviosa: En el caso de las familias con adolescentes diagnosticados con anorexia, se observa una tendencia a informar problemas en los límites interpersonales, baja tolerancia a los conflictos y niveles generales de satisfacción familiar más bajos. Específicamente, estas familias muestran puntuaciones significativamente más altas en enmarañamiento y rigidez, así como puntuaciones más bajas en cohesión, caos y calidad de comunicación. Estos resultados concuerdan con investigaciones previas que han señalado la presencia de una dependencia excesiva entre los miembros de la familia, falta de flexibilidad, comunicación deficiente y actitudes sobreprotectoras en este contexto. Estas características parecen alinearse con la tendencia a evitar conflictos, una característica que generalmente define las relaciones familiares en casos de anorexia nerviosa (Cerniglia et al., 2017, párr. 20).
- B. Bulimia Nerviosa: En este caso, se destacan notables discrepancias en los perfiles familiares, en comparación con los perfiles de anorexia o trastorno por atracón. Los

padres describen un entorno familiar más caótico, con menor flexibilidad y cohesión en comparación con otras categorías de trastornos alimenticios. Resulta interesante observar cómo estas características familiares específicas se alinean con investigaciones previas que sugieren una mayor disfunción en familias de adolescentes con diagnóstico bulímico. Estos hallazgos plantean interrogantes cruciales sobre la interrelación entre estos perfiles familiares y el contexto sociocultural ecuatoriano, donde las relaciones familiares desempeñan un papel fundamental (Cerniglia et al., 2017, párr. 21).

- C. Trastorno por Atracón: Se observa que las familias de adolescentes diagnosticados con trastorno por atracón exhiben puntuaciones elevadas en cohesión y flexibilidad. Resulta interesante notar similitudes con las familias de quienes padecen anorexia nerviosa ya que ambas describen su entorno familiar como caracterizado por una comunicación deficiente. Estos resultados armonizan con las investigaciones que sugieren que las familias muestran una participación emocional y afectiva significativamente baja. (Cerniglia et al., 2017, párr. 21).

La comprensión de los perfiles familiares en adolescentes con trastornos alimenticios arroja luz sobre la influencia de las dinámicas familiares en estos trastornos. En el contexto ecuatoriano, donde la familia desempeña un papel central y las relaciones interpersonales son fundamentales, estos perfiles pueden tener implicaciones significativas. Las similitudes entre las familias de pacientes con anorexia nerviosa y trastorno por atracón, caracterizadas por comunicación deficiente, sugieren patrones comunes que podrían manifestarse de manera única en el entorno cultural ecuatoriano. Esta conexión subraya la necesidad de abordar estos trastornos desde una perspectiva integral y adaptada a las características y comportamientos del país. Al explorar posibles soluciones para cada trastorno alimenticio, es esencial considerar

estos perfiles familiares y cómo influyen en la efectividad de las intervenciones en el contexto ecuatoriano.

## CAPÍTULO 3: COMUNICACIÓN Y SOCIEDAD

### 3.1. Comunicación y enfoque en la sociedad

En este capítulo, se analiza el rol fundamental de la comunicación en el contexto de los trastornos alimenticios, centrándose en su influencia en el desarrollo social y su impacto en la sociedad. La comunicación, en sus diversas manifestaciones, desempeña un papel esencial en la creación de una comprensión compartida de los desafíos que enfrenta la sociedad ecuatoriana en relación con los trastornos alimenticios. Para comprender a fondo este fenómeno, se abordarán conceptos fundamentales de la comunicación, desde sus definiciones más básicas hasta su evolución en el ámbito del desarrollo y, especialmente, su aplicabilidad en el área de la salud mental. Además, se explorarán tres tipos específicos de comunicación —la comunicación para el desarrollo, la comunicación de salud y la comunicación preventiva—, delineando cómo estos se entrelazan, buscando no solo informar, sino también inspirar un cambio positivo en la sociedad ecuatoriana.

En primer lugar, es fundamental reconocer que existen varias definiciones de comunicación; sin embargo, en este estudio se adoptará la siguiente explicación propuesta por el Dr. Radhika Kapur: "la comunicación es el proceso de transmitir información y generar un entendimiento común entre el emisor y el receptor" (2020, pp. 1). En este contexto, el mensaje se transmite a través de un canal específico, y el receptor descodifica la información de manera significativa. Esta idea es la base fundamental de la campaña sobre trastornos alimenticios, donde la efectividad del mensaje transmite información de manera clara y comprensible, generando un entendimiento compartido que impulse cambios positivos en la percepción y el comportamiento del público objetivo. En esta iniciativa, se respalda en los principios comunicativos para establecer un diálogo abierto y comprensivo en la sociedad ecuatoriana. Reconociendo la importancia del canal de comunicación, se busca desplegar mensajes claros

y accesibles que desmienten los mitos y malentendidos en torno a los trastornos alimenticios, promoviendo así una comprensión precisa y accesible para la audiencia. En este proceso, tanto los emisores como los receptores desempeñan un papel vital, contribuyendo a la construcción de un mensaje que informa y genera un cambio positivo en la percepción de la sociedad.

Entendiendo el concepto de comunicación, resulta fundamental reconocer la diversidad de tipos de comunicación disponibles, cada uno apropiado según los objetivos específicos que se persiguen. En este tipo de campañas se evidencian tres enfoques de la comunicación:

- A. Comunicación Social: Este tipo de comunicación busca la difusión de contenidos y en la interacción con la opinión pública, encontrando aliados significativos en medios periodísticos que la emplean como herramienta para cautivar a la audiencia (Geneteau 2021, pp.2). Hoy en día, la comunicación social desempeña un papel fundamental en la consecución de objetivos políticos, económicos y educativos, destacando su importancia en el desarrollo humano en la era digital.
- B. Comunicación para el Desarrollo CDP: Inicialmente la CDP era lineal y centrada en la introducción de innovaciones mediante medios masivos, experimentó una transformación significativa, sin embargo, adoptó una perspectiva más moderna donde enfocaba en la resistencia, la participación activa y la colectividad, distanciándose de la imposición de modelos únicos (Iturriaga 2022, pp.4). Es decir, la Comunicación para el Desarrollo es una herramienta que permite a los actores locales definir sus términos de progreso, promoviendo la sostenibilidad, la acción colectiva y la participación comunitaria para transformar a la sociedad y juntos solucionar un problema o lograr el objetivo comunicacional.
- C. Comunicación de Salud: La CS se define como un proceso integral con el objetivo de otorgar autonomía a las personas para tomar decisiones informadas sobre su salud. Actuando en ámbitos sanitarios, educativos, laborales, asociativos y

políticos, este enfoque busca promover hábitos saludables, influir en políticas públicas y utilizar los medios de comunicación para la promoción y educación en salud (Mendizábal 2017, pp.192). Esto no solo integra las ciencias de la salud y la comunicación, sino que también reconoce la complejidad de la salud y la importancia de la participación activa de individuos y comunidades. Hernández en su estudio menciona que la Comunicación de salud ha demostrado ser altamente efectiva debido a que usa a los medios para alcanzar la comunicación masiva para transmitir información, busca la participación ciudadana para el cambio social y busca la interacción humana como fundamento principal (2011, pp. 126). Estos elementos destacan la importancia de implementar una campaña de comunicación de salud, resaltando la necesidad de abordar la prevención y promoción de manera integral y exitosa.

Entendiendo los diversos enfoques de comunicación aplicados en este proyecto, resulta fundamental examinar la naturaleza de las campañas de salud destinadas a prevenir y promover la conciencia sobre problemáticas de salud, trastornos o enfermedades. En esencia, el objetivo es influir en los comportamientos sociales para mejorar y alcanzar los objetivos de la campaña de salud comunicacional. En este sentido, es esencial llevar a cabo una evaluación exhaustiva que considere "el conocimiento actual, las actitudes y creencias de la audiencia, su disposición al cambio, sus preferencias y hábitos de comunicación, así como los entornos sociales, políticos y normativos relevantes" (Zhao, 2020, pp. 3). Este análisis proporciona las bases para planificar estrategias efectivas y abordar las problemáticas de salud de manera positiva en la sociedad. La adaptabilidad continua de la campaña a los contextos emergentes es crucial, ya que debe mantener una conexión constante con su audiencia. Vale la pena destacar que, según el estudio

de Zhao, las campañas de salud en Estados Unidos muestran un efecto positivo " $r=0.09$  <sup>3</sup>(IC del 95%<sup>4</sup> = .07-.10)" (202, pp.7). En este caso, el intervalo va desde 0.07 hasta 0.10, entonces la correlación es estadísticamente significativa entre la implementación de la campaña y el cambio en el comportamiento de la audiencia. Aunque esta correlación indica una conexión significativa, su magnitud es modesta.

En el contexto ecuatoriano, entender la dinámica específica de la sociedad, sus valores culturales y desafíos particulares se vuelve esencial para garantizar la efectividad y la integralidad del proyecto. Esto implica no solo traducir estrategias exitosas, sino también adaptarlas a las características únicas de la audiencia ecuatoriana, asegurando así que las intervenciones sean culturalmente sensibles y contextualmente acertadas para lograr un impacto significativo en los comportamientos y actitudes relacionados con la salud. Por esta razón, la campaña sobre trastornos alimenticios en Ecuador se conecta con los principios fundamentales de la comunicación social, de desarrollo y de salud. Al adoptar un enfoque completo, la estrategia se orienta hacia la creación de conciencia y prevención de los trastornos alimenticios en la sociedad ecuatoriana, considerando tanto la dimensión individual como la social y generando participación con el uso de herramientas adecuadas de comunicación.

En la actualidad, la implementación de medios digitales estratégicos, como Instagram y TikTok, refleja una comprensión profunda de la comunicación social contemporánea, aprovechando plataformas populares para generar diálogo y participación. Además, la colaboración con medios tradicionales refuerza el carácter de comunicación para el desarrollo

---

<sup>3</sup> El símbolo " $r$ " representa el coeficiente de correlación de Pearson, que mide la fuerza y dirección de la relación lineal entre dos variables. En este caso, el valor de " $r$ " es 0.09, lo que indica una correlación positiva débil. Cuanto más cercano a 1 (positivo) o -1 (negativo), más fuerte es la correlación.

<sup>4</sup> IC indica el intervalo de confianza del 95% para el coeficiente de correlación. El intervalo de confianza proporciona un rango dentro del cual es probable que se encuentre el verdadero valor de la correlación en la población.

al buscar impactar a un público más amplio y diverso. Este enfoque se fortalece aún más con diálogos educativos, exposición de testimonios y materiales didácticos impresos, integrando la comunicación de salud al proporcionar información valiosa y recursos educativos.

De igual manera, los medios digitales estratégicos por ser más cercanos a los individuos se concentran en generar contenido visual impactante para llegar a la audiencia joven, mientras que la colaboración con medios tradicionales establece conexiones con el público a través de artículos y programas educativos. Los diálogos educativos y la exposición de testimonios refuerzan la comunicación para el desarrollo al ofrecer conocimientos especializados y resaltar experiencias personales. Finalmente, los materiales didácticos impresos reflejan un enfoque de comunicación de salud al proporcionar información estructurada y recursos tangibles. La campaña, en su totalidad, representa un esfuerzo concertado para integrar estos enfoques comunicativos, buscando no solo generar conciencia, sino también fomentar una participación activa y educada en la prevención y tratamiento de los trastornos alimenticios en Ecuador.

Esta aproximación detallada de los principios de comunicación social, de desarrollo y de salud establece el marco conceptual esencial para comprender la estrategia integral de la campaña sobre trastornos alimenticios en Ecuador. Con esta base, se puede analizar los objetivos de comunicación para lograr un impacto efectivo en la conciencia, prevención y tratamiento de los trastornos alimenticios en la sociedad ecuatoriana.

### **3.2. Objetivos de comunicación**

En esta sección se va a analizar los objetivos para establecer la planificación, implementación y evaluación de la estrategia comunicativa. Siguiendo el lineamiento de los principios de comunicación social, desarrollo y salud, estos objetivos buscan transformar actitudes y comportamientos relacionados con la percepción de los trastornos alimenticios en la sociedad ecuatoriana. Este análisis detallado permitirá comprender la dinámica única de la

audiencia y los desafíos específicos de los trastornos alimenticios, adaptando la estrategia para maximizar su efectividad en el contexto local.

Es importante considerar que existen dos tipos de objetivos de comunicación: Los que son a largo plazo para dar resultados deseados de un plan de acción los que son corto plazo para buscar cumplir objetivos específicos que son a largo plazo (Besley et al. 2018, párr. 7). Mientras el objetivo general es cambiar la percepción de las masas para que adapten nuevos comportamientos de Salud, Besley, Dudo y Yuan mencionan que los objetivos específicos son demostrar la experiencia de la comunidad científica, conocer las opiniones del público, destacar la preocupación por el bienestar social, exhibir apertura y transparencia, mostrar afinidad con los valores de la comunidad y enmarcar la investigación de manera que resuene con los valores del público (2018, párr. 11-16). Mientras estas metas son completas y se deben considerar, en la campaña de comunicación para concientizar y prevenir los trastornos alimenticios en el Ecuador los objetivos principales van a ser las siguientes.

El primer objetivo es informar, proporcionando conocimiento y comprensión sobre los trastornos alimenticios a nivel nacional. Según el estudio de Pinto et al., esto se logra a través del uso de macro categorías “Medios digitales, Medios exteriores, Medios impresos, Radio, Medios sociales, Plataformas de transmisión y Televisión” (2020, párr. 18). Al utilizar varios métodos de comunicación, se logra conectar con una amplia gama de audiencias en diversos sectores de Ecuador. Esto no solo facilitaría la conexión con adolescentes que padecen un trastorno alimenticio, sino también con sus familias y conocidos. Es importante recalcar que, para informar al público objetivo, no solo se necesita utilizar las categorías mencionadas previamente, sino también llevar a cabo actividades que busquen fomentar discusiones, intercambiar experiencias y respaldar la campaña durante todo el proceso (Pinto et al. 2020, párr. 26). Estas acciones promueven el diálogo entre los expertos y los públicos, aumentando la comprensión sobre este tema.

Al establecer una base informativa sólida a través de diversos canales de comunicación, se sienta el fundamento necesario para avanzar hacia el siguiente objetivo, que es educar a la población ecuatoriana sobre los trastornos alimenticios. Esta segunda meta, busca “la enseñanza y aprendizaje de conceptos relacionados con la salud (y la enfermedad) y de habilidades que permiten el desarrollo del bienestar tanto individual como comunitario” (Vizoso 2021, pp. 292). En otras palabras, la educación para la salud implica empoderar a las audiencias para que reconozcan y aborden sus problemas de salud utilizando sus propios recursos o buscando ayuda profesional. Este aspecto es crucial en la campaña de comunicación, ya que busca desafiar los estigmas en la sociedad ecuatoriana hacia los trastornos alimenticios, fomentando que las familias puedan reconocer y aceptar la necesidad de ayuda inmediata para la prevención y su tratamiento. Este enfoque educativo establece las bases para el siguiente objetivo, que es persuadir, al capacitar a la audiencia para tomar decisiones informadas sobre su bienestar y fomentar actitudes proactivas hacia la prevención y el tratamiento de los trastornos alimenticios.

Este siguiente objetivo se enfoca en la emoción como una “herramienta natural para la comunicación e influencia social”. (Rocklage 2018, pp. 10) Esta propuesta tiene como objetivo promover una comprensión más profunda y fomentar la empatía hacia aquellos que enfrentan trastornos alimenticios dentro de la sociedad ecuatoriana. Es fundamental tener en cuenta que hay un estigma arraigado en torno a este tema a nivel nacional, y esta iniciativa desempeña un papel crucial en la transformación de actitudes y comportamientos hacia los TCA. Finset et al. sugiere que, para lograr este cambio, no se trata simplemente de prohibir comportamientos existentes, sino de sustituir nuevos comportamientos en las rutinas conductuales ya establecidas. (Finset et al. 2020, párr. 18). Es decir, al momento de crear la campaña de comunicación, se debe implementar estrategias para conectar con la audiencia, sustituyendo gradualmente los estigmas mediante mensajes que fomenten la comprensión y la empatía hacia

quienes experimentan trastornos alimenticios, y todo esto integrado en las rutinas cotidianas para lograr un cambio efectivo y sostenible en la percepción y actitud de la sociedad ecuatoriana.

Considerando la relevancia de la empatía en la comprensión de los trastornos alimenticios, pasamos a abordar el siguiente aspecto crucial de la campaña: concientizar para lograr un cambio positivo en la actitud y percepción de la audiencia frente a estos trastornos. “Los programas de concientización sobre la salud mental fomentan comportamientos de búsqueda de ayuda. Las intervenciones en salud mental que brindan interacciones de apoyo ayudan a fomentar el bienestar entre las personas” (Latha et al. 2020, párr. 3). En este contexto, se evidencia la importancia de apelar a las emociones de la audiencia como estrategia clave para promover actitudes positivas hacia el cambio y facilitar la comprensión de los trastornos alimenticios en Ecuador.

En su estudio, Latha et al. menciona que las redes sociales son una herramienta en crecimiento para las campañas de salud mental (2020, Párr. 18). Esto se debe a que las plataformas y su contenido están disponibles todo el tiempo para los usuarios, promoviendo comportamientos saludables para adolescentes y adultos jóvenes. Aunque esta estrategia es interesante para considerar en la creación de la campaña de comunicación sobre trastornos alimenticios, es crucial tener en cuenta que esta herramienta solo alcanzaría a un público limitado, ya que no todos utilizan las redes sociales con regularidad.

Por último, el proyecto de titulación tiene como objetivo fundamental la prevención de trastornos alimenticios en los jóvenes ecuatorianos, generando una percepción social de disponibilidad de apoyo que impulsa una mayor autoeficacia para realizar cambios en el comportamiento, llevando así a modificaciones en la intención y el comportamiento (Jeong & Bae, 2017, pp. 989). Al proporcionar un conocimiento profundo sobre los trastornos alimenticios en Ecuador o al fomentar la conciencia pública, se logra reducir los sentimientos

de incertidumbre y los prejuicios. Investigaciones sobre campañas de prevención del suicidio revelan que la mayoría de las estrategias exitosas han utilizado anuncios de servicio público en medios como radio, televisión, cines e Internet (Pirkis et al., 2019, pp. 403). La utilización de medios de comunicación de acceso gratuito, que promueven programas sin fines de lucro y se consideran de interés comunitario, permite llegar a un amplio público, fomentar discusiones abiertas y sensibles, y reducir el estigma asociado, alentando así la búsqueda de ayuda profesional.

Esta sección se vincula directamente con la campaña de comunicación sobre salud mental y trastornos alimenticios en el contexto ecuatoriano. Los objetivos mencionados proporcionan la estructura estratégica necesaria para diseñar mensajes y actividades que no solo informen, eduquen y concienticen a la audiencia sobre los trastornos alimenticios, sino que también busquen cambiar actitudes y comportamientos. En el contexto de Ecuador, donde la percepción y comprensión de los trastornos alimenticios pueden estar afectadas por los estigmas que existen en la sociedad actual, la campaña de comunicación debe ser especialmente sensible y adaptada a la cultura local. La conexión con la audiencia ecuatoriana no solo implica transmitir información precisa, sino también abordar las creencias y actitudes existentes para fomentar un cambio positivo.

Además, considerando el énfasis en la salud mental y la importancia de reducir los sesgos asociados con los trastornos alimenticios, la campaña puede aprovechar los canales de comunicación locales, como la radio y la televisión, para llegar a un público más amplio. La participación de organizaciones sin fines de lucro y la colaboración con profesionales de la salud mental en Ecuador pueden fortalecer la credibilidad y el impacto de la campaña. La interconexión entre estos elementos proporcionará una visión integral de cómo la campaña de comunicación contribuye al cambio social en las estructuras sociales y culturales que rodean la salud mental.

### 3.3. Comunicación para el cambio social

La comunicación social desempeña un papel crucial en la estrategia general de la campaña de comunicación en el contexto ecuatoriano. Al profundizar en cómo la comunicación puede desempeñar un papel transformador en la sociedad, influyendo en las percepciones sesgadas y generando un impacto significativo en las actitudes y comportamientos relacionados con la salud mental. Al explorar las dinámicas de la comunicación para el cambio social, se proporcionará una visión integral de cómo esta campaña puede contribuir a modificar la narrativa en torno a los trastornos alimenticios, promoviendo una comprensión más empática y un cambio positivo en la sociedad ecuatoriana.

Es importante entender que la comunicación para el cambio social (CCS) tiene como objetivo lograr cambios en las normas sociales corrigiendo las percepciones sesgadas de los demás, usando estrategias como campañas mediáticas de amplio alcance y discusiones participativas entre miembros del mismo grupo de en países de ingresos altos como en países de ingresos bajos y medianos (Cislaghi et al. 2019, párr. 6). Se puede ver que este enfoque busca incentivar un cambio de perspectiva y generando un diálogo activo en la comunidad. La influencia de la comunicación para el cambio social trasciende se adapta a los rasgos culturales y sociales en el entorno que se encuentra. No solo en informar y educar, sino transformar la percepción colectiva y para lograr un cambio legítimo y sostenible en la sociedad.

Se puede ver que este tipo de comunicación está basada “en la tolerancia, el respeto, la equidad, la justicia social y la participación activa de todos” (Bécquer et al. 2013, pp. 21). Al revelar los problemas locales, las campañas sociales buscan la transformación, democratización, organización y movilización. Además, según el estudio de Martínez et allá “CCS ha sido adoptada y reinterpretada desde distintos grupos de interés [...] legitimar la participación ciudadana en la gestión de políticas públicas” (Martínez et al. 2023, pp.334). Por

esta razón este enfoque va más allá de informar, si no busca generar cambios significativos en la percepción, la participación y las estructuras sociales para lograr un impacto duradero en la calidad de vida y el bienestar de la población afectada. En este caso, resulta conveniente para abordar la problemática de los trastornos alimenticios en Ecuador, donde la comunicación para el cambio social podría desempeñar un papel crucial al impulsar transformaciones duraderas en la calidad de vida y el bienestar de la población

Al comprender la naturaleza de la comunicación para el cambio social, se ha identificado una relación positiva entre el uso de las redes sociales y la participación cívica (Pyles 2020, pp. 199). Este hallazgo resalta la evolución dinámica de la CCS en el contexto contemporáneo, donde la intersección entre la comunicación y la participación en línea desempeña un papel crítico. Además de entender las estrategias tradicionales, es fundamental explorar cómo las plataformas digitales y las categorías emergentes de activismo en línea pueden potenciar la efectividad de la CCS en la promoción del cambio social. En este contexto, académicos han delineado cuatro categorías de activismo en internet que han demostrado ser exitosas en las estrategias de comunicación para el desarrollo social y en la transmisión y recepción de mensajes de campañas:

- A. *Brochure-ware*: Esta categoría inicial se centra en la información que solía ser impresa en folletos físicos, pero que ahora se encuentra disponible en páginas web (Pyles 2020, pp. 200). Aunque la información puede ser detallada y estar orientada a presentar problemas, carece de mecanismos para la participación activa de los lectores. Su audiencia principal son aquellos individuos que no participan directamente en el tema o la causa presentada en el sitio web, pero que desean mantenerse informados.
- B. Facilitación en línea del activismo fuera de línea: Este punto busca proporcionar detalles y redes de apoyo para facilitar acciones fuera de línea, como marchas y reuniones (Pyles 2020, pp. 200). El propósito es facilitar la participación física al

compartir información, proporcionar opciones de transporte y ofrecer todo tipo de respaldo para atraer a nuevos miembros y fomentar una mayor interacción entre los participantes de la causa.

- C. Participación en línea: La tercera categoría tiene como objetivo ofrecer oportunidades para que las personas participen en actividades de cambio social en línea, como peticiones y campañas de escritura de cartas en línea (Pymes 2020, pp. 200). Por lo general, se crean páginas web y grupos en línea para interactuar con los participantes actuales e involucrar a nuevos miembros, aprovechando tanto las acciones en línea como las fuera de línea, que pueden incluir la escritura de cartas y la participación en reuniones locales.
- D. Organización en línea: Este último punto ha experimentado un crecimiento significativo en los últimos años, ya que implica organizaciones totalmente en línea que pueden emplear movimientos electrónicos a través de sitios web o incluso servidores automatizados (Pymes 2020, pp. 200). Esta modalidad facilita la participación de diversas personas en acciones para el cambio social y es especialmente preferida por jóvenes y adultos jóvenes que optan por movilizarse en línea en lugar de participar presencialmente.

Como se puede ver, es crucial saber que estrategias aplicar en el momento de hacer la campaña de salud para concientizar y prevenir los trastornos alimenticios en Ecuador. Al explorar las categorías de activismo en internet, se perciben estrategias que podrían potenciar la efectividad de la campaña en este contexto. La categoría *brochure-ware* podría ser aprovechada para educar a la audiencia local sobre los trastornos alimenticios, enfocándose en brindar información a través de plataformas web. La facilitación en línea del activismo fuera de línea se presenta como una opción valiosa para respaldar eventos presenciales, involucrando activamente a la comunidad en iniciativas locales de concientización. Asimismo, la

participación en línea ofrece la oportunidad de conectar a la población ecuatoriana con actividades virtuales relacionadas con la campaña. Finalmente, la categoría de organización en línea podría responder a la preferencia local por la movilización en línea, especialmente entre los jóvenes. Integrar estas categorías adaptadas de activismo en internet en la estrategia de la campaña abre nuevas perspectivas para una participación efectiva y un cambio social significativo en la problemática de los trastornos alimenticios en Ecuador.

La comunicación para el cambio social, al integrarse con la comunicación preventiva, puede potenciar la capacidad de prevenir la incidencia de trastornos alimenticios al enfocarse en educar, concientizar y promover cambios positivos en las actitudes y comportamientos relacionados con la alimentación y la salud mental. Este vínculo estratégico entre la CCS y la comunicación preventiva no solo busca crear conciencia sobre la problemática, sino también fomentar cambios en la percepción y actitud de la sociedad ecuatoriana para construir un entorno más comprensivo y solidario en relación con los trastornos alimenticios.

### **3.4. Comunicación preventiva, conciencia y de cambio**

La comunicación preventiva desarrolla estrategias diseñadas para prevenir, crear conciencia y propiciar cambios sustanciales en la percepción y actitud de la población ecuatoriana, representando así una herramienta esencial en la campaña integral de los trastornos alimenticios. Su objetivo principal es inculcar una conciencia profunda sobre la importancia de la salud mental, simultáneamente impulsando la necesidad de cambios significativos en el comportamiento colectivo. Según Jiménez, este tipo de comunicación implica "actividades que permiten a las personas adoptar estilos de vida saludables, mientras las comunidades crean y consolidan entornos que fomentan la salud para reducir los riesgos de enfermedades" (2019, pp. 26). En este contexto específico, las estrategias de comunicación preventiva desempeñan un papel fundamental en la campaña general debido a que es esencial

para avanzar hacia el objetivo de fomentar una cultura de bienestar y comprensión en Ecuador en relación con los trastornos alimenticios. Estas estrategias están diseñadas no solo para prevenir la incidencia de estos trastornos, sino también para crear un cambio profundo en la forma en que la sociedad ecuatoriana percibe y aborda la salud mental, en particular, la relación con la alimentación y la imagen corporal.

La integración de las estrategias de comunicación preventiva implica la creación de mensajes persuasivos y educativos que promueven prácticas saludables y desafían los estigmas asociados. Además, estas estrategias buscan sensibilizar a la población sobre la importancia de la salud mental en su conjunto, promoviendo un cambio cultural que destaque la necesidad de cuidar y respetar el bienestar emocional tanto como el físico. Para lograr esto, se necesita el desarrollo de contenidos, campañas de concientización y actividades educativas que se alineen con los valores y las realidades culturales de Ecuador. La comunicación preventiva se convierte en una herramienta para empoderar a las comunidades, proporcionándoles las herramientas necesarias para adoptar estilos de vida saludables y crear entornos que fomenten la salud mental.

Para desarrollar una campaña preventiva exitosa, las estrategias deben ser meticulosamente planificadas y adaptadas a la cultura local, asegurando una conexión efectiva con las audiencias. Esto implica generar la percepción de que el grupo comparte comportamientos preexistentes similares, comprensiones de las consecuencias para la salud del comportamiento objetivo y respuestas emocionales al mensaje (Tench & Bridge, 2021, p. 76). Este logro requiere un enfoque multidisciplinario, integrando conocimientos en comunicación, así como la experiencia de profesionales en salud mental y trastornos alimenticios. En el transcurso de la campaña, se torna crucial realizar un análisis continuo de la efectividad de las estrategias de comunicación y ajustarlas según las necesidades específicas del contexto ecuatoriano, garantizando así una implementación contextualmente relevante y eficaz. Este

enfoque integral adoptada por la campaña de concienciación y prevención sobre trastornos alimenticios destaca la importancia de la comunicación preventiva, la construcción de conciencia y la promoción del cambio en el contexto ecuatoriano. Al considerar la intersección de factores que afectan la salud mental de los adolescentes en Ecuador, desde los estereotipos hasta las presiones de las redes sociales y las dinámicas familiares, la campaña posiciona como una herramienta que empodera a la juventud ecuatoriana y a sus familias.

La estrategia comunicacional implementada busca desafiar y transformar los estereotipos arraigados en la sociedad ecuatoriana. En un contexto donde los jóvenes se ven influenciados por las complejidades de la vida moderna y digital, la campaña adopta un enfoque proactivo para dirigirlos hacia una relación más saludable con la alimentación y el cuerpo. La campaña reconoce la importancia de abordar los síntomas tangibles de los trastornos alimenticios, los estereotipos y las percepciones erróneas que rodean estos problemas de salud mental, fomentando un ambiente más comprensivo.

## CAPÍTULO 4: CAMPAÑA DE COMUNICACIÓN CAMBIA POR TI

### 4.1. Presentación de la campaña

La campaña Cambia Por Ti surgió como respuesta a una necesidad crítica en la sociedad ecuatoriana: mejorar la salud mental y promover una relación saludable con la comida y el cuerpo. En un contexto donde los trastornos alimenticios afectan no solo la salud física, sino también la mental, fue esencial abordar este tema para prevenir complicaciones y fomentar el bienestar integral de los jóvenes. Desde su planificación, la campaña buscó destacar la importancia de una alimentación equilibrada y una relación positiva con el cuerpo, desafiando los estigmas y tabúes culturales que rodean el tema de los trastornos alimenticios. Reconociendo que estos trastornos pueden afectar a cualquier persona, independientemente de su edad, género o condición socioeconómica, la campaña se enfocó en brindar información accesible y recursos prácticos para aquellos que luchan con estos desafíos.

El enfoque sostenible de la campaña Cambia por Ti se alineó estrechamente con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de las Naciones Unidas, centrándose especialmente en el ODS 3: Salud y bienestar para todos en todas las edades. Dentro de este marco, la campaña priorizó el subobjetivo 3.d, el cual se centra en "fortalecer la capacidad de todos los países, especialmente los países en desarrollo, en materia de alerta temprana, reducción de riesgos y gestión de los riesgos para la salud nacional y mundial" (ONU, 2023, párr. 6). Por esta razón, la iniciativa Cambia por Ti se dedicó a aumentar la conciencia sobre los trastornos alimenticios y promover la salud mental entre los jóvenes ecuatorianos. Se buscó contribuir a una vida sana y bienestar para todos, especialmente entre la población más vulnerable. Además, al resaltar la importancia de la prevención de enfermedades y el acceso a servicios de atención médica, la campaña aspiró a abordar los determinantes sociales de la salud y promover un acceso equitativo a la atención médica para toda la población ecuatoriana. De esta manera, la campaña

no solo busca impactar en el presente, sino sentar las bases para un futuro más saludable y equitativo para todos.

En su enfoque social, la campaña Cambia por Ti tiene como objetivo principal crear un espacio de confianza y educación a través de la comunicación y la empatía. Reconociendo la importancia fundamental de la comunicación abierta y el respaldo familiar en la prevención y tratamiento de los trastornos alimenticios, la campaña se ha centrado en fomentar la comprensión y el apoyo mutuo dentro de las familias y comunidades. Es esencial tener en cuenta que el público principal de Cambia por Ti son los adolescentes ecuatorianos, mientras que los padres y otras figuras de autoridad representan audiencias secundarias igualmente importantes. Aunque los trastornos alimenticios pueden afectar a niños y adultos, la adolescencia es una etapa crucial de crecimiento, exploración y autodescubrimiento (UNICEF 2020, párr. 9). Durante este período de transformación física y emocional, los jóvenes están especialmente vulnerables y necesitan orientación y apoyo adecuados. Es en esta fase donde se establecen patrones de comportamiento y se aprenden habilidades para lidiar con las emociones de manera positiva y saludable. Por lo tanto, el papel de los padres es fundamental para proporcionar un entorno comprensivo y seguro, fomentando la comunicación abierta y estando alerta para reconocer y abordar cualquier señal de dificultad emocional o trastorno alimenticio en sus hijos.

Por esta razón, la campaña desarrolló estrategias basadas en las teorías de comunicación de salud, comunicación en desarrollo y comunicación preventiva para influir en percepciones y comportamientos relacionados con la alimentación y el cuerpo. Al transmitir información vital sobre los trastornos alimenticios, hay que destacar los recursos disponibles y fomentar la empatía, la campaña busca derribar estigmas y promover una relación saludable con la comida y el cuerpo. A través de una variedad de canales de comunicación, incluidas redes sociales,

eventos comunitarios y colaboraciones con instituciones educativas, la campaña buscaba llegar a un amplio público y crear un impacto duradero en la sociedad ecuatoriana.

#### **4.2. Metodología de investigación cualitativa**

Después de llevar a cabo la investigación cuantitativa y establecer una dirección para la campaña, se implementó una investigación cualitativa exhaustiva para comprender mejor el contexto ecuatoriano. Las acciones realizadas fueron las siguientes:

- A. Entrevistas: Se llevaron a cabo entrevistas en profundidad con una variedad de expertos, incluyendo médicos, nutricionistas y psicólogos. Estas entrevistas exploraron tendencias, desafíos y prácticas actuales relacionadas con los trastornos alimenticios.
- B. Grupos Focales: Se organizó un grupo focal con adolescentes para indagar sobre percepciones, desafíos, actitudes sobre los temas relacionados a trastornos alimenticios y preferencias de comunicación y redes sociales.
- C. Sondeo de Opinión: Se realizaron sondeos de opinión a la población general para comprender mejor las percepciones, prejuicios y barreras presentes en la sociedad sobre los TCAs.
- D. Análisis de Contenido en Redes Sociales: Se llevó a cabo un análisis exhaustivo del contenido en redes sociales para identificar temas relevantes y patrones de comportamiento en las cuentas ecuatorianas.
- E. Monitoreo de Medios: Se realizó un monitoreo constante de los medios de comunicación para captar la atención pública y evaluar la cobertura de los temas relacionados con la campaña, junto a entender el contexto pasado antes de la campaña en los medios.

Con las entrevistas, se trabajó estrechamente con diversos expertos, obteniendo valiosos conocimientos y perspectivas. Se identificaron tendencias emergentes en la prevención de los

trastornos alimenticios, incluyendo la importancia de la terapia psicológica, la nutrición real y la visibilización de cuerpos reales. Se destacaron desafíos como el estigma social, la falta de conciencia y los mitos relacionados con la salud y la nutrición. Hubo también experiencias fuertes de los profesionales, donde aprendieron que, en Ecuador, la mayoría de los adolescentes que tienen un tipo de trastorno alimenticio es porque en su familia hay esta enfermedad o en su círculo social. Igualmente, en la mayoría de los casos, cuando se identifica un TCA, los padres ecuatorianos se cierran a esta realidad y evitan buscar ayuda para su hijo por miedo a todo lo que conlleva tener un trastorno alimentario a nivel nacional y social.

De igual manera, se señalaron limitaciones en el sistema de salud pública, especialmente en áreas urbanas versus rurales, así como la desinformación generalizada sobre alimentación y nutrición. Se identificó la falta de recursos para acceder a una alimentación adecuada y buscar tratamientos y apoyo. Por último, se debatió sobre diversas estrategias de prevención, incluyendo la promoción de la empatía y el debate, la educación nutricional y la capacitación en gestión de emociones. Aquí se resaltó que en las charlas no se deben enfocar en trastornos alimenticios debido a que los adolescentes a esa edad se pueden auto diagnosticar, por esto se sugirió la realización de charlas en escuelas para niños mayores de 8 años y hablar sobre el manejo correcto de las emociones, junto a la importancia de tener una relación positiva con la comida. .

Durante los grupos focales, se descubrieron resultados alarmantes que revelan la realidad preocupante de los adolescentes en Ecuador. Se encontró que la mayoría de los adolescentes experimentan trastornos alimenticios, lo que indica una situación grave que requiere atención inmediata. Además, se observó un impacto negativo significativo de la familia y el entorno social en la salud mental y emocional de los jóvenes. Se destacó la adolescencia como una etapa crucial en la vida de las personas, donde el apoyo familiar y social juega un papel fundamental en el bienestar y desarrollo saludable.

En el sondeo de opinión realizado a la población general, se obtuvieron datos reveladores sobre el conocimiento y percepción de los trastornos alimenticios a nivel nacional. Se encontró que el 53% de los encuestados se consideraban informados sobre el tema, lo que indica un nivel de conciencia relativamente bajo. Además, el 56% expresó la percepción de la falta de recursos de apoyo a nivel nacional, lo que subraya la necesidad de una mayor disponibilidad de ayuda y servicios para aquellos que luchan con los trastornos alimenticios. Resultó especialmente preocupante que el 72% de los encuestados afirmara tener o conocer a alguien que experimenta problemas con la alimentación o la imagen corporal. Esto resalta la magnitud del problema y la necesidad de abordarlo de manera efectiva. Sorprendentemente, el 78% admitió no conocer nada sobre los trastornos alimenticios, lo que sugiere una falta de educación y conciencia sobre el tema en la sociedad.

Además, el sondeo reveló que el 38% de los participantes percibían un papel negativo por parte de la familia y la sociedad en el impacto de los trastornos alimenticios, mientras que otro 38% admitió no conocer suficiente sobre el tema para opinar. Estas respuestas pusieron de manifiesto la urgencia de generar contenido informativo y educativo para la campaña, con el objetivo de aumentar el conocimiento y la comprensión sobre los trastornos alimenticios en la población ecuatoriana.

Por último, la etapa de análisis de redes sociales y monitoreo de medios de comunicación resultó ser la más desafiante, principalmente debido a la escasez de contenido relacionado con los trastornos alimenticios en Ecuador. En Instagram, se identificaron solo tres cuentas centradas en esta problemática, y las palabras clave más recurrentes incluían términos como "sanar", "cuerpo", "valorar", "miedo", "peso", "relación sana", "imagen corporal", "TCA", "trastorno alimenticio", "terapia" y "familia". Asimismo, se destacaron temas como trastornos alimenticios, nutrición, terapia, psicología y salud física y mental, lo que resultó

fundamental para definir la estrategia digital de la campaña, incluyendo los temas a tratar y las palabras clave a utilizar, así como los hashtags pertinentes.

En cuanto a los medios de comunicación, se encontraron únicamente seis publicaciones a nivel nacional relacionadas con temas informativos o testimonios sobre trastornos alimenticios desde el año 2017. Sin embargo, se evidenció una falta de cobertura completa y actualizada sobre estos temas, lo que resalta la necesidad de una mayor atención y difusión de información precisa y actualizada en los medios de comunicación. Estos resultados proporcionaron una base sólida para el desarrollo de la campaña "Cambia por Ti", asegurando que las estrategias y mensajes estuvieran en sintonía con las necesidades y realidades de la población ecuatoriana. Junto a este análisis, se pudo realizar el diseño y planificación de la campaña.

### **4.3. Diseño, planificación y ejecución de Cambia por Ti**

#### **4.3.1. Nombre y concepto**

En el diseño, planificación y ejecución de la campaña Cambia por Ti, se tomaron en cuenta diversas consideraciones estratégicas para asegurar su efectividad y alcance. Desde su concepción, se buscó un nombre que reflejara el propósito fundamental de la campaña: inspirar un cambio tanto individual como colectivo en la sociedad ecuatoriana en relación con los trastornos alimenticios. Así, surgió el nombre Cambia por Ti, con la intención de transmitir la idea de que cada persona tiene el poder y la responsabilidad de iniciar una transformación en su vida y en su entorno.

El concepto detrás de la campaña se fundamenta en la noción de que la verdadera transformación comienza desde adentro. A través de mensajes, recursos y estrategias cuidadosamente diseñadas, la iniciativa buscó generar una reflexión profunda en el público objetivo, llevándolos a reconocer la importancia de cuidar su salud mental y emocional en

relación con la alimentación y la imagen corporal. Se enfocó en la idea de que cada individuo tiene el poder de tomar decisiones positivas que contribuyan a su bienestar y al de su comunidad. De esta manera, Cambia por Ti aspira a ser más que una campaña de concientización: es un llamado a la acción para promover un cambio significativo en la sociedad, empezando por cada uno de sus miembros.

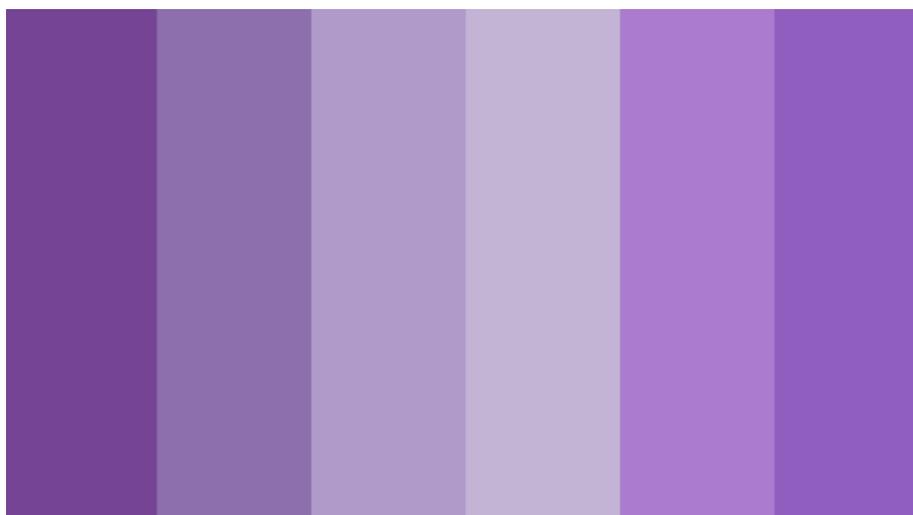
#### 4.3.2. Logo y gráfica

En cuanto al diseño gráfico de la campaña, se dedicó especial atención al desarrollo del logo, que se compone del nombre "Cambia por Ti" acompañado de un corazón situado en el lado izquierdo. El corazón fue seleccionado como elemento central del logo por su simbolismo universal de amor, cuidado y sanación. La inclusión de este símbolo pretende transmitir un mensaje de apoyo y empatía hacia aquellos que luchan contra los trastornos alimenticios, así como crear una identificación emocional con la audiencia.



En términos de paleta de colores, se optó por tonalidades lilas y moradas, que se asociaron directamente con la temática de los trastornos alimenticios. El color lila, por su parte, ha sido tradicionalmente utilizado como símbolo de conciencia y lucha contra estos trastornos a nivel mundial, representando la búsqueda de la sanación y la esperanza para quienes enfrentan estas dificultades. Por otro lado, el morado también evoca la espiritualidad, la transformación y la compasión, añadiendo una capa adicional de significado a la identidad visual de la campaña.

Así, la elección de estos colores no solo busca generar coherencia visual dentro de la campaña, sino también transmitir un mensaje de solidaridad y compromiso con la causa.



#### **4.3.3. Mapa de públicos y aliados estratégicos**

Para la efectiva planificación y ejecución de la campaña, resultó fundamental identificar tanto a los públicos destinatarios como a los aliados estratégicos que pudieran contribuir al logro de los objetivos planteados. En primer lugar, se estableció que el público principal de la campaña serían los adolescentes ecuatorianos de entre 13 y 18 años, para quienes se diseñaron estrategias específicas en plataformas como Instagram y TikTok. Se implementaron diversas actividades, como publicaciones visuales, videos cortos, testimonios, historias interactivas y mensajes de apoyo, con el fin de generar un impacto significativo y alcanzar a esta audiencia de manera efectiva. Además, se identificó un público secundario compuesto por padres de familia, profesores y otras autoridades, cuya influencia en la etapa de la adolescencia es crucial. Para llegar a ellos, se utilizaron plataformas como Instagram, Facebook, TikTok y medios tradicionales, desarrollando contenido educativo, testimonios, videos cortos y publicaciones informativas, así como la organización de charlas presenciales.



*Pily Salgado*  
PSICÓLOGA CLÍNICA



**Cristi Bajaña**  
NUTRICIÓN  
RESPECTUOSA

En cuanto a las alianzas estratégicas, se llevaron a cabo diversas gestiones de relaciones públicas que permitieron establecer colaboraciones significativas a lo largo de la campaña. En primer lugar, se estableció un vínculo con el Proyecto de Vinculación de la USFQ, a través del cual se obtuvo el apoyo del Dr. Iván Palacios y Michelle Aguirre, facilitando la realización de capacitaciones en colegios interesados en abordar estos temas de manera urgente. Asimismo, se contó con la colaboración de la Psicóloga Gabriela Romo, coordinadora de psicología de la USFQ y directora de Healthy Minds, quien brindó orientación sobre la temática de las charlas y su enfoque en el manejo adecuado de las emociones. Con el acompañamiento de la Psicóloga Arleth Espín, se lideraron las charlas en los colegios, adaptándolas según las edades y necesidades de los estudiantes presentes. Además, se establecieron alianzas con expertas como la Psicóloga Pily Salgado, la Dra. Elisar Eid y la Nutricionista Cristi Bajaña, quienes contribuyeron con la creación de videos informativos para las redes sociales, abordando diversos temas relacionados con los trastornos alimenticios y promoviendo una relación saludable con el cuerpo y la alimentación. Estas acciones resultaron en una mayor visibilidad y generaron importantes debates en las redes sociales, contribuyendo así al alcance e impacto de la campaña.

#### **4.3.4. Planificación de la campaña**

Durante la fase de planificación de la campaña "Cambia por Ti", se delineó un objetivo general ambicioso: crear un entorno de confianza y educación, fundamentado en la comunicación y la empatía, durante el período comprendido entre el 12 de marzo y el 7 de mayo de 2014. Este propósito se sustentó en una serie de objetivos específicos, cuidadosamente diseñados para evaluar y medir el alcance y la efectividad de la campaña en cada una de sus facetas:

- A. La primera meta se centró en la difusión del mensaje a través de los medios de comunicación, con la aspiración de asegurar una cobertura significativa en al menos seis canales mediáticos. Aquí, el propósito era trascender las barreras comunicativas y llegar a una audiencia amplia y diversa. El seguimiento de este objetivo se basó en el monitoreo continuo de la cobertura mediática y el recuento del número de publicaciones en diversos medios.
- B. La segunda meta giraba en torno a la educación, entendiendo que el conocimiento es la base para el cambio. Para esto, se planificaron cinco sesiones de capacitación en escuelas, con el propósito de informar y concienciar sobre los trastornos alimenticios y la importancia del manejo emocional. La efectividad de esta estrategia se evaluó mediante la participación y el impacto educativo, considerando el número de sesiones realizadas y la asistencia promedio por sesión.
- C. En cuanto a la presencia en redes sociales, se estableció el objetivo de informar sobre los trastornos alimenticios, buscando alcanzar al menos 150 seguidores orgánicos y fomentar conversaciones significativas en línea. Aquí, el énfasis recaía en el compromiso y la interacción de la audiencia, evaluando el nivel de participación, el alcance de las publicaciones y la calidad de las conversaciones generadas.
- D. Finalmente, se planteó la meta de promover el cambio a través de la organización de un evento representativo, con una asistencia mínima de 60 personas y una convocatoria

efectiva para aumentar la participación. Este evento no solo representaba una oportunidad para generar impacto directo, sino también para consolidar el mensaje de la campaña y fortalecer el compromiso de la comunidad. La evaluación de este objetivo no se limitó al número de asistentes, sino también a la calidad de la convocatoria y la retroalimentación recibida, lo que permitió ajustar y mejorar continuamente las estrategias de comunicación y participación.

En función de estos objetivos, se desarrollaron estrategias y tácticas específicas para garantizar el éxito de la campaña y llegar de manera efectiva a las audiencias identificadas. Estas acciones estratégicas se enfocaron en aprovechar al máximo los recursos disponibles y enriquecer la campaña con contenido relevante y significativo.

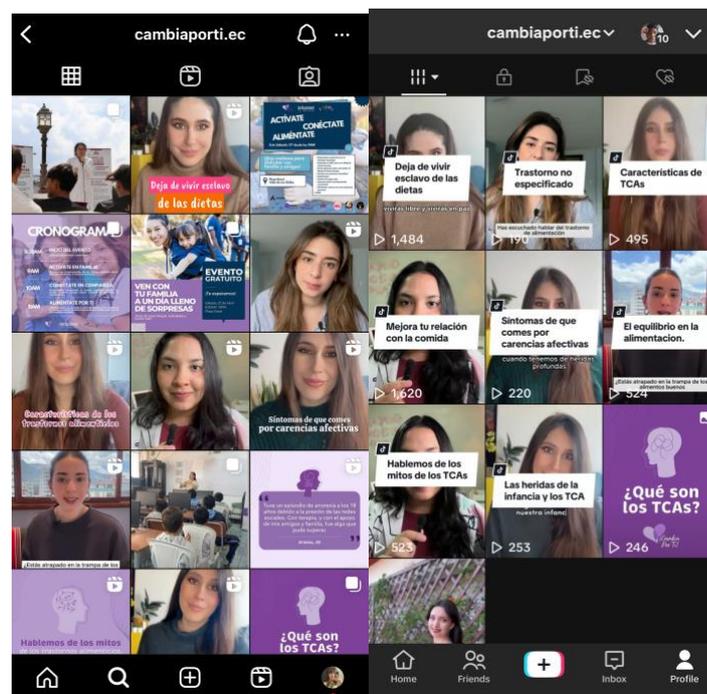
#### **4.3.5. Estrategias y tácticas**

En línea con los objetivos trazados, se diseñaron estrategias y tácticas específicas para asegurar el éxito de la campaña "Cambia por Ti". Uno de los objetivos primordiales fue minimizar los costos y capitalizar las alianzas estratégicas y los conocimientos previos adquiridos durante la carrera. Las estrategias se concibieron con el propósito de generar un impacto positivo en la percepción de los trastornos alimenticios y fomentar un ambiente propicio para el diálogo abierto sobre este tema tan delicado.

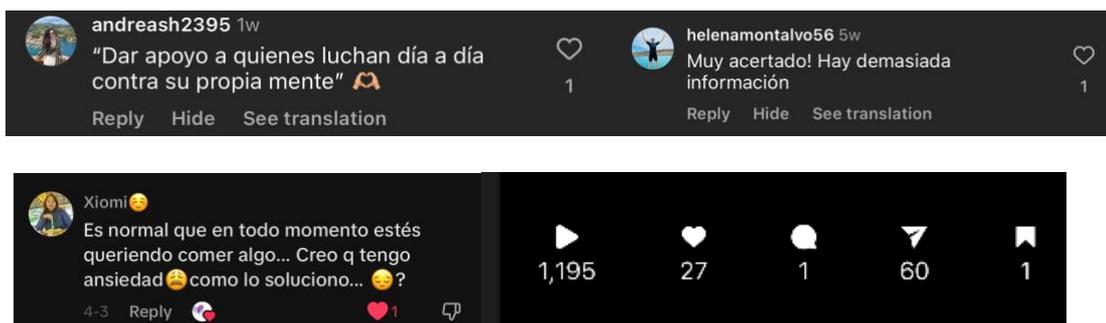
Para comenzar, se estableció una colaboración con dos influyentes relevantes en redes sociales: Alison Barreno y Estefanía Montesdeoca. Alison, con una audiencia joven de 86k seguidores en Instagram, y Estefanía, con 23k seguidores, ayudaron a conectar con una audiencia más amplia, incluyendo adolescentes y adultos interesados en el tema. Gracias a su respaldo, se logró aumentar las vistas del contenido y adquirir seguidores en las redes sociales.



En cuanto a la estrategia digital, se priorizó Instagram como plataforma principal debido a su relevancia para todas las audiencias identificadas. Se enfocó en la creación de contenido informativo con expertos aliados sobre trastornos alimenticios, temas nutricionales y psicológicos. Además, se buscó testimonios y se promocionaron las acciones de la campaña, con un enfoque en publicar reels para tener un mayor alcance en la población joven ecuatoriana. Se utilizó TikTok como una cuenta secundaria para subir contenido informativo dirigido a adolescentes ecuatorianos y algunos adultos que utilizan la plataforma.



En las redes sociales, se logró alcanzar a más de 5,200 cuentas en Instagram, con un aumento de 164 seguidores durante los dos meses de duración de la campaña. Los videos de nutrición y psicología fueron especialmente populares, alcanzando más de 1,000 reproducciones cada uno. En TikTok, se logró llegar a más de 5,700 cuentas, aunque con una interacción ligeramente menor en comparación con Instagram.



Otra estrategia fundamental fue el enfoque educomunicacional con la realización de charlas en diversos colegios ubicados en Quito, Cumbayá y Yaruquí a lo largo de la campaña. Estas actividades se llevaron a cabo con especial atención y empatía, centrándose en transmitir la importancia del manejo positivo de las emociones y el fomento de una relación saludable con la comida. Al finalizar la campaña, se habían realizado un total de tres charlas, una en la Unidad Educativa Pedro Bouguer y dos en la Unidad Educativa Fiscal Jorge Icaza. La elección de colegios fiscales como escenario principal se debió a que los estudiantes de este tipo de instituciones suelen tener más recursos para reconocer los síntomas de los trastornos alimenticios y buscar ayuda profesional de manera más efectiva. A pesar de enfrentar algunas dificultades para concretar estas charlas en algunos colegios, se logró una participación activa y positiva de más de 70 estudiantes, demostrando así los resultados positivos de la iniciativa.



Además, se llevó a cabo una estrategia de medios de comunicación que incluyó el envío de un boletín de prensa centrado en el papel de la familia en la prevención de los trastornos alimenticios. A pesar de los desafíos inherentes a los medios de comunicación en Ecuador, se logró generar interés en el tema y se obtuvieron publicaciones en varios medios, contribuyendo así a aumentar la conciencia sobre la problemática. La publicación más grande fue realizada en Metro Ecuador, uno de los medios más grandes a nivel nacional, con un alcance estimado de 2,000,000 de personas. De igual manera, se lograron publicaciones en Comunica EC, Que Onda GYE y Periodismo Ecuador. A pesar de que se enviaron los mismos boletines a todos los medios, algunos, como Comunica EC y Periodismo Ecuador, crearon su propio artículo basado en la información proporcionada y sus investigaciones. Se realizaron también dos entrevistas, una en Radio Élite y otra en Bravo Stereo, donde se profundizó en las causas y la prevención de los trastornos alimenticios, entre otros temas.





Finalmente, se planificó y ejecutó con éxito una feria de salud masiva en colaboración con las campañas "Nenes Activos y Diálogos en Confianza". Este evento proporcionó un espacio abierto para actividades educativas y conversaciones con expertos, al tiempo que permitió la participación de patrocinadores que ofrecieron sus productos y servicios de forma gratuita. Esta feria, realizada el 27 de abril en la Plaza Doral, atrajo una participación considerable y brindó una plataforma efectiva para abordar diversas temáticas relacionadas con la salud y el bienestar.



Estas estrategias demostraron ser altamente efectivas y contribuyeron significativamente a los impactos positivos alcanzados por la campaña. La selección cuidadosa de acciones, desde la colaboración con influencers hasta la realización de charlas educativas en colegios y la ejecución de una feria de salud masiva, permitió que la campaña alcanzara y se conectara con su audiencia de manera profunda y significativa. Los resultados obtenidos, tanto en términos de alcance en redes sociales como en la participación en eventos presenciales, respaldan el éxito y la efectividad de las estrategias implementadas.

#### **4.3.6. Logros no esperados**

Entre los logros inesperados de la campaña se destacó la notable disposición de los aliados para participar en diversas actividades. Los expertos mostraron una apertura considerable para colaborar en la creación de videos informativos, la impartición de charlas en colegios y su presencia en el evento principal. Esta colaboración no solo otorgó credibilidad a la campaña, sino que también contribuyó a fomentar una mentalidad más abierta hacia la problemática abordada, impulsando así un cambio positivo en el comportamiento de las personas. Asimismo, los medios de comunicación, a pesar de la crisis que atravesaba el país, dieron prioridad a la difusión de esta temática, reconociendo la importancia del mensaje y publicándolo lo más pronto posible.

Además, surgieron oportunidades inesperadas de colaboración, como el interés demostrado por parte de la Reina de Quito, Camila Becerra, y la Fundación Reina de Quito para colaborar en la campaña. Aunque lamentablemente esta colaboración no pudo concretarse debido a conflictos de agenda con la reina, el simple hecho de recibir este tipo de reconocimiento y apoyo fue un logro significativo para la campaña. Inicialmente, se había anticipado cierta resistencia o falta de apertura debido a la naturaleza novedosa y delicada del tema abordado. Sin embargo, el amplio debate y el respaldo recibido por parte de la comunidad demostraron lo contrario, resaltando así la relevancia y el impacto positivo de la campaña en la sociedad.

## CONCLUSIONES

En el transcurso de este primer capítulo sobre los trastornos alimenticios y su impacto en la sociedad ecuatoriana, se ha revelado una realidad compleja y multifacética. Los datos y el análisis han iluminado la intersección de factores sociales, culturales, y de medios de comunicación que contribuyen a la prevalencia de estos trastornos en la población joven del Ecuador. El contexto ecuatoriano se enfrenta a desafíos considerables en términos de acceso a la atención médica y la concienciación sobre los trastornos alimenticios

En este contexto, se subraya la necesidad de una mayor cooperación entre el gobierno, las instituciones educativas, las organizaciones de la sociedad civil y los medios de comunicación. Además, es esencial destacar el papel fundamental de las familias en este proceso. Las familias son un factor crucial e influyente en la vida de los adolescentes ecuatorianos y pueden ser una fuente de apoyo crucial en la prevención y el tratamiento de los trastornos alimenticios. Fomentar una comunicación abierta y de apoyo es esencial para que los jóvenes se sientan seguros al buscar ayuda y compartir sus preocupaciones

En el segundo capítulo se reflexiona como la complejidad de los trastornos alimenticios exige un análisis completo que considere los factores culturales, sociales y familiares. La concienciación y la educación son herramientas clave en la prevención y el abordaje de estos trastornos. En el contexto ecuatoriano, donde la familia desempeña un papel crucial y las relaciones son fundamentales, la comprensión de los perfiles familiares asociados con cada trastorno alimenticio es esencial. La influencia de las dinámicas familiares en la adolescencia temprana puede tener un impacto más amplio en este entorno cultural específico. La colaboración con instituciones educativas y la creación de diálogos abiertos sobre la salud mental son pasos cruciales para abordar la prevención y el tratamiento de los trastornos alimenticios en la sociedad ecuatoriana. La implementación de soluciones y recursos adaptados

al contexto local es esencial para abordar de manera efectiva los trastornos alimenticios en Ecuador. La sensibilización, la educación y el apoyo son clave para superar las barreras culturales y promover la búsqueda de ayuda en una sociedad donde los temas de salud mental a veces se perciben con reservas. La lucha contra los trastornos alimenticios en Ecuador debe ser un esfuerzo conjunto que involucre a familias, instituciones educativas, profesionales de la salud y la sociedad en general.

En el tercer capítulo, se analiza la comunicación para el cambio social (CCS) en el contexto de la prevención y concienciación sobre trastornos alimenticios en Ecuador. Desde una comprensión profunda de la CCS hasta la identificación de categorías específicas de activismo en línea, se creó un marco teórico sólido para la campaña propuesta. La conexión entre las dinámicas de la sociedad ecuatoriana y las estrategias de comunicación adaptativas son fundamental para el diseño de una campaña eficaz. La adaptabilidad constante y la comprensión detallada de la audiencia ecuatoriana fueron resaltadas como elementos esenciales para el éxito de la campaña.

El análisis detallado de las estrategias de comunicación preventiva, conciencia y cambio proporcionó un marco práctico para la implementación de la campaña, se estableció la importancia de abordar no solo los aspectos tangibles de los trastornos alimenticios, sino también los aspectos socioculturales y emocionales. Con estos fundamentos, se pasa a la implementación práctica de la campaña en el siguiente capítulo, buscando materializar estos conceptos en acciones concretas y medibles. Esta investigación exploró a fondo la intersección entre la comunicación, la salud mental y la prevención de trastornos alimenticios en el contexto ecuatoriano. En conjunto, este trabajo sienta las bases para una campaña integral que no solo informa, sino que también busca transformar actitudes y comportamientos, contribuyendo así al cambio social necesario para abordar los trastornos alimenticios y promover la salud mental en la juventud ecuatoriana.

Debido a esto, la campaña Cambia por Ti se centra en la estrategia de comunicación y la metodología de investigación cualitativa utilizada. Aquí se presenta una visión integral de cómo se diseñó, planificó y ejecutó la campaña, junto con los logros inesperados que se obtuvieron durante el proceso. La campaña se originó para abordar los trastornos alimenticios en la sociedad ecuatoriana, reconociendo la importancia de la salud mental y una relación saludable con la comida y el cuerpo. Se alineó estrechamente con los Objetivos de Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas, particularmente el ODS 3: Salud y bienestar para todos en todas las edades. A través de diversas estrategias de comunicación, como redes sociales, eventos comunitarios y colaboraciones con instituciones educativas, la campaña buscaba llegar a un amplio público y crear un impacto duradero en la sociedad.

La metodología de investigación cualitativa se basó en entrevistas con expertos, grupos focales con adolescentes, sondeos de opinión a la población general, análisis de contenido en redes sociales y monitoreo de medios. Estas acciones proporcionaron una comprensión profunda del contexto ecuatoriano en relación con los trastornos alimenticios, identificando tendencias, desafíos y percepciones clave. Se destacó la importancia de la terapia psicológica y la nutrición real en la prevención de los trastornos alimenticios, así como la necesidad de educación y conciencia sobre estos temas en la sociedad.

El diseño y la planificación de la campaña se llevaron a cabo con el objetivo de crear un entorno de confianza y educación a través de la comunicación y la empatía. Se estableció una estrategia de colaboración con influencers en redes sociales, la realización de charlas educativas en colegios y la organización de eventos masivos de salud. Estas acciones demostraron ser altamente efectivas y contribuyeron significativamente a los impactos positivos alcanzados por la campaña. Además, se destacaron logros inesperados, como la disposición de los aliados para participar en diversas actividades y el interés demostrado por parte de la Reina de Quito para colaborar en la campaña.

Para finalizar, se espera que esta campaña marque un paso significativo hacia el cambio de paradigma en la sociedad ecuatoriana en lo que respecta a la percepción y el abordaje de los trastornos alimenticios y la salud mental en general. Se alienta a que esta iniciativa no sea solo un esfuerzo aislado, sino que sirva como catalizador para futuras campañas e iniciativas tanto a nivel profesional como estudiantil. El compromiso con el futuro implica una continuidad en la sensibilización, educación y apoyo, con el objetivo de construir una sociedad más saludable, inclusiva y compasiva para las generaciones venideras. Esta campaña no solo busca cambiar actitudes y comportamientos en el corto plazo, sino sentar las bases para una transformación cultural perdurable en Ecuador.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Beat. (2023). Anorexia nervosa. <https://www.beateatingdisorders.org.uk/get-information-and-support/about-eating-disorders/types/anorexia/>
- Beat. (2023). ARFID. <https://www.beateatingdisorders.org.uk/get-information-and-support/about-eating-disorders/types/arfid/>
- Beat. (2023). Binge Eating Disorder. <https://www.beateatingdisorders.org.uk/get-information-and-support/about-eating-disorders/types/binge-eating-disorder/>
- Beat. (2023). Orthorexia. <https://www.beateatingdisorders.org.uk/get-information-and-support/about-eating-disorders/types/other-eating-feeding-problems/orthorexia/>
- Beat. (2023). OSFED. <https://www.beateatingdisorders.org.uk/get-information-and-support/about-eating-disorders/types/osfed/>
- Beat. (2023). Pica. <https://www.beateatingdisorders.org.uk/get-information-and-support/about-eating-disorders/types/other-eating-feeding-problems/pica/>
- Beat. (2023c). Rumination Disorder. <https://www.beateatingdisorders.org.uk/get-information-and-support/about-eating-disorders/types/other-eating-feeding-problems/rumination-disorder/>
- Bécquer, C., Moya, N., & Dávila, M. (2023). Comunicación para el cambio social: una perspectiva de análisis a través del Programa Radial El Triángulo de la Confianza. *ComHumanitas: Revista Científica De Comunicación*, 14(1), 16-36.
- Besley, J. C., Dudo, A., & Yuan, S. (2018). Scientists' views about communication objectives. *Public Understanding of Science*, 27(6), 708-730. <https://doi.org/10.1177/0963662517728478>
- Cerniglia, L., Cimino, S., Tafà, M., Marzilli, E., Ballarotto, G., & Bracaglia, F. (2017). Family profiles in eating disorders: family functioning and psychopathology. *Psychology research and behavior management*, 10, 305–312. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S145463>
- Cislaghi, B., Denny, E. K., Cissé, M., Gueye, P., Shrestha, B., Shrestha, P. N., Ferguson, G., Hughes, C., & Clark, C. J. (2019). Changing Social Norms: the Importance of “Organized Diffusion” for Scaling Up Community Health Promotion and Women Empowerment Interventions. *Prevention Science* 20, 936–946 (2019). <https://doi.org/10.1007/s11121-019-00998-3>
- Finset, A., Bosworth, H., Butow, P., Gulbrandsen, P., Hulsman, R. L., Pieterse, A. H., Street, R., Tschoetschel, R., & van Weert, J. (2020). Effective health communication - a key factor in fighting the COVID-19 pandemic. *Patient education and counseling*, 103(5), 873–876. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2020.03.027>
- Foundations Counseling, LLC. (2020). 5 Common myths and stereotypes about eating disorders. *Foundations Counseling, LLC*.

<https://wwwFOUNDATIONS Counseling llc.com/blog/myths-and-stereotypes-about-eating-disorders.php>

- Geneteau, G. (2021). La comunicación social y el desarrollo de la sociedad en tiempos de la era digital. *Revista Científica Universitaria*, 10(1). ISSN-e: 2304-604X. <http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/228/2281844008/index.htm>
- Giachin, G. (2023). Eating Disorder Statistics | General & Diversity Stats | ANAD. *National Association of Anorexia Nervosa and Associated Disorders*. <https://anad.org/eating-disorders-statistics/>
- Harvard T.H. Chan School of Public Health. (2022). We're better off when we unstick the stereotypes around eating disorders. <https://www.hsph.harvard.edu/news/multimedia-article/were-better-off-when-we-unstick-the-stereotypes-around-eating-disorders/>
- Healthwise. (2023). Eating Disorders: Cultural and Social Factors – Health Information Library | PeaceHealth. *PeaceHealth*. <https://www.peacehealth.org/medical-topics/id/hw47995>
- Hernández, I. R. (2011). Comunicación En Salud: Conceptos Y Modelos Teóricos. *DOAJ*. <https://doaj.org/article/199ce815af0346578262641280e60289>
- Ibrahim, S. (2021). The Role of Media Campaigns in Raising Awareness of Development Issues and Their Relationship to the Level of Anxiety in Adolescents. *Journal of Southwest Jiaotong University*. 56. 332-349. 10.35741/issn.0258-2724.56.2.27.
- Iturriaga, , N. (2022). La comunicación para el desarrollo en REDEPS. *Revista Internacional De Comunicación Y Desarrollo*, 4(15), 78-89. <https://doi.org/10.15304/ricd.4.15.7467>
- Jiménez, A. (2019). *Comunicación para la promoción y prevención de la salud: análisis de políticas, estrategias y campañas de comunicación para la prevención de obesidad infantil*. [Trabajo de grado para optar al título de comunicador social]. Pontificia Universidad Javeriana.
- Jeong, M., & Bae, R. (2017). The Effect of Campaign-Generated Interpersonal Communication on Campaign-Targeted Health Outcomes: A Meta-Analysis. *Health Communication*. 33. 1-16. 10.1080/10410236.2017.1331184.
- Kapur, Radhika. (2020). The Process of Communication. [https://www.researchgate.net/publication/344187652\\_The\\_Process\\_of\\_Communication](https://www.researchgate.net/publication/344187652_The_Process_of_Communication)
- Kelty Mental Health Resource Center. (2023). Prevention - Kelty eating disorders. *Kelty Eating Disorders*. <https://keltyeatingdisorders.ca/prevention/prevention-resources/>
- Latha, K., Meena, K. S., Pravitha, M. R., Dasgupta, M., & Chaturvedi, S. K. (2020). Effective use of social media platforms for promotion of mental health awareness. *Journal of education and health promotion*, 9, 124. [https://doi.org/10.4103/jehp.jehp\\_90\\_20](https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_90_20)
- Liu, J., Tianx X., Wang, Y., Zhong, H. (2022). Eating Disorder and Its Causes. [https://doi.org/10.2991/978-2-494069-89-3\\_116](https://doi.org/10.2991/978-2-494069-89-3_116)

- Loaiza, M. V. (2021). Ecuador en datos y cifras. *CNN*.  
<https://cnnespanol.cnn.com/2021/02/04/ecuador-en-datos-y-cifras/>
- Martínez, O. G., Guzmán, C. H., & Lara, G. L. (2023). Una revisión sistemática de la comunicación para el cambio social (2015-2021). *Cuadernos.Info*, (55), 332–356.  
<https://doi.org/10.7764/cdi.55.56201>
- Mendizábal, V. (2019). Comunicación y salud. *Gestión de la comunicación para organizaciones*.
- McClernon, D. (2022). Breaking Stereotypes: Eating Disorders Don't Discriminate. *Recovery Centers of America*. <https://recoverycentersofamerica.com/blogs/breaking-stereotypes-eating-disorders-dont-discriminate/>
- Morris, A., & Katzman, D. K. (2003). The impact of the media on eating disorders in children and adolescents. *Paediatrics and Child Health*, 8(5), 287–289.  
<https://doi.org/10.1093/pch/8.5.287>
- NIMH. (2023). Eating disorders. *National Institute of Mental Health*.  
<https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/eating-disorders>
- ONU. (2024). Salud - Desarrollo Sostenible. *Desarrollo Sostenible*.  
<https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/health/>
- Palacios Cortez, J. (2021). *Estilos De Apego Relacionados Con Las Conductas Anoréxicas Y Bulímicas En Estudiantes De Bachillerato* [Tesis Para Título De Psicóloga Clínica]. Universidad Técnica De Ambato.
- Pinto, R., Silva, L.F., Valentim, R.A., Oliveira, C., Lacerda, J.D., Silva, R.D., Paiva, J.C., & Kumar, V.S. (2020). Assessing the Impact of Public Health Campaigns Through Epidemiological, Communication and Education Indicators. *2020 IEEE 20th International Conference on Advanced Learning Technologies (ICALT)*, 147-149.
- Pirkis, J., Rossetto, A., Nicholas, A., Ftanou, M., Robinson, J., Reavley, N. (2019) Suicide Prevention Media Campaigns: A Systematic Literature Review, *Health Communication*, 34:4, 402-414, DOI: 10.1080/10410236.2017.1405484
- Polivy, J., & Herman, C.P. (2020). Causes of eating disorders. *Annual review of psychology*, 53, 187-213 .
- Pyles, Loretta. (2020). Communication for Social Change: Issue Framing, Storytelling, and Social Media. *Progressive Community Organizing*. DOI: 10.4324/9780429294075-8
- Rocklage, M., Rucker, D., & Nordgren, L. (2018). Persuasion, Emotion, and Language: The Intent to Persuade Transforms Language via Emotionality. *Psychological Science*. 29. DOI: 10.1177/0956797617744797.
- SingleCare. (2023). Eating disorder statistics 2023. *The Checkup by SingleCare*.  
<https://www.singlecare.com/blog/news/eating-disorder-statistics/>

- Sliwa, J. (2023). Reducing social media use significantly improves body image in teens, young adults. *American Psychological Association*.  
<https://www.apa.org/news/press/releases/2023/02/social-media-body-image>
- American Educational Research Association. (2007). Brain, neuroscience and learning special interest group. Obtenido el 18 de agosto 2009 de <http://www.tc.umn.edu/~athe0007/BNEsig/>
- Stellefson, M., Paige, S., Chaney, B., & Chaney, J. (2020). Evolving Role of Social Media in Health Promotion: Updated Responsibilities for Health Education Specialists. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17, 4: 1153. <https://doi.org/10.3390/ijerph17041153>
- Tench, R., & Bridge, G. (2021). Developing Effective Health Communication Campaigns. *Strategic Communication in Context: Theoretical Debates and Applied Research*. UMinho Editora/CECS, pp. 67-87. ISBN9789898974426 DOI:<https://doi.org/10.21814/uminho.ed.46>
- UNICEF. (2020). ¿Qué es la adolescencia? <https://www.unicef.org/uruguay/crianza/adolescencia/que-es-la-adolescencia#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la,los%2010%20y%2019%20a%C3%B1os>.
- Vizoso, C. (2021). La educación para la salud como recurso para afrontar la COVID-19. Contextos Educativos. *Revista De Educación*, (28), 291–305. <https://doi.org/10.18172/con.4830>
- Zhao, X. (2020). Health communication campaigns: A brief introduction and call for dialogue, *International Journal of Nursing Sciences*. <https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2020.04.009>