

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Comunicación y Artes Contemporáneas

Campaña de comunicación “Baila Libre”

Camila Riskey Scannone

Comunicación Organizacional y Relaciones Públicas

Trabajo de fin de carrera presentado como requisito
para la obtención del título de
Comunicación Organizacional y Relaciones Públicas

Mayo, 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 “Baila Libre”

Camila Riskey Scannone

Nombre del profesor, Título académico

María José Enríquez Cruz, PhD

Mayo, 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 la Ley Orgánica de Educación Superior del Ecuador.

Nombres y apellidos: Camila Risquez Scannone

Código: 00320277

Cédula de identidad: 1754939377

Lugar y fecha: Quito, mayo 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UNPUBLISHED DOCUMENT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

El objetivo de este trabajo es presentar los logros de la campaña de comunicación Baila Libre, que nace de la necesidad de abordar las dificultades que viven las niñas y adolescentes que se desarrollan como bailarinas en las academias de danza en las ciudades de Guayaquil y Quito. Es necesario analizar y comprender en profundidad la problemática de los trastornos alimenticios y diversos problemas con la salud mental en el contexto de las academias de danza, donde existe una fuerte presión estética sobre las bailarinas, exacerbando su vulnerabilidad. El presente proyecto parte la revisión de literatura lo cual decanta en una exhaustiva revisión conceptual sobre los trastornos alimenticios, sus motivaciones subyacentes y consecuencias, ubicándolos en la intersección entre la salud física y mental. A lo largo de la investigación se analizan los factores de riesgo socioculturales que imponen ideales inalcanzables del cuerpo femenina, se estudian las presiones específicas de la danza, donde priman la búsqueda de perfección física y estética, dando lugar a la internalización de expectativas de delgadez y restricción alimentaria desde temprana edad y finalmente, se plantea a la educomunicación como disciplina necesaria para integrar saberes interdisciplinarios y empoderar a los sujetos. Baila Libre se completó a través de estrategias comunicacionales para el abordaje preciso de esta problemática presente pero ignorada. El eje principal de la misma fueron sesiones educativas realizadas por medio de entidades en las que se practica la danza, efectivamente, difundiendo su mensaje, Baila Libre de presiones, expectativas y prejuicios. Baila porque te amas.

Palabras clave: Estética, danza, educomunicación, delgadez, expectativas corporales, concientización, salud mental, salud nutricional.

ABSTRACT

The objective of this work is to present the achievements of the communication campaign Baila Libre (Dance Freely), which arises from the need to address the difficulties faced by girls and adolescents who develop as dancers in dance academies in the cities of Guayaquil and Quito. It is necessary to analyze and deeply understand the problem of eating disorders and various mental health issues in the context of dance academies, where there is strong aesthetic pressure on dancers, exacerbating their vulnerability. This project starts with a literature review which leads to a comprehensive conceptual review of eating disorders, their underlying motivations, and consequences, placing them at the intersection between physical and mental health. Throughout the research, sociocultural risk factors imposing unattainable ideals of the female body are analyzed, specific pressures of dance are studied, where the pursuit of physical and aesthetic perfection prevails, leading to the internalization of expectations of thinness and dietary restriction from an early age, and finally, educommunication is proposed as a necessary discipline to integrate interdisciplinary knowledge and empower individuals. Baila Libre was completed through communicational strategies for the precise addressing of this present but overlooked issue. The main axis of it were educational sessions held through entities where dance is practiced, effectively disseminating its message, Dance Freely from pressures, expectations, and prejudices. Dance because you love yourself.

Keywords: Aesthetics, dance, educommunication, thinness, body expectations, awareness, mental health, nutritional health.

TABLA DE CONTENIDO

<i>Introducción</i>	9
<i>Desarrollo del Tema</i>	11
<i>TRASTORNOS ALIMENTICIOS PARA ALCANZAR LA IMAGEN PERFECTA</i>	11
¿Qué son los trastornos alimenticios y cómo se desarrollan?	11
Anorexia Nerviosa.....	12
Bulimia Nerviosa.....	13
Binge-Eating Disorder o Trastorno Por Atracón.....	13
Trastornos alimenticios entendidos como trastornos mentales	14
Contextos riesgosos para en los que se desarrollan los trastornos alimenticios	15
Contexto sociocultural.....	15
Contexto familiar.....	18
Consecuencias físicas y emocionales de los trastornos alimenticios	18
Consecuencias físicas.....	18
Consecuencias psicológicas y emocionales.....	20
Contexto histórico de la danza y el ballet	20
¿Por qué deben ser delgados los bailarines?	21
<i>PREVALENCIA DE TRASTORNOS ALIMENTICIOS EN BAILARINAS</i>	24
Motivaciones para el desarrollo de trastornos alimenticios en el contexto de la danza	25
Thinness and restricting expectancies.....	26
Perfeccionismo.....	27
Estereotipo de delgadez en bailarinas.....	29
<i>¿QUÉ ES LA EDUCOMUNICACIÓN Y CÓMO SE PUEDE APLICAR EN LA PREVENCIÓN DE TRASTORNOS ALIMENTICIOS EN NIÑAS Y ADOLESCENTES EN ACADEMIAS DE DANZA?</i>	33
Concepto de Educomunicación	33
Educomunicación para la salud.....	35
Educomunicación en el contexto de las academias de danza.....	37
Incorporación de interdisciplinariedad en la educomunicación	39
Interdisciplinariedad: danza y psicología.....	40
Interdisciplinariedad: danza y salud nutricional.....	41
Interdisciplinariedad: educomunicación, psicología y salud nutricional.....	42
<i>CAMPAÑA BAILA LIBRE</i>	43
Presentación de Baila Libre	44
Pertinencia, importancia y necesidad de la campaña.....	44
Enfoque Sostenible y Social.....	44
Enfoque comunicacional.....	45
Investigación Cualitativa	46
Revisión teórica.....	46
Investigación.....	46
Metodología.....	47
Grupo focal.....	47
Entrevista.....	47
Resultados.....	48
Diseño, Planificación y Ejecución de Baila Libre	48
Nombre, concepto y mensaje.....	48
Logo y línea gráfica.....	49

Mapa de Públicos.....	49
.....	50
Planificación de la Campaña: Objetivos, Estrategias, Tácticas e Impactos.....	52
Objetivo general.	52
Fase Coreográfica.	52
<i>Objetivo I.</i>	<i>52</i>
Fase de Ensayo.	54
<i>Objetivo II.</i>	<i>54</i>
<i>Objetivo II.</i>	<i>57</i>
<i>Objetivo III.</i>	<i>57</i>
Fase Puesta en Escena.....	58
<i>Objetivo IV.....</i>	<i>58</i>
<i>Objetivo V.</i>	<i>59</i>
<i>Objetivo VI.....</i>	<i>60</i>
Conclusiones	62
Referencias bibliográficas	64

INTRODUCCIÓN

Las niñas y adolescentes en academias de danza enfrentan presiones estéticas y conductuales que limitan su desarrollo adecuado como bailarinas y perjudican su salud integral, desde su salud mental hasta su salud física. A pesar de este hecho, el abordaje de estas dificultades que se dan en los espacios donde se practica la danza, es absolutamente nulo. Ante esta problemática y la falta de conversaciones para abordarlas surge la campaña de comunicación con el objetivo de crear conciencia sobre las inseguridades que surgen en las jóvenes bailarinas a partir de sus experiencias en academias de danza, Baila Libre.

La campaña parte de la conclusión de que los trastornos alimenticios constituyen un problema de salud pública que afecta de manera desproporcionada a niñas y adolescentes, y es especialmente evidente en ciertos contextos como el entorno de las academias de danza donde existe una fuerte presión por alcanzar un ideal estético corporal que se constituye como una capa adicional a la ya existente expectativa corporal determinada socialmente. Determinación a la que se llegó a través de un trabajo de análisis profundo de la problemática establecido en el marco teórico a continuación. Este empieza con una exhaustiva revisión conceptual sobre los trastornos alimenticios, sus motivaciones subyacentes y consecuencias, develando la complejidad de estos desórdenes, ubicándolos en la intersección entre la salud física y mental; explorando también los contextos socioculturales que promueven ideales inalcanzables del cuerpo femenino, exacerbando la vulnerabilidad de niñas y adolescentes; las consecuencias físicas y emocionales de los mismos y, ubicando aquellos conceptos en el contexto de la investigación, un recuento de la historia de la danza y el ballet y una explicación de dónde proviene la necesidad de la delgadez en esta práctica.

Luego se profundiza en las presiones específicas del entorno de la danza, donde priman la búsqueda de perfección física y estética. Y finalmente, en el tercer capítulo se plantea a la educomunicación como disciplina capaz de integrar saberes interdisciplinarios y empoderar a los sujetos, para el diseño de estrategias comunicacionales que aborden de manera efectiva esta problemática en las academias de danza. La conjunción de un sólido marco teórico y una investigación focalizada sentarán las bases para la posterior formulación de una propuesta educomunicativa integral, que apunte a transformar factores de riesgo y promover entornos saludables para las futuras generaciones de bailarinas.

Así se impone la campaña pionera Baila Libre cuyo enfoque se encuentra en brindar herramientas y recursos a las bailarinas para gestionar su autoestima, inseguridades y relación con la alimentación, promoviendo una imagen corporal saludable y el amor propio en el contexto de la danza, mensaje que se impulsa desde el amor propio y el amor a la danza. Con un entendimiento sostenible y social, alineado con el Objetivo de Desarrollo Sostenible 3, Salud y Bienestar, la campaña busca garantizar una vida sana y promover el bienestar integral de las niñas y adolescentes que se dedican a la danza representando un valioso aporte a la disciplina de la comunicación, demostrando su capacidad para solventar problemáticas sociales relevantes de manera innovadora y efectiva.

DESARROLLO DEL TEMA

TRASTORNOS ALIMENTICIOS PARA ALCANZAR LA IMAGEN PERFECTA

¿Qué son los trastornos alimenticios y cómo se desarrollan?

¿Qué son los trastornos alimenticios? ¿Por qué se producen? ¿Cómo se desarrollan?

Solo respondiendo estas preguntas y entendiendo de manera integral y completa la problemática que plantean los trastornos alimenticios es posible abarcarlos en el contexto de las academias de danza y abogar por su prevención desde un punto de vista de comunicación y educación.

Tras la revisión académica comprensiva y apreciando el contexto de comunicación en búsqueda de responder a las preguntas planteadas, la investigación parte desde la definición de la palabra trastorno. Un trastorno es “un conjunto de síntomas, conductas de riesgo y signos que puede presentarse en diferentes entidades clínicas y con distintos niveles de severidad; no se refiere a un síntoma aislado ni a una entidad específica claramente establecida” (Weissberg & Quesnel Galván, 2004). Así, se empieza por establecer que al hablar de trastornos alimenticios no se está refiriendo a un único factor como el dejar de comer, más bien, estos deben ser considerados como un conjunto de síntomas y factores que se ven afectados y al mismo tiempo afectan la relación de la persona con la comida, con su imagen corporal, con su peso y más. Para una comprensión completa de lo que son los trastornos alimenticios, tomando en cuenta el factor “trastorno”, se puede considerar la siguiente definición: “eating disorders are a group of syndromes characterized by eating behaviors and psychological disorders accompanied by weight changes and/or social disorders that have a significant influence on quality of life and social function” [Los trastornos alimentarios son un grupo de síndromes caracterizados por conductas alimentarias

y trastornos psicológicos acompañados de cambios de peso y/o trastornos sociales que tienen una influencia significativa en la calidad de vida y la función social] (Qian et al., 2022). Para cumplir con el objetivo diseñado, es decir, otorgar a la presente investigación un enfoque preventivo a partir de acciones e iniciativas comunicacionales se debe considerar que, a pesar de que existen varios tipos de trastornos alimenticios, se ha determinado que hay tres que prevalecen y son los más reconocidos.

Anorexia Nerviosa.

El primero es la Anorexia Nerviosa (AN). Esta se caracteriza por ser “a psychological disorder involving body manipulation, self-inflicted hunger, and fear of gaining weight” [Un trastorno psicológico que implica manipulación corporal, hambre autoinfligida y miedo a aumentar de peso] (Del Casale et al., 2023). También es necesario al DSM-V (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders), es decir, El Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales desarrollado por la Asociación Americana de Psiquiatría (American Psychiatric Association) cuyo objetivo es otorgar a los profesionales una guía completa de los trastornos mentales, cómo se diagnostican y cómo tratarlos, que define a la AN como la

Restricción de la ingesta energética en relación con las necesidades, que conduce a un peso corporal significativamente bajo con relación a la edad, el sexo, el curso del desarrollo y la salud física [...] (el) miedo intenso a ganar peso o a engordar, o comportamiento persistente que interfiere en el aumento de peso [...] (la) alteración en la forma en que uno mismo percibe su propio peso o constitución (2013).

Es importante resaltar que esta manipulación corporal y la disminución de la ingesta de comida no responde a una falta de apetito, sino a una resistencia a comer, motivada

precisamente por la preocupación o el miedo excesivo a subir de peso y necesidad de reducirlo.

Bulimia Nerviosa.

El segundo trastorno alimenticio más citado y conocido es la Bulimia Nerviosa (BN). Según el DSM-V, se define como episodios recurrentes de atracones caracterizados por la ingestión, en un periodo determinado de una cantidad de alimentos que es claramente superior a la que la mayoría de las personas ingerirían en un período similar en circunstancias parecidas y por una sensación de falta de control sobre lo que se ingiere durante el episodio (Asociación Americana de Psiquiatría, 2013). Este trastorno también incluye “Comportamientos compensatorios inapropiados recurrentes para evitar el aumento de peso, como el vómito autoprovocado, el uso incorrecto de laxantes, diuréticos u otros medicamentos, el ayuno o el ejercicio excesivo” (Asociación Americana de Psiquiatría, 2013).

Binge-Eating Disorder o Trastorno Por Atracón.

El tercer trastorno alimenticio más reconocido y que ha tomado mayor relevancia en la comunidad de los profesionales de la salud en los últimos años, así como reconocimiento por parte del público general es el *binge-eating disorder* o trastorno por atracón en español. No a ser confundido con la bulimia, el trastorno por atracón “is a condition where people lose control over their eating and have reoccurring episodes of eating unusually large amounts of food” [es una afección en la que las personas pierden el control sobre su alimentación y tienen episodios recurrentes de comer cantidades inusualmente grandes de alimentos] (National Institute of Mental Health, 2023). Se diferencia del segundo trastorno alimenticio aquí mencionado por el hecho de que estos episodios de atracón no van seguidos de purgas, ejercicio excesivo o ayuno lo que resulta en que las personas que padecen de este desorden a menudo tengan sobrepeso u obesidad (National Institute of Mental Health, 2023).

La importancia de tener presente los tres tipos de trastornos alimenticios mencionados se basa en que esta categorización y el entendimiento pleno de cómo se diferencian estos desórdenes alimenticios, permitirá la consecuente creación de mensajes coherentes y completos desde el punto de vista comunicacional.

Trastornos alimenticios entendidos como trastornos mentales

A partir de la definición de estos tres trastornos alimenticios es evidente que no están relacionados únicamente al cuerpo, sino que están afectados en gran medida por la salud mental. Es más, este es el componente que los define; “Eating disorders are severe psychiatric illnesses that are associated with numerous negative outcomes, including medical complications and disruptions in cognitive, emotional, and social functioning” [Los trastornos alimentarios son enfermedades psiquiátricas graves que se asocian con numerosos resultados negativos, incluidas complicaciones médicas e interrupciones en el funcionamiento cognitivo, emocional y social] (Culbert et al., 2015). Es necesario recalcar que este tipo de trastornos han de ser reconocidos como “actually serious and often fatal illnesses that are associated with severe disturbances in people’s eating behaviors and related thoughts and emotions” [enfermedades realmente graves y a menudo mortales que se asocian con alteraciones graves en las conductas alimentarias de las personas y en los pensamientos y emociones relacionados] (National Institute of Mental Health, 2023) no como decisiones por parte de los individuos que las padecen. Los trastornos alimenticios tienen su eje y se desarrollan a partir de factores psicosociales lo cual demuestra como esencial considerar estos dos componentes, lo psicológico y lo social. Algunos de estos factores son “peers and media pressure, low self-esteem, body shape dissatisfaction, and psychological distress have direct negative impact on eating behaviors among adolescents in particular” [la presión de los compañeros y de los medios de comunicación, la baja autoestima, la insatisfacción con la forma del cuerpo y la angustia psicológica tienen un impacto negativo directo en las

conductas alimentarias entre los adolescentes en particular] (Alfoukha et al., 2019). Sin embargo, entre todos estos es vital considerar a mayor profundidad los diferentes contextos que favorecen el desarrollo de la alimentación desordenada y peligrosa pues, razonablemente, para poder abordar la problemática de los trastornos alimenticios desde la comunicación para su efectiva prevención, es fundamental conocer los contextos riesgosos y comunes para el desarrollo de los mismos. Reconocerlos es precisamente aquello que admitirá las respuestas a las preguntas ¿Qué medios son los ideales para la transmisión de un mensaje preventivo? ¿Contra qué estímulos estaría luchando una campaña comunicacional de prevención? ¿En qué contextos es necesario insertarse? ¿A qué públicos se dirige la campaña?

Contextos riesgosos para en los que se desarrollan los trastornos alimenticios

Contexto sociocultural.

El primero es el contexto sociocultural. Este contexto incluye la presión de quiénes se encuentran alrededor de la persona que desarrolla un trastorno alimenticio, las imágenes en los medios como series de televisión, películas, la industria de la música, etc., y, también incluye la capacidad de reproducción y distribución de este tipo de imágenes facilitadas por las redes sociales.

La industria de la belleza y lo bello inalcanzable.

Dentro del contexto sociocultural que admite el desarrollo de los trastornos alimenticios se ha de observar primero la industria de la belleza y cómo esta cumple un rol fundamental en la creación de la idea de que lo bello es inalcanzable recalando que esta concepción es intencional. Esta industria lo logra al proponer una idea objetiva de cómo se ve la belleza.

En la sociedad occidental actual, caracterizada por el consumo y la globalización del mercado, las industrias de la belleza, de la esbeltez, de la salud y de la juventud

constituyen una fuerza poderosa en la creación e imposición de un determinado estereotipo de lo bello y lo sano (Bullen & Pecharromán Ferrer, 2004).

Es conveniente para la industria dietética, cosmética, de moda, farmacéutica y de cirugía estética crear y defender este estereotipo de belleza pues, obviamente, mientras más se perpetúe y reproduzca dicho ideal, más probable es que las personas consuman los productos que ofrecen para alcanzarlo. Simultáneamente establecen y alimentan aquello que la teórica feminista Naomi Wolf nombra el mito de la belleza. Este “cuenta un relato: la cualidad llamada “belleza” existe objetiva y universalmente” (Wolf, 1991) cosa que según la autora es una arma política que “se vuelve más influyente y penetrante cuando se transforma en manipulación mercantil consciente en las grandes industrias... que han florecido gracias a las ganancias que deja la ansiedad inconsciente; y a su vez pueden, por su influencia en la cultura masiva, usar, estimular y reforzar la alucinación en una espiral económica ascendente” (Wolf, 1991). En resumen, las grandes industrias que se benefician de una cultura que valora la esbeltez componen un discurso que gira en torno al mito de la belleza estática, objetiva e inamovible cultura que replican en los medios consumidos por las personas. Es un ciclo.

Representación publicitaria y mediática.

Como ha sido mencionado, de la mano de las industrias antes mencionadas opera la representación mediática y cultural del cuerpo y la belleza. Estela Bernard Monferrer, especialista de Comunicación, aboga que “los factores de riesgo en enfermedades como la anorexia o bulimia, tienen que ver mucho con la imagen, es decir, con el modelo que se ofrece de mujer en algunos medios de comunicación” (2010). Habla específicamente y de mayor manera en relación con la publicidad y su rol en perpetuar este modelo,

(la publicidad) produce una serie de efectos sociales y concretamente culturales, pues inyecta valores a la sociedad, propaga modelos de conducta e impone códigos

que hace que se pueda aserir que la publicidad es un fenómeno social, una industria cultural, que fabrica mensajes, información y modelos de conducta, así como datos de percepción (Bernard Monferrer, 2010).

Y es que la realidad del caso es que sí, “Media images and messages offer powerful cues about how we need to look, what we need to eat, and what we must buy” [Las imágenes y los mensajes de los medios de comunicación ofrecen pistas poderosas sobre cómo debemos vernos, qué debemos comer y qué debemos comprar] (Hogan & Strasburger, 2008).

Redes sociales.

El último factor de riesgo dentro del contexto sociocultural que se debe considerar, sobre todo en la actualidad, son las redes sociales. La era de las redes sociales promueve el movimiento continuo y vertiginoso de imágenes e ideologías, sin embargo, no deja de reproducir la concepción sobre el cuerpo y el poder de las industrias explicado anteriormente. Las tendencias que surgen alrededor del bienestar, esta cultura de *wellness*, no deja de promover un ideal mitológico de la belleza y delgadez, así como una cultura consumista que mantiene a flote las industrias que por décadas se han favorecido a partir de este ideal. Es necesario enfatizar este contexto y cómo se convierte riesgoso al considerar el desarrollo de trastornos alimenticios sobre todo al considerar el impacto de la pandemia del COVID-19; “social media can cause problems with body image visualization and acceptance, especially in young adolescent girls with lower self-esteem, who may look for contents for losing weight rapidly, and this can help the extension of anorexia disorders” [Las redes sociales pueden causar problemas con la visualización y aceptación de la imagen corporal, especialmente en adolescentes jóvenes con baja autoestima, que pueden buscar contenidos para perder peso rápidamente, y esto puede ayudar a la extensión de los trastornos de anorexia] (Bozzola, 2022). También considerando lo preocupante de cómo la cultura dietética de los medios tradicionales se disfraza de una cultura de *fitness* y bienestar,

An assumption within the new wave of health wellness content us that exposure to healthy food and athletic bodies is a positive change from exposure to thinspiration. However, fitspiration still promotes leanness, only now there is the added preasure to be Athletic [Una suposición dentro de la nueva ola de salud y bienestar nos dice que la exposición a alimentos saludables y cuerpos atléticos es un cambio positivo de la exposición a la inspiración. Sin embargo, la aptitud sigue promoviendo la delgadez, solo que ahora existe la presión adicional de ser atlético] (Jean Marks et al., 2020).

Contexto familiar.

El segundo factor que se debe resaltar es la familia y su incidencia en el desarrollo de trastornos alimenticios. La razón por la que este factor se convierte tan importante es debido al hecho de que la socialización primaria se desarrolla en los primeros años de vida, esta socialización es llevada principalmente por los miembros de la familia y sus cuidadores y es aquella que les permite a los niños empezar a internalizar las normas sociales de estándares de apariencia física (Hosseini & Padhy, 2023).

Estos son los factores que decanta en que jóvenes se vean atraídos por la promesa de delgadez que parecen otorgar los desórdenes alimenticios. Esta promesa encendida por el miedo a no encajar, el miedo de no alcanzar la inalcanzable imagen corporal que la sociedad ha impuesto. Y así, sin siquiera darse cuenta, una persona puede verse inmersa en un trastorno alimenticio severo con consecuencias importantes en su salud mental y en su salud física.

Consecuencias físicas y emocionales de los trastornos alimenticios

Consecuencias físicas.

El asunto con los trastornos alimenticios es que, a pesar de ser enfermedades mentales que surgen y se desarrollan como tal, tienen un factor importante de repercusión sobre la salud física. Como se ha explicado anteriormente, la anorexia nerviosa se manifiesta

principalmente en limitar el consumo de las calorías que necesita el cuerpo para funcionar correctamente. Por consiguiente, es evidente que el negarse a sí mismo la ingesta mínima calórica para el funcionamiento adecuado de los órganos vitales del cuerpo decanta en severas consecuencias fisiológicas; “Common signs and symptoms include loss of subcutaneous fat tissue, orthostatic hypotension, bradycardia, impaired menstrual function, hair loss, and hypothermia” [Los signos y síntomas comunes incluyen pérdida de tejido graso subcutáneo, hipotensión ortostática, bradicardia, deterioro de la función menstrual, pérdida de cabello e hipotermia] (Del Casale et al., 2023). Estos síntomas son aún más preocupantes cuando se consideran sus efectos a largo plazo, empezando por los efectos en la masa ósea, “Increased calorie restriction may impede reaching optimum bone mass, especially during adolescence, which can lead to long-term skeletal disorders” [El aumento de la restricción calórica puede impedir alcanzar la masa ósea óptima, especialmente durante la adolescencia, lo que puede conducir a trastornos esqueléticos a largo plazo] y en la función muscular “current epidemiological evidence suggests that across many patient populations, muscular size and strength—not necessarily weight—predict lifespan, quality of life, and mortality” [La evidencia epidemiológica actual sugiere que en muchas poblaciones de pacientes, el tamaño y la fuerza muscular, no necesariamente el peso, predicen la esperanza de vida, la calidad de vida y la mortalidad.] (Clemente-Suárez et al., 2023). También se ha de considerar el microbiota cuya composición y salud se debe principalmente a la variedad y riqueza de los alimentos ingeridos humano (Clemente-Suárez et al., 2023). Las personas que sufren de AN simplemente no consumen suficiente comida como para ser capaces de alimentar y mantener el microbioma. Estas son las consecuencias principales que tiene este importante trastorno alimenticio en la salud física de las personas que lo padecen, y es evidente que las mismas son sumamente preocupantes, pero, las consecuencias mentales y psicológicas también deben ser observadas pues es desde aquí que surgen y por lo tanto desde donde parte el tratamiento.

Consecuencias psicológicas y emocionales.

Comorbilidad con otras enfermedades mentales.

Las consecuencias fundamentales de los trastornos alimenticios en la salud mental es el hecho de que existe una correlación sumamente fuerte entre este tipo de desórdenes con otras enfermedades mentales. El estudio “The Prevalence and Correlates of Eating Disorders in the National Comorbidity Survey Replication” (La prevalencia y los correlatos de los trastornos alimentarios en la Encuesta Nacional de Comorbilidad) determina que “Eating disorders were positively related to almost all of the core DSM-IV mood, anxiety, impulse-control, and substance use disorders” (Hudson et al., 2007). Para ofrecer contexto, algunos de los trastornos mentales descritos en el DSM-V, la versión actualizada del mencionado DSM-IV, con los cuales el estudio antes mencionado expresa alta correlación y posibilidad de comorbilidad, es decir, “la presencia de más de una patología en un mismo paciente” (Smirnow, 2007) son los trastornos de ansiedad como la ansiedad social, el trastorno de pánico, el trastorno obsesivo-compulsivo que incluye el trastorno dismórfico corporal, trastornos depresivos, trastornos relacionados con sustancias y adictivos y más (Asociación Americana de Psicología, 2013). La comorbilidad es posiblemente la consecuencia más severa cuando se considera los trastornos alimenticios y otros trastornos mentales.

Contexto histórico de la danza y el ballet

Se ha determinado qué son los trastornos alimenticios, los factores de riesgo que pueden decantar en este tipo de desórdenes, cuáles son sus consecuencias físicas y emocionales, en breve, el panorama actual relacionado a los trastornos alimenticios en general. Ahora es esencial aterrizarlo en el contexto de la danza. ¿Por qué y de qué manera es este entorno uno específicamente riesgoso para el desarrollo de desórdenes alimenticios? Para responder aquella pregunta y lograr comprender desde dónde se puede abordar el tema comunicacionalmente, hay que describir cómo se articula el mundo de la danza para otorgar

un contexto penetrante de la apreciación de la delgadez en la danza clásica, especialmente, en el ballet.

El ballet, una forma de arte escénica que fusiona la música, la danza y la narrativa, tiene una rica historia que se remonta a los palacios y cortes de la Europa renacentista. Como lo determinan los historiadores de danza Ivon Guest y Mario Kant, “Ballet traces its origins to the Italian Renaissance, when it was developed as a court entertainment. During the 15th and 16th centuries the dance technique became formalized” (2023) para más adelante sentar sus bases durante en el siglo XIX durante el pico de popularidad del romanticismo, importante movimiento artístico, filosófico e ideológico en Europa.

¿Por qué deben ser delgados los bailarines?

Desde sus primeros pasos, el ballet no solo ha sido una manifestación de habilidades técnicas, sino también un medio de expresión cultural y social. Es necesario hacer énfasis en los dos aspectos que hacen de la danza lo que es.

Proeza física: necesidad de atletismo.

En primera instancia, la habilidad física. “The physical demands placed on dancers from current choreography and performance schedules make their physiology and fitness just as important as skill development” [Las exigencias físicas impuestas a los bailarines por los horarios actuales de coreografía y actuación hacen que su fisiología y estado físico sean tan importantes como el desarrollo de habilidades] (Koutedakis & Jamurtas, 2004). Después de todo, la danza es un estilo artístico sumamente dependiente en la técnica y en la habilidad física de los bailarines que interpretan las obras tanto clásicas como contemporáneas; como cualquier atleta, el estado físico es sumamente importante y, por lo general, un físico esbelto y tonificado es el preferido para el tipo de demandas físicas del ballet, “The premium is on technique--the ability to do a lot of hard steps fast and clearly--and for that you must be thin. If you aren't, not only will you have to strain like mad but, by straining, you will risk injury,

as will the men who have to lift you” [Lo más importante está en la técnica, la capacidad de hacer muchos pasos duros, rápidos y claros, y para eso debes ser delgado. Si no lo eres, no solo tendrás que esforzarte como loca, sino que, al esforzarte, corres el riesgo de lesionarte, al igual que los hombres que tienen que levantarte] (2001).

El factor estético y artístico: belleza y elegancia.

En segunda instancia, y podría considerarse aún más importante que la proeza física, está el aspecto estético. Debido al carácter cultural de la danza, desde sus inicios se ha determinado que las bailarinas deben reflejar y ser un símbolo de elegancia y belleza. Aquí es donde interviene la importancia de la imagen física en los bailarines y la presión por poseer un aspecto específico. A diferencia de otros atletas cuyo objetivo, en cuanto a su físico, es el de dominar y continuar desarrollando las habilidades requeridas por el deporte que practiquen, los bailarines no solo deben ser capaces de realizar los pasos, sino que deben verse bellos mientras los realizan. Este enfoque en la belleza por supuesto ha ido cambiando a lo largo de los años y no es extraño el hecho de que siempre se ha alineado al estándar de belleza de la era. La actualidad no es la excepción. En el estudio “Ballet body belief: perceptions of an ideal ballet body from young ballet dancers” se defiende cómo el ballet y el “ballet body”, es decir, el cuerpo de las bailarinas es una construcción social perpetuada por el mundo de la danza, los bailarines en sí y, obviamente, la sociedad. De esta manera, la imagen del bailarín se construye a partir de las expectativas y los estándares de belleza socialmente aceptados y es necesariamente perpetuada por las academias de danza y quiénes las componen,

The dominant values and body beliefs are transmitted through a process of continued perpetuation of the ballet aesthetic: particular size and shape of the ballet body, how the ballet body is viewed and how it is treated. Ballet body perfection is prevalent, legitimised and accepted as the expected norm in ballet culture [Los valores

dominantes y las creencias corporales se transmiten a través de un proceso de perpetuación continua de la estética del ballet: tamaño y forma particulares del cuerpo del ballet, cómo se ve el cuerpo del ballet y cómo se trata. La perfección corporal del ballet prevalece, se legitima y se acepta como la norma esperada en la cultura del ballet] (Pickard, 2013).

Para abordar la prevención de trastornos alimenticios en niñas en academias de danza desde la comunicación es fundamental comprender cómo es entendida la imagen corporal en el ballet. Es necesario considerar de dónde surgen las expectativas que giran en torno al físico de las bailarinas y por qué es importante para ellas alcanzar estos estándares. Solo partiendo de ahí es posible establecer un mensaje efectivo en donde la salud va de la mano con la práctica de esta expresión artística.

Este capítulo proporciona una comprensión exhaustiva de los trastornos alimenticios, desde su definición hasta sus consecuencias físicas y emocionales. Se destaca la importancia de entender estos trastornos como complejas condiciones que afectan la relación de las personas con la comida, su imagen corporal y su peso. Asimismo, se subraya la interconexión entre los aspectos físicos y mentales en el desarrollo y la persistencia de estos trastornos.

Se analiza detalladamente la influencia de diversos contextos, como el sociocultural y el familiar, en la predisposición al desarrollo de trastornos alimenticios, resaltando la presión de la industria de la belleza y los medios de comunicación en la conformación de estándares de apariencia inalcanzables. Además, se enfatiza la relevancia de las redes sociales en la difusión de imágenes y mensajes que pueden contribuir a la distorsión de la percepción corporal.

Por último, se aborda el contexto específico de la danza, especialmente en el ballet, donde la exigencia física y la importancia de la estética imponen una presión adicional sobre los bailarines para mantener un cuerpo delgado y tonificado. Esta presión, combinada con las

expectativas culturales arraigadas en la industria de la danza, contribuye a la construcción y perpetuación de un ideal de cuerpo específico.

Tomando en cuenta todo el contexto otorgado, la comunicación preventiva emerge como un pilar fundamental en la lucha contra los trastornos alimenticios, especialmente en entornos como las academias de danza en donde la información parece ser escasa. Al comprender la complejidad de estas condiciones y su arraigo en múltiples aspectos de la vida de una persona, se destaca la necesidad de establecer canales de comunicación efectivos que promuevan la aceptación del cuerpo, la valoración de la diversidad y el fomento de una relación saludable con la alimentación. Es a través de una comunicación que empodere y eduque, que se podrá desafiar los estándares inalcanzables impuestos por la sociedad y los medios de comunicación. Así, se abrirá el camino hacia un ambiente más comprensivo y enriquecedor para todas las personas, sin importar su forma o talla, fomentando un espacio donde la salud y el bienestar sean los pilares sobre los que se construye el éxito en el mundo de la danza.

PREVALENCIA DE TRASTORNOS ALIMENTICIOS EN BAILARINAS

Habiendo determinado y justificado la necesidad e importancia de abordar y entender los trastornos alimenticios en el contexto de la danza se puede empezar a profundizar sobre el mismo buscando responder la siguiente pregunta, ¿Qué motiva o podría motivar a que una niña o adolescente que forma parte de una academia de danza desarrolle un trastorno alimenticio? Para empezar a responder la pregunta y, teniendo en cuenta lo antes discutido en relación con la historia de este arte, las determinaciones y exigencias físicas, así como su apreciación por la belleza y estética, hay que devolver la mirada a la prevalencia de estos trastornos ¿Es verdad que este entorno favorece el desarrollo de estos? ¿Cuáles son las

motivaciones riesgosas que se pueden observar y surgen de manera específica en el contexto de la danza y de las academias de danza?

Motivaciones para el desarrollo de trastornos alimenticios en el contexto de la danza

La industria de la danza ejerce una notable influencia en la percepción de la imagen corporal entre sus practicantes. La búsqueda constante de la perfección técnica y estética en este arte impone estándares físicos exigentes, que a menudo pueden llevar a la internalización de ideales de delgadez y uniformidad corporal, en el estudio “Influence of perfectionism on variables associated to eating disorders in dance students” [Influencia del perfeccionismo en variables asociadas a trastornos alimentarios en estudiantes de danza], los autores describen este proceso de internalización a partir de una idealización “The idealisation of thinness within the dance world has been found to promote body dissatisfaction among dancers and eating disorders as a result” [Se ha descubierto que la idealización de la delgadez dentro del mundo de la danza promueve la insatisfacción corporal entre los bailarines y, como resultado, los trastornos alimentarios] (Arcelus et al., 2015). Así, el fenómeno de la alimentación desordenada específicamente en el contexto de la danza ha sido objeto de interés y preocupación en contextos académicos y clínicos, ya que se ha observado una correlación significativa entre la presión por mantener ciertos estándares corporales y la aparición de trastornos alimenticios en bailarinas.

Además, el caso de las bailarinas es especialmente particular ya que ellas se ven afectadas por dos tipos de motivaciones que pueden ser entendidos como niveles o capas. La primera capa está comprendida en los contextos de riesgo para el desarrollo de trastornos alimenticios descritos en el primer capítulo; la industria de la belleza que constantemente presenta un imaginario del cuerpo femenino bello y perfecto, la representación mediática del estándar de belleza, el efecto de las redes sociales sobre la autopercepción y las presiones familiares sobre el cuerpo. Es necesario recordar que estos factores de por sí suponen un

riesgo para el desarrollo de trastornos alimenticios en cualquier persona. Ahora, las bailarinas, además de verse afectadas por los contextos antes presentados, están expuestas a una segunda capa de exigencias físicas y estéticas que van más allá de las presiones sociales que enfrenta la persona común. Es fundamental comprender esta segunda capa de motivaciones para abordar de manera efectiva los desafíos que atañen a las bailarinas en su búsqueda de la excelencia artística y física. Para el presente texto es necesario evaluar estas razones particulares al mundo de la danza para así encontrar una manera de abordar y prevenir los trastornos alimenticios en dicho entorno a partir de la comunicación efectiva, completa y comprensiva.

Thinness and restricting expectancies.

Posiblemente la motivación más relevante para el desarrollo de trastornos alimenticios son las expectativas externas que luego son internalizadas. Estas están comprendidas en este término “thinness and restricting expectancies”, expectativas de delgadez y restricción. Este es utilizado por los investigadores Annus, Smith y Masters en su investigación “Manipulation of thinness and restricting expectancies: further evidence for a causal role of thinness and restricting expectancies in the etiology of eating disorders” [Manipulación de la delgadez y restricción de las expectativas: más evidencia de un papel causal de la delgadez y la restricción de las expectativas en la etiología de los trastornos alimentarios]. En este describen que las expectativas de comportamiento alimenticio, al igual que las expectativas de delgadez física, puede ubicar a bailarinas como un grupo vulnerable y en riesgo al desarrollo de trastornos alimenticios durante su entrenamiento y en la adultez. Y lo que ocurre es que las expectativas no solo recaen en el cuerpo, no es solo ser esbeltas, no es solo la expectativa de delgadez, las expectativas también se manifiestan en el comportamiento, existe la evidente y peligrosa expectativa de restricción. Regresa a la problemática antes mencionada y permite entender que en la danza la presión impuesta sobre las niñas y

adolescentes que la practican está permeada por una capa de exigencias físicas, estéticas y de comportamiento específica a la disciplina artística. De las bailarinas no solo se demanda delgadez y belleza sino también esfuerzo consciente y peligroso de restringir su alimentación.

Es esencial considerar estas expectativas sobre todo en el contexto de la danza pues solo así se puede considerar una postura de prevención, “Expectancies may be independent risk factors for disordered eating. Disordered eating prevention and intervention efforts may benefit from explicitly targeting thinness/restriction and negative affect expectancies” [Las expectativas pueden ser factores de riesgo independientes para los trastornos alimentarios. Los esfuerzos de prevención e intervención de los trastornos alimentarios pueden beneficiarse de enfocarse explícitamente en la delgadez/restricción y las expectativas de afecto negativo] (Staples & Rancourt, 2002). Es esencial entonces preguntarse, ¿De dónde surgen estas expectativas? Y ¿De qué manera son únicas o específicas al mundo de la danza? De estas decanta una segunda motivación importante la búsqueda por la perfección.

Perfeccionismo.

El perfeccionismo se posiciona como una motivación para poseer el “cuerpo perfecto” supuestamente alcanzable a través de conductas riesgosas. La búsqueda obsesiva de la perfección física ha sido una constante en el mundo de la danza, donde la exigencia de un cuerpo esbelto y ágil a menudo se percibe como un requisito indispensable para alcanzar la excelencia artística. De acuerdo con Frost et al. existen seis dimensiones del perfeccionismo que deben ser consideradas al reconocer que el este desempeña un papel importante en el diagnóstico de una amplia variedad de psicopatologías descritas en el DSM (2015).

Dimensiones que, evidentemente, también deben ser considerados al momento de referirse al perfeccionismo como un factor que incide en el florecimiento de desórdenes alimenticios en bailarinas.

The major dimension of this measure was excessive concern over making mistakes. Five other dimensions were identified, including high personal standards, the perception of high parental expectations, the perception of high parental criticism, the doubting of the quality of one's actions, and a preference for order and organization. [La dimensión principal de esta medida fue la excesiva preocupación por cometer errores. Se identificaron otras cinco dimensiones, entre las que se incluyen altos estándares personales, la percepción de altas expectativas de los padres, la percepción de altas críticas de los padres, la duda de la calidad de las propias acciones y la preferencia por el orden y la organización] (Frost et al., 1990).

De las dimensiones mencionadas dos son las más relevantes para el desarrollo de trastornos alimenticios: Concern over Mistakes (CM), preocupación por errores, y Personal Standards (PS), estándares personales (Arcelus et al., 2015). Estos factores funcionan y afectan a las bailarinas de maneras distintas, “PS is an internal motivation to set and strive for achieving goals and it has also been considered as a desire to succeed and reach challenging goals. In contrast CM consists of perceived parental pressure, rumination, and need for approval” [La PS es una motivación interna para establecer y esforzarse por alcanzar metas y también se ha considerado como un deseo de tener éxito y alcanzar metas desafiantes. Por el contrario, la MC consiste en la percepción de la presión de los padres, la rumiación y la necesidad de aprobación] (Arcelus et al., 2015). A pesar de que operan de forma inversa, es fundamental considerar ambas actitudes para entender cuáles son las razones que llevan a que bailarinas y, sobre todo, estudiantes de danza, se enfoquen en alcanzar los estándares determinados de belleza y esbeltez. Ambos parecen trabajar de manera conjunta afectando de manera negativa la autopercepción de las bailarinas,

The study found that dieting was associated with high concern over mistakes, which were mediated, by body dissatisfaction and high personal standards. Body dissatisfaction was found to influence performance cognitive anxiety, and depression, which was also influenced to concern over mistakes, performance cognitive anxiety and body dissatisfaction [El estudio encontró que la dieta se asoció con una alta preocupación por los errores, que estaban mediados por la insatisfacción corporal y los altos estándares personales. Se encontró que la insatisfacción corporal influye en el rendimiento, la ansiedad cognitiva y la depresión, que también influyó en la preocupación por los errores, la ansiedad cognitiva en el rendimiento y la insatisfacción corporal] (Arcelus et al., 2015).

Queda claro que el perfeccionismo desempeña un papel fundamental en la relación entre la búsqueda del "cuerpo perfecto" y el desarrollo de trastornos alimenticios en bailarinas. Las dimensiones específicas del perfeccionismo, como la preocupación por cometer errores y los altos estándares personales, están intrínsecamente ligadas a la presión percibida de cumplir con expectativas tanto internas como externas. La comprensión profunda del perfeccionismo como una motivación central para el desarrollo de trastornos alimenticios en bailarinas resalta la urgente necesidad de implementar estrategias preventivas efectivas en academias de danza, especialmente dirigidas a niñas y adolescentes.

Estereotipo de delgadez en bailarinas.

Otro evidente factor que, al igual que el perfeccionismo está completamente ligado a las expectativas de delgadez, así como a la expectativa de la restricción en sí, es el imaginario colectivo que existe en torno al físico de las bailarinas. Al pensar en una bailarina, sobre todo una bailarina de ballet, la primera imagen que llega a la mente es de una mujer esbelta, muy delgada, casi puro hueso. Este estereotipo es sin duda otra manera de influir en sobre cómo

una niña, adolescente o mujer que practica danza se piensa a sí misma y a su cuerpo. En este punto es posible alejarse ligeramente de las expectativas de este arte en sí, es decir, las expectativas que provienen de quiénes conforman el mundo del ballet y de la danza como directores, maestros y otros bailarines, pues este estereotipo como otro factor de presión proviene directamente del público general.

Es de esta manera que el estereotipo mismo de la delgadez que parece tener su origen en el mismo hecho de que las bailarinas son generalmente delgadas comienza a preceder este hecho, funciona tal cual estereotipo, deja de provenir del grupo al que se le atribuye para más bien configurar la percepción general de dicho grupo y, en este caso, aplicar presión para cumplir con lo esperado. Así, no es difícil concluir que el mismo contribuye al desarrollo de trastornos alimenticios en bailarinas. Y es que, como se ha mencionado múltiples veces a lo largo de este texto, históricamente, la delgadez ha sido vista como un requisito estético para las bailarinas, “la cultura desempeña, pues, una parte importante en el desarrollo de la imagen corporal, y sobre todo en algunas subculturas que suelen interesar a las adolescentes, como el ballet... donde un cuerpo delgado es la norma para conseguir el éxito y la aprobación” (Apostolides, 1999).

Las representaciones mediáticas de bailarinas delgadas refuerzan la idea de que la delgadez es un requisito para tener éxito en la danza. Derek McCormick explica la paradójica representación mediática de la danza de la siguiente manera,

When we think of the relation between dance and media, one of the first things that might spring to mind is the depiction of dancing bodies in yū, on TV, and, more recently, on the Internet... And yet, while dance is portrayed and depicted in a range of popular media practices, it is also frequently affirmed, particularly by professional dancers, choreographers, and those who write about dance, as an activity that in some sense has an

existence prior to and independent of its incorporation by media practices.

[Cuando pensamos en la relación entre la danza y los medios de comunicación, una de las primeras cosas que nos viene a la mente es la representación de los cuerpos danzantes en el cine, en la televisión y, más recientemente, en Internet... Y, sin embargo, si bien la danza es retratada y representada en una serie de prácticas mediáticas populares, también se afirma con frecuencia, particularmente por bailarines profesionales, coreógrafos y aquellos que escriben sobre danza, como una actividad que en cierto sentido tiene una existencia anterior e independiente de su incorporación por las prácticas mediáticas] (2014).

Esto nos indica lo siguiente, sea del tipo que sea, la representación mediática de la danza siempre estará atravesada por la historia de esta, historia que siempre ha ido de la mano con las percepciones de la época en la que se encuentra y que desde ya hace algunos años responde a un tipo de cuerpo específico y determinado, el cuerpo esbelto y delgado. Teniendo en cuenta que los medios exponen a las audiencias a un conjunto consistente de información y perspectivas en las que basar las definiciones de los diferentes grupos, las imágenes y los textos de los medios se convierten en parte del proceso continuo de definición, validación y creación de normas y estereotipos grupales compartidos (Mastro, 2015) así, la visión que se forma en el imaginario colectivo del físico de las bailarinas es aquel del de la bailarina delgada y considerando que esto influye en el desarrollo de identidades sociales compartidas que, a su vez, afectan el autoconcepto (Mastro, 2015) es fácil entender por qué dicho estereotipo decanta en el desarrollo de trastornos alimenticios en las personas que forman parte del mundo de la danza.

Habiendo especificado el papel del contenido mediático y cómo influye en la propagación de la alimentación desordenada en niñas, adolescentes y mujeres que practican

la danza, es indudable el rol que debe tomar la comunicación para su prevención. La influencia de la comunicación y de la exposición a los medios es fundamental para lograr la prevención y la proliferación de en torno a este tema, los comunicadores que buscan dicha prevención, por lo tanto, tienen la responsabilidad de conocer y entender a profundidad cómo son las imágenes dañinas de los cuerpos de las bailarinas que se han creado anteriormente para poder subvertirlas y resignificarlas.

La prevalencia de trastornos alimenticios entre las bailarinas se atribuye a las singulares presiones que enfrentan para alcanzar un estándar corporal considerado "perfecto". Las expectativas arraigadas de delgadez y la imposición de restricciones alimenticias se internalizan desde una edad temprana, exacerbadas precisamente por el perfeccionismo, la aversión al error y exigentes estándares personales que incrementan el riesgo de desarrollar trastornos alimenticios. La perpetuación de estereotipos culturales que idealizan a la bailarina delgada refuerza estas presiones y las motivaciones para la instauración de trastornos alimenticios en el ámbito de la danza son de naturaleza multifacética, abarcando desde las expectativas externas de delgadez que devienen en autoimposiciones, hasta la búsqueda interna de la perfección física y la reafirmación de estereotipos perjudiciales mediáticos.

De esta manera, es necesario realizar esfuerzos desde todo ámbito, en este caso, la comunicación y la educación, para prevenir la alimentación desordenada en las bailarinas, un grupo vulnerable y de riesgo por las razones que ya han sido explicadas. Y es aún más importante buscar dicha prevención cuando se trata de niñas y adolescentes que tan solo bailan por amor a dicho arte y no porque desean convertirse en bailarinas profesionales. Es imperativo resaltar esto ya que para estas niñas y adolescentes el paso por el mundo de la danza puede ser temporal, pero, los estragos de un trastorno alimenticio pueden permanecer por muchos años después de haber dejado de bailar. Así, se hace imperativo abordar estas motivaciones subyacentes mediante iniciativas educativas, el adiestramiento de profesores de

danza y la promoción de una representación más amplia de la diversidad corporal. La transformación de la cultura perniciosa que promueve la delgadez a cualquier costo se erige como un pilar fundamental para respaldar la salud mental y física de las bailarinas. En este sentido, la implementación de cambios significativos en la percepción cultural de la danza y la adopción de medidas concretas se revelan como elementos cruciales para el fomento de un entorno saludable y sostenible en el ámbito de la danza.

¿QUÉ ES LA EDUCOMUNICACIÓN Y CÓMO SE PUEDE APLICAR EN LA PREVENCIÓN DE TRASTORNOS ALIMENTICIOS EN NIÑAS Y ADOLESCENTES EN ACADEMIAS DE DANZA?

Ya se ha establecido el problema evidente y eminente de los trastornos alimenticios en el contexto de las academias de danza y cómo pueden afectar severamente y a largo plazo la salud mental y autopercepción general de las niñas y adolescentes que se desarrollan en estos ambientes, con esto, se puede comenzar a explorar enfoques preventivos. Una de las maneras destacadas de abordar este problema, como se ha mencionado anteriormente, es a través de la educación y la comunicación. La convergencia de estos dos ejes fundamentales da lugar al concepto de educomunicación, una disciplina que busca integrar la educación y la comunicación de manera sinérgica para abordar problemas sociales y promover un cambio positivo.

Concepto de Educomunicación

De acuerdo con Barbas, la educomunicación es un campo de estudios interdisciplinar y transdisciplinar que aborda, al mismo tiempo, las dimensiones teórico-prácticas de dos disciplinas históricamente separadas: la educación y la comunicación (2012). El objetivo fundamental de esta disciplina es el de

Dotar a todas las personas de las competencias expresivas imprescindibles para su normal desarrollo comunicativo y para el desarrollo de su creatividad. También ofrece las herramientas para: entender la producción social de la comunicación, conocer cómo funcionan las estructuras de poder, cuáles son las técnicas y elementos expresivos que los medios manipulan y poder apreciar los mensajes con la suficiente distancia crítica, minimizando los riesgos de manipulación (García, 2006).

Entonces, es necesario reconocer que la educomunicación no solo busca impartir conocimientos, sino también fomentar la reflexión crítica y la construcción de habilidades comunicativas que permitan a los individuos comprender y abordar los problemas de manera proactiva. Según Barbas (2012), la educomunicación se posiciona como un catalizador para empoderar a las personas y comunidades, brindándoles las herramientas necesarias para participar de manera activa en la construcción de soluciones a los desafíos que enfrentan.

Sin embargo, para que el enfoque de la educomunicación sea fructífero hay que entender tres ejes propuestos por Mateus & Quiroz en su estudio “Educommunication: A Theoretical Approach Of Studying Media In School Environments” [Educomunicación: un enfoque teórico del estudio de los medios en entornos escolares]. El primer eje hace referencia a la particularidad de “knowing the voice of the actors that implies the recovery of inter-subjectivity as a basic notion” [conocer la voz de los actores implica la recuperación de la intersubjetividad como noción] (Mateus & Quiroz, 2017), es decir, para realmente alcanzar una transmisión eficaz del contenido es necesario comprender las emociones y las perspectivas particulares individuales. Los autores reconocen la dificultad de este hecho, pero en proyectos como el que este texto en particular busca emprender, no resulta imposible, más bien resulta fundamental.

El segundo eje, “educommunication serves the political and cultural dimensions of communicative practices, which means exploring how the power relations and hierarchies

alter in the spaces where the meanings of technologies, their content, and the processes involved are negotiated” [la educomunicación sirve a las dimensiones políticas y culturales de las prácticas comunicativas, lo que significa explorar cómo las relaciones de poder y jerarquías se ven alteradas en los espacios donde se negocian los significados de las tecnologías, su contenido y los procesos involucrados] (Mateus & Quiroz, 2017). Así, la educomunicación tiene como deber y responsabilidad explorar, comprender y, por lo tanto, utilizar a su favor las estructuras de poder que permiten y habilitan ciertos tipos de comportamiento. Cabe recalcar que el estudio al que se hace referencia está enfocado hacia la tecnología y a la educación, pero los ejes mencionados son aplicables a un sinnúmero de otros procesos o contextos.

El último eje propuesto respalda lo que se ha explicado sobre la educomunicación anteriormente, esta

Accords priority to the human being as an objective and, as such, ensures that it is of importance not only as a consumer but also as a citizen; further, it seeks empowerment rather than protectionism because it believes that the education of free individuals with high critical sense is possible [Otorga prioridad al ser humano como un objetivo y, como tal, asegura que es importante no solo como consumidor sino también como ciudadano. Además, busca el empoderamiento en lugar del proteccionismo, porque cree que es posible educar a individuos libres con un alto sentido crítico] (Mateus & Quiroz, 2017).

El sentido último y final de la educomunicación es el precisamente el de entregar poder a quién recibe la información para que pueda aplicarla activa y conscientemente a su vida.

Educomunicación para la salud.

Habiendo definido concretamente la educomunicación y se puede profundizar en cómo la misma incumbe en la prevención de trastornos alimenticios. El primer abordaje sería

hacia la educomunicación para la salud. Comprendiendo que la educomunicación tiene el enfoque principal en la generación de conocimiento crítico y el entendimiento pleno alrededor de cierto tema, es evidente que esta puede y debe ser aplicada al sector de la salud. Para empezar la conversación sobre la estrecha relación entre la educomunicación y la salud se utilizará como punto de referencia el estudio “Educommunication as a strategy to face Syphilis: an analysis of the open educational resources available at AVASUS” [La educomunicación como estrategia para hacer frente a la sífilis: un análisis de los recursos educativos abiertos disponibles en AVASUS]. Este estudio, a pesar de estar alejado del trastorno que el presente texto aborda, los trastornos alimenticios, se prueba valioso para comprender cómo se puede ver un modelo exitoso del uso de la educomunicación en el ámbito de la salud en general.

En dicho estudio, se hace énfasis en la perspectiva de la constancia y de la perduración en el tiempo, y cómo la educomunicación debe ser continúa y sobre todo cotidiana. El trabajo del educador en el ámbito de la salud no puede limitarse a tan solo transmitir información sino en asentar bases para la transformación de comportamientos basadas en un entendimiento del público. Por lo tanto, comprender el día a día y el aprendizaje constante es fundamental, “Our framework... carries with it the perspective of putting the daily work or training in health under analysis, and pierces through specific relationships, allowing for reflection on everyday action” [Nuestro marco... lleva consigo la perspectiva de someter a análisis el trabajo diario o la formación en salud, y penetra a través de relaciones específicas, permitiendo la reflexión sobre la acción cotidiana] (Valentim et al., 2021). Asimismo, se debe hacer importante énfasis en la importancia de la interdisciplinabilidad, en el caso de la salud, no solo de la educación y comunicación, Valentim et al. acentúan que “there is no permanent education without intersections of knowledge, practices, health management and public policies” [no hay educación permanente

sin intersecciones de conocimientos, prácticas, gestión de la salud y políticas públicas] (2021).

Es necesario llamar la atención al hecho de que, como se explicó a profundidad en el primer capítulo, los trastornos alimenticios son, antes que nada, trastornos mentales. Por lo tanto, al hablar de la educomunicación en contexto de los trastornos alimenticios, se habla también de la educomunicación en el contexto de la salud mental. Este es precisamente un campo que busca promover el bienestar psicológico a través de estrategias tanto comunicativas como educativas. Este enfoque puede tener un gran impacto, especialmente entre los jóvenes puesto que, como se ha resaltado, es sustentable y sostenible. Si el grupo al que se quiere llegar, en este caso, niñas y adolescentes, recibe la información como se espera, esto significa que el impacto no será solo en aquel momento, sino que perdurará el resto de sus carreras como bailarinas.

Entendiendo la educomunicación dentro del marco de la salud como una herramienta que debe ser aplicada de manera que perdure y sea aplicable en la cotidianidad del grupo al que se busca educar y comunicar, así como un campo que admite y promueve la interseccionalidad de conocimientos, es factible aplicar la educomunicación en la prevención de trastornos alimenticios en niñas y adolescentes en academias de danza.

Educomunicación en el contexto de las academias de danza.

Ahora, es preciso regresar a los ejes de la educomunicación antes mencionados y contextualizarlos para que cobren sentido real y tangible. El primer eje es el de escuchar la voz de los actores. En la prevención de los trastornos alimenticios en academias de danza los actores principales son, por supuesto, los integrantes de dichas academias. Se puede reconocer cómo actores fundamentales a los estudiantes que en su mayoría son niñas y adolescentes entre 6 y 18 años y los maestros quiénes, cabe recalcar, en algún punto de sus trayectorias también han sido estudiantes en academias de danza. Como actores secundarios

estarían las familias, sobre todo los cuidadores principales, de los estudiantes. Es importante reconocer que estos son los tres públicos a los que estaría dirigida cualquier campaña de educomunicación, por lo que para que dicha campaña sea exitosa es fundamental conocer sus puntos de vista, sus medios de comunicación y de recepción de información y su lenguaje, para a partir de allí otorgarles una voz y abrir espacio a un diálogo. Afirmando que lo más importante en este caso es la salud física y psicológica de las niñas y adolescentes es innegable que se debe establecer un diálogo entre ellas y sus cuidadores, entre los cuidadores y los maestros, entre las niñas y adolescentes y los maestros.

El segundo eje hace busca dismantelar las estructuras de poder bajo las cuales las estudiantes se desenvuelven. Para ello, se debe iniciar por comprender dichas estructuras jerárquicas y de dónde provienen. Este primer paso ya se ha realizado en los capítulos anteriores de este texto. Al entender de manera integral cómo operan estos sistemas es que se pueden empezar a desarticular, deshaciendo consigo los estigmas, estereotipos y expectativas que decantan en motivaciones negativas para el desarrollo de inseguridad y así de trastornos alimenticios. Así, se negocian los significados que históricamente han tenido un efecto negativo en la salud mental de las niñas y adolescentes que se forman en academias de danza.

Finalmente, está el tercer eje de la educomunicación que se apoya en el empoderamiento. El público principal al que se dirige la educomunicación en el caso de la prevención de trastornos alimenticios en academias de danza, son la niñas y adolescentes sujetas a la formación dentro de las mismas. El objetivo de la educomunicación en esta instancia debería ser la de empoderar por medio de la información y el conocimiento pleno. El propósito no deja de ser educar, sin embargo, va más allá, es educar para fomentar la reflexión y el sentido crítico. Es imperativo fomentar la toma de decisiones conscientes y educadas para que el público al que se está dirigiendo no solo sepa, sino que comprenda la

importancia del cuidado de sus cuerpos al cuidarse psicológicamente evitando conscientemente caer en conductas autodestructivas y peligrosas.

Es determinante tener presente estos tres ejes, así como las características fundamentales de la educomunicación en cuanto a la salud y a la salud mental para poder tener un impacto con resultados perdurables, comprobables y reales. Por último, es pertinente reconocer los siguientes recursos educativos propuestos por Valentim et al. para efectivamente informar y afectar al público al que se dirige la educomunicación:

“qualification of their listening skills, the deconstruction of preconceived concepts and the denaturalization of social context, encouraging decision-making, care co-responsibility”

[cualificación de sus habilidades de escucha, la deconstrucción de conceptos preconcebidos y la denaturalización del contexto social, fomentando la toma de decisiones, la coresponsabilidad en el cuidado] (2021).

Incorporación de interdisciplinariedad en la educomunicación

Como se ha dado a entender ampliamente, el concepto de educomunicación en sí, incluye y destaca la interdisciplinariedad yendo más allá de la sinergia entre la comunicación y la educación, extendiéndose hacia la incorporación y colaboración de diversas disciplinas que enriquecen y diversifican este campo. En el ámbito específico de la prevención de trastornos alimenticios, es imperativo integrar conocimientos provenientes de otras áreas, especialmente la psicología y la salud nutricional. Estas permiten el establecimiento de un marco comprensivo para abordar los matices complejos del desarrollo de desórdenes alimenticios. En la discusión que propone este texto es fundamental también considerar la relación de la educomunicación con la psicología y la salud nutricional en el contexto de la danza. Este enfoque integrador en el que se reúnen las disciplinas mencionadas y se sitúan en un contexto específico potencia la adaptabilidad de la educomunicación y fomenta la formación de niñas y adolescentes bailarinas capaces de enfrentar los desafíos multifacéticos

de las presiones y conductas que, como se ha explicado en los capítulos anteriores, son de alto riesgo.

De esta manera, entender que para que se logre un cambio a través de la educomunicación, esta debe contemplar la importancia de la convergencia con las disciplinas pertinentes al estudio y prevención de los trastornos alimenticios. Las estrategias de educomunicación pensadas para una campaña de prevención de trastornos alimenticios en niñas y adolescentes en academias de danza deben estar ligadas cercanamente con la psicología y la nutrición, por lo tanto, considerar la relación entre la danza y estos dos campos a ser tomados en cuenta por la educomunicación, es sumamente pertinente.

Interdisciplinariedad: danza y psicología.

Existe un profundo vínculo entre la psicología y la danza, así como existe un vínculo importante entre la psicología y cualquier otro ámbito artístico o deportivo, resaltando aquí que la danza es considerada, tanto por el público como por quienes la practican, ambos. Es determinante comprender cómo operan de manera individual a quiénes se desenvuelven en academias de danza. En el estudio “De la Psicología a la danza. Una aproximación a los requerimientos psicológicos para enfrentar las exigencias danzarías” Febles & Wong exponen que

El 100 % de los expertos coincidieron al enfatizar la relevancia de las cualidades volitivas en el triunfo escénico del bailarín. Como este debe satisfacer, con simultaneidad, los requisitos vinculados a la extensión máxima y el dominio absoluto de las capacidades corporales y técnicas, a la construcción e interiorización de subjetividades ficticias para su posterior representación coreográfica, y a la traducción del lenguaje musical al movimiento; le es imprescindible ser capaz de controlar la realización de múltiples esfuerzos premeditados, físicos y psíquicos, en cada uno de estos caminos convergentes, de manera continua e intransigente (2002).

Esta afirmación demuestra claramente que el bailarín debe estar sumamente consciente de su bienestar psicológico y de sus aptitudes psíquicas para un desenvolvimiento pleno y completo en el ámbito de la danza en sí. Ahora bien, si se toma en cuenta una vez más que

Many researchers have studied the body esteem and self-esteem of populations of dancer. Studies have often compared ballet dancers to non-dancers, usually reporting that ballet dancers are preoccupied with their bodies and their weight, resulting in unhealthy eating and dieting [Muchos investigadores han estudiado la autoestima corporal y la autoestima de las poblaciones de bailarines. Los estudios a menudo han comparado a los bailarines de ballet con los no bailarines, por lo general informan que los bailarines de ballet están preocupados por sus cuerpos y su peso, lo que resulta en una alimentación y dieta poco saludables] (Malkogeorgos et al., 2011)

Es evidente que el acompañamiento psicológico durante el ciclo de educación artística de las niñas y adolescente que forman parte de las academias de danza es completamente imperativo. Es necesario no solo para resguardar el bienestar de este grupo que ya ha sido determinado como vulnerable sino también para la formación de bailarines aptos.

Interdisciplinariedad: danza y salud nutricional.

Se entiende que los trastornos alimenticios se comprenden en dos dimensiones, por un lado, la salud mental y psicológica y por el otro, la salud física, por lo que, para el abordaje integral del problema presentado, es necesario que exista coherencia y estrechez entre ambos ámbitos. Por lo tanto, al proponer tratar la salud mental de las alumnas de academias de danza, es imprescindible contemplar estrategias que promuevan simultáneamente su bienestar físico, abordando a partir de ambos ejes la alimentación desordenada y peligrosa. Como se ha explicado bastante, los trastornos alimenticios en bailarinas están mediados por presiones socioculturales, estéticas y artísticas ante lo cual las niñas y adolescentes sometidas y motivadas por dichas presiones eligen limitar su alimentación e ingesta calórica careciendo

de información precisa y de educación sobre cómo realizarlo de manera saludable lo que tiene como consecuencia que acudan a comportamientos riesgos. He aquí la importancia de la educación sobre la salud nutricional. En el texto, “Trastornos alimentarios en el deporte: factores de riesgo, consecuencias sobre la salud, tratamiento y prevención” se afirma que

Los deportistas deben recibir formación en una fase precoz dentro de su carrera o temporada. El principal objetivo en la educación del deportista es aclarar mitos y errores debidos a una desinformación en relación con la pérdida de peso y el peso ideal, la composición corporal y su relación con el rendimiento deportivo (Márquez, 2008).

Considerando que las bailarinas, a pesar de no ser deportistas per se, están sometidas a exigencias físicas comparables a las de los deportistas, queda claro la relevancia de la información y educación plena en el ámbito de la salud nutricional.

Ahora, para la alcanzar la prevención de la alimentación desordenada en bailarinas, es imperativo que todas las personas en su entorno formativo “estén informados de los factores de riesgo y de la etiología de los problemas del comportamiento alimentario, con objeto de poder identificar con rapidez la presencia de dichas patologías” (Márquez, 2008). No basta con que los alumnos en sí posean el conocimiento con relación a su salud física y nutritiva, sus mentores también deben estar altamente al tanto de la posibilidad del desarrollo de trastornos alimenticios, de cómo se ven sus síntomas y de qué manera pueden guiar a sus alumnos hacia una alimentación correctamente manejada, saludable y positiva. Asimismo, deben estar capacitados para comprender la gravedad de estos trastornos.

Interdisciplinariedad: educomunicación, psicología y salud nutricional.

Habiendo explicado de qué manera están los campos de la psicología y de la salud nutricional ligados a la prevención de trastornos alimenticios en el contexto de la danza, se empieza a esclarecer cómo dicha prevención puede ser alcanzada a través de la

educomunicación. Aplicando lo que dichas disciplinas traen a la mesa y acudiendo a su importancia, se pueden desarrollar estrategias de educomunicación pertinentes y útiles.

La interdisciplinariedad es fundamental en el campo de la educomunicación para enriquecer sus estrategias y ampliar su alcance lo cual es aún más evidente en el contexto de la prevención de trastornos alimentarios en estudiantes de danza, se entiende entonces que la integración del conocimiento desde la psicología y la nutrición resulta indispensable. La psicología aporta al permitir el entendimiento de los factores mentales subyacentes en estos desórdenes, considerando la vulnerabilidad de las bailarinas y la necesidad de acompañamiento en su formación artística. Mientras que la nutrición clarifica los componentes físicos y las pautas para una relación saludable con la alimentación y se presenta como conocimiento necesario no solo para las bailarinas sino también para los entrenadores. Incorporar esta visión interdisciplinaria de múltiples aristas, permite a la educomunicación diseñar acciones de prevención sólidas, que aborden tanto las causas psicosociales de los trastornos alimentarios en danza como sus consecuencias físicas. Sólo articulando conocimientos se lograrán cambios conductuales positivos en las futuras generaciones de bailarinas.

CAMPAÑA BAILA LIBRE

A partir de la ardua investigación antes mencionada durante la cual se determinó que los trastornos alimenticios constituyen un problema de salud que afecta de manera desproporcionada a niñas y adolescentes, y es especialmente evidente en el entorno de las academias de danza donde existe una fuerte presión por alcanzar cierto ideal estético corporal que se constituye como una capa adicional a la ya existente expectativa corporal determinada socialmente, surge la campaña de educomunicación integral Baila Libre.

Presentación de Baila Libre

Pertinencia, importancia y necesidad de la campaña.

Baila Libre se impuso como única en su índole. No existen precedentes de una campaña como esta en las ciudades donde se desarrolló, Guayaquil y Quito, incluso a pesar de que la danza es una disciplina popular tanto en el sector público como privado y que, como evidenciado por la investigación, es un tema que necesita ser tratado. Considerando entonces que el problema expuesto existe y que está presente en la vida de cientos de niñas, adolescentes y mujeres ecuatorianas, la importancia de Baila Libre se manifiesta de manera evidente, pues era necesario empezar conversaciones abiertas sobre cómo el desarrollarse en la comunidad de la danza ecuatoriana puede tener efectos negativos en la salud física y mental de las bailarinas si es que no poseen las herramientas para abordar las dificultades que viven. Así el objetivo de Baila Libre, el empezar estas conversaciones y otorgar las herramientas pertinentes, cobra importancia. Este mismo que se contempló desde una investigación académica completa sobre cómo se manifiestan estas dificultades de la vida de las bailarinas y cómo sus consecuencias pueden ser fatales y que se desarrolló a partir de una estrategia fundamentada en la educomunicación. Dicha estrategia teniendo un impacto importante en el continuo desarrollo de la comunicación como disciplina académica capaz de solventar problemáticas como la aquí mencionada.

Enfoque Sostenible y Social.

Baila Libre parte del Objetivo de Desarrollo Sostenible 3, Salud y Bienestar que busca garantizar una vida sana y promover el bienestar de todos a todas las edades. Uno de los enfoques principales de la campaña fue precisamente la importancia del mantenimiento de la salud integral de este grupo de personas que puede ser vulnerable debido al entorno en el que se desenvuelve. Teniendo este ODS en cuenta y considerando los ejes temáticos expuestos en los tres capítulos anteriores; se determinó la causa social que Baila Libre se planteó abordar

la concientización de las dificultades que surgen a partir de las inseguridades y la baja autoestima que se generan en las academias de danza. Así la campaña posee un enfoque sostenible y social evidentes y respaldados.

Enfoque comunicacional.

La campaña se basó en dos ejes comunicacionales para crear conciencia sobre la problemática de manera eficiente y que se considere como un impacto real a la comunidad objeto. El primer eje fue el de la educomunicación. Como se explicó en el capítulo de este texto *¿Qué es la Educomunicación y cómo se puede aplicar en la prevención de trastornos alimenticios en niñas y adolescentes en academias de danza?* La educomunicación es una herramienta comunicacional fundamental debido a su capacidad de integrar disciplinas con la comunicación y partir desde el empoderamiento. Así, la campaña Baila Libre, se basó en esta rama de estudio para la realización de sesiones educativas en las que, desde su planificación, se plantearon dos momentos fundamentales para efectivamente educar, concientizar y empoderar a las bailarinas receptoras de la sesión educativa. El primer momento, una charla nutricional sobre la alimentación adecuada para el desarrollo y enfoque integral de los bailarines, haciendo énfasis en los cuerpos femeninos que atraviesan la pubertad ya que este fue el público principal. El segundo momento, un taller psicológico para otorgar herramientas para gestionar la autoestima y las inseguridades en el ya determinado entorno de alta presión que es una academia de danza. Es importante resaltar una vez más que para estas sesiones educativas fue esencial la educomunicación ya que esta es capaz de efectivamente manifestar la interdisciplinabilidad entre la danza y la salud nutricional, la danza y la psicología y cómo estas tres disciplinas pueden ser conjugadas a través de la comunicación. Y partir de esta unión de saberes para empoderar en vez de tan solo comunicar.

El segundo eje de la campaña fue la vinculación entre profesionales de la salud mental y física con las academias de danza y las bailarinas. Aquí se utilizaron las herramientas de las

relaciones públicas para generar alianzas valiosas entre Baila Libre y psicólogas y nutricionistas en Ecuador, profesionales que luego se vincularon con las academias en las que se realizaron las sesiones educativas. Este eje fue clave para que Baila Libre se constituya como un proyecto sostenible a largo plazo ya que gracias a la campaña las bailarinas ya tienen a quién acudir en caso de estar viviendo dificultades en cuanto a su relación con la alimentación o con su cuerpo a raíz de su participación en academias de danza.

Investigación Cualitativa

Para abordar la problemática entendiendo el público objetivo al que se dirige la campaña se realizó una investigación cualitativa que empezó con una revisión teórica.

Revisión teórica.

Tomando en cuenta el marco teórico detallado en los capítulos anteriores, se asentó la base de la investigación cualitativa que partió de cinco ejes temáticos y conclusiones del marco. Primero, que los trastornos alimenticios, como la anorexia y la bulimia, constituyen un grave problema de salud pública que afecta desproporcionadamente a niñas y adolescentes. Segundo, que el fenómeno es especialmente evidente en el entorno de las academias de danza, donde la presión por mantener un cuerpo delgado y estético es constante. Tercero, estos trastornos han sido reconocidos científica y médicamente por su gravedad, y se sabe que el contexto sociocultural juega un papel crucial en su desarrollo. Cuarto, existe una alta prevalencia de factores de riesgo en las academias de danza, como la obsesión por la delgadez, la crítica constante del cuerpo y la comparación con otros bailarines. Y quinto, la educomunicación surge como una posible solución para abordar esta problemática, concientizando y educando sobre los peligros de los trastornos alimenticios.

Investigación.

La investigación fue realizada y determinada desde la metodología hasta el contenido a partir de los siguientes objetivos:

- Recopilar experiencias y sentimientos sobre autoestima, inseguridades y autoimagen en mujeres que han formado parte de academias de danza.
- Entender estas opiniones para comprender por qué se pueden dar trastornos alimenticios en este entorno.
- Determinar qué tipo de lenguaje y mensaje es ideal para acercarse al tema.
- Determinar si las maestras y directoras reconocen la existencia de esta problemática.
- Reconocer si existen sistemas en lugar para abordar el tema dentro de academias de danza.
- Recopilar perspectivas desde diferentes puntos de vista en cuanto a experiencia, género de baile, edad, escuela de formación.
- Determinar qué es lo que realmente necesitan las academias y están dispuestas a recibir.

Metodología.

La investigación se dividió en dos ya que se realizaron dos técnicas de investigación cualitativas de acuerdo al público investigado.

Grupo focal.

Se realizaron 2 grupos focales con 5 bailarinas y exbailarinas cada uno, para permitir una interacción directa y profunda, y obtener información con matices sobre sus experiencias personales.

Entrevista.

Se realizaron 4 entrevistas, dos a directoras y dos a maestras, para obtener una visión directa de la percepción y conciencia de las cabezas de academias de danza sobre los trastornos alimenticios.

Resultados.

Los grupos focales y entrevistas revelaron los siguientes hallazgos:

- Reconocimiento: Existe un reconocimiento de que los trastornos alimenticios son un problema en el mundo de la danza, pero se considera algo "normal" y estético.
- Normalización: Está tan normalizado que hay profesores que no saben cómo abordar el tema, y alumnas incapaces de reconocerlo.
- Influencia familiar: Las madres y su comportamiento influyen en cómo una niña o adolescente se percibe a sí misma, y en lo mucho que la academia o la profesora puede lograr.
- Vinculación con profesionales: Debe existir una vinculación entre profesionales de la salud (psicólogos, nutriólogos, fisioterapeutas) y las academias de danza para abordar esta problemática de manera integral.
- Problemática: Los trastornos alimenticios constituyen un problema de salud pública que afecta de manera desproporcionada a niñas y adolescentes, y es especialmente evidente en el entorno de las academias de danza.

Diseño, Planificación y Ejecución de Baila Libre

Habiendo determinado la pertinencia del tema, el enfoque sostenible, la causa social, la pertinencia de la comunicación para abarcar la problemática y los ejes investigativos fue posible empezar a desarrollar la campaña.

Nombre, concepto y mensaje.

Se inició determinando la línea comunicacional y gráfica de la campaña que partieron del nombre de la campaña, Baila Libre. Surge de ahí su mensaje como “Baila Libre de presiones, expectativas y prejuicios. Baila porque te amas.” Ambos nacen desde esta necesidad de abordar esta conversación sobre las dificultades que viven las bailarinas desde

el amor propio y desde el amor hacia la danza. Así mismo, se construyen a partir de la experiencia vivida y de la empatía.

Logo y línea gráfica.



1 Logo Baila Libre

El logo se construye a partir de una gráfica representativa de la danza y de la tipografía imponente Proxima Nova Bold. Está compuesto por 5 colores sumamente llamativos, el verde claro, rosa, verde oscuro, naranja y celeste. Tanto la gráfica como la cromática del logo y de toda la línea gráfica de la campaña, representan este liberarse de los estereotipos impuestos por la danza. Baila Libre, visual y conceptualmente se alejó por completo de lo esperado de la danza clásica, sobriedad y elegancia, hacia algo mucho más juvenil, divertido, llamativo e innovador para la disciplina.

Mapa de Públicos

Grupos de interés	Actores	Interés de relación	Posición	Interés	Influencia
Público objetivo	Bailarinas en academias de danza	Recibir información y concientización sobre trastornos alimenticios y fomentar una imagen corporal saludable	Grupo meta de la campaña ACTIVA	Alto	Poder influyente
Público secundario	Maestros y directores de danza, familiares	Promover un entorno de danza saludable para las bailarinas en su academia y familia	Facilitadores e influyentes cercanos al público objetivo PASIVA	Alto	Poder influyente
Profesionales de la salud	Nutricionistas y psicólogas	Brindar asesoría y capacitación en temas de nutrición, salud mental y	Aliados expertos ACTIVA	Alto	Influyente

		trastornos alimenticios y ponerse en contacto con posibles pacientes			
Formadores de imagen	Medios de comunicación, personajes influyentes en la comunidad de danza en Instagram	Difundir mensajes clave de la campaña y promover la participación de la misma	Influenciadores y formadores de opinión PASIVA	Medio	Influyente
Entidades relacionadas a la danza	Academias de danza, Compañía Nacional de Danza, promotoras culturales	Apoyar y patrocinar la campaña, brindar espacios de difusión	Aliados estratégicos ACTIVA	Alto	Influyente

El público objetivo principal de la campaña a quienes se dirige y por quienes se realiza fueron las bailarinas que forman parte de las academias de danza ya que es a ellas a quienes se les quiere entregar el mensaje y en quienes se quiere generar la conciencia. El siguiente es un público secundario, aquellas personas que conforman los entornos de las bailarinas, las maestras y directoras de academias de danza y sus familiares. En estos públicos se tiene el poder de generar influencia.

En cuanto a los públicos influyentes el primero son los profesionales de la salud a participar en la campaña. En el caso de Baila Libre este público consistió de las profesionales que estuvieron en las sesiones educativas.



Las profesionales de la salud nutricional fueron María Emilia Ortiz y María José Sánchez y las psicólogas fueron Pamela Berardinelly y Emilia Varela. La campaña también tuvo dos tipos de formadores de imagen.

Por un lado los influencers que incluyeron a las cuentas de *@karenrivadeiraa*, *@ak.ballerina*, *@allisonsaa*, *@denisseizurieta*, *@amayamillanv*, *@rafaelespinosavizcaino* todas cuentas de maestros y bailarines con más de 1500 seguidores quienes compartieron el contenido de la campaña en la red social Instagram. Fueron actores importantes ya que fueron claves para la generación de comunidad en redes sociales y el impulso del mensaje ya que estas cuentas albergan comunidades de bailarines y estudiantes en academias de danza entre sus seguidores. Por otro lado, el segundo tipo de formadores de imagen son los medios de comunicación tradicional. Baila Libre se presentó en 6 medios, 3 en Guayaquil: *Radio Cristal*, *Radio Centro* y *Radio i99* y 3 en Quito: *Telesucesos*, *Radio Pichincha* y *My Own Boss Radio*.

Finalmente, un público fundamental, las entidades en las que se practica o promueve la danza, ya que es a través de estas mismas que la campaña logra llegar a su público objetivo, las bailarinas. En este caso, Baila Libre generó un vínculo para la realización de las sesiones educativas con las academias de danza Forçak y Pam Danza Teatro en Guayaquil. Y en Quito se vinculó, a través de la promotora cultural Royal Dance Studio y su director Rafael Espinosa Vizcaino, con la Compañía Nacional de Danza. Y para la realización del evento de cierre, Baila Libre generó una alianza con la subespecialización de danza parte del Colegio de Comunicación y Artes Contemporáneas de la Universidad San Francisco de Quito a través de su coordinadora Marcela Correa.

Planificación de la Campaña: Objetivos, Estrategias, Tácticas e Impactos

Objetivo general.

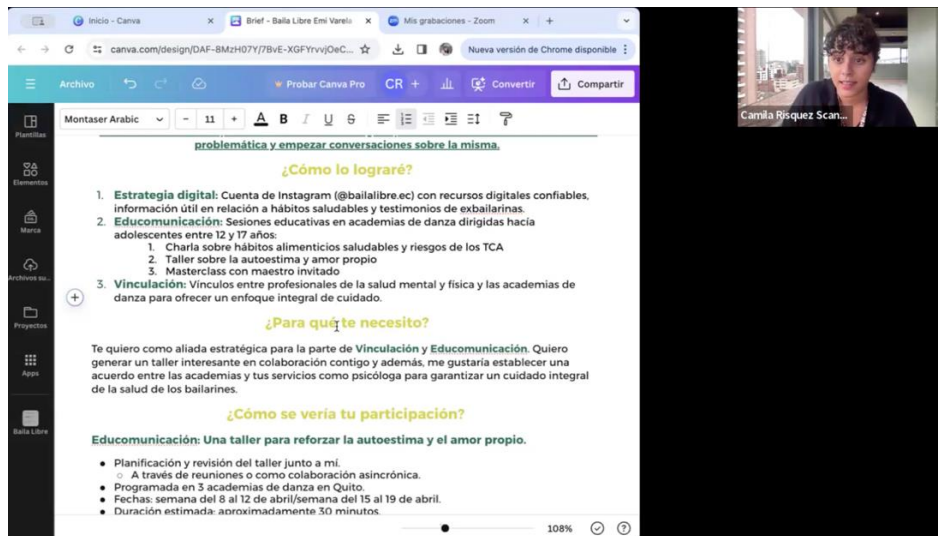
El objetivo general de Baila Libre fue simple, diseñar una campaña de comunicación integral para generar conciencia sobre las dificultades que viven las bailarinas en las academias de danza y otorgarle a las mismas herramientas para gestionar dichas dificultades en un periodo de 3 meses en las ciudades de Guayaquil y Quito. Para lograr este objetivo, la campaña estuvo dividida en tres fases determinadas según los objetivos secundarios de la campaña. A continuación se realizará una exposición de cada uno de los objetivos contenidos en cada fase y cómo se cumplieron a lo largo de los 3 meses que duró la campaña.

Fase Coreográfica.

El primer momento de desarrollo de la campaña fue la Fase Coreográfica en la que se le presento a posibles aliados el objetivo del proyecto y la planificación para llevarlo a cabo. El primer objetivo secundario, determinado en esta fase fue el de alianzas.

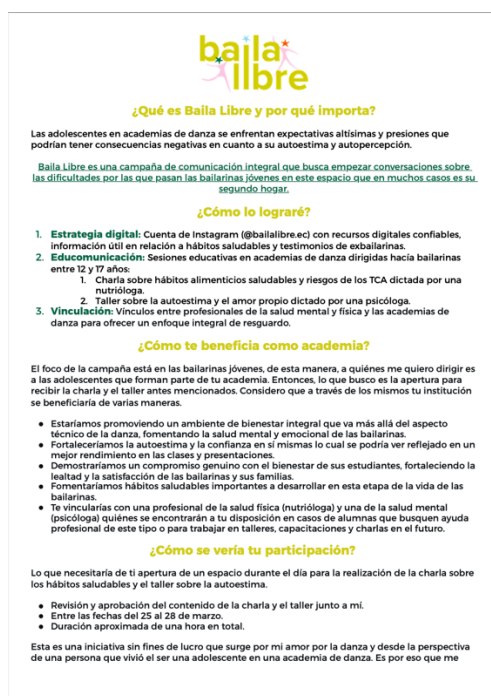
Objetivo I.

- I. Crear alianzas con 4 profesionales de la salud mental y física y con al menos 3 entidades en las que se practica danza para la realización de las sesiones educativas Baila Libre cuyo objetivo es empezar conversaciones sobre la salud integral de las niñas y adolescentes que se desenvuelven en estos entornos en las ciudades de Guayaquil y Quito.
 - a. Este objetivo se llevó a cabo a través del contacto directo con las profesionales de la salud mental y física y con las academias a través de redes como LinkedIn para luego proponer una reunión comprensiva para presentar el proyecto y sus objetivos, esta fue la primera táctica.



2 Reunión con psicóloga Emilia Varela

- b. Estas reuniones estuvieron acompañadas de una segunda táctica, el envío del *brief* en el cual se explicaba cada detalle de la participación del aliado o academia. Este también funcionó a manera de contrato, al recibir el documento y aprobarlo, las personas aceptaban oficialmente formar parte del proyecto.



3 Brief para la academia Forçak

A través de estas dos tácticas realizadas en esta primera fase, se obtuvieron tres resultados concretos y esenciales para la campaña.

- Se generó un acuerdo con una nutricionista y una psicóloga en Guayaquil y en Quito para la conceptualización y realización de las sesiones educativas. En Guayaquil el equipo consistió en María Emilia Ortiz y Pamela Berardinelli y en Quito de María José Sánchez y Emilia Varela.
- Se propuso y fue aceptada la realización de las sesiones educativas en academias de danza en Guayaquil Pam Danza Teatro y Forçak.
- Se propuso y fue aceptada la realización de una sesión educativa y una clase magistral de danza con convocatoria abierta hacia la comunidad de la danza en Quito en la Compañía Nacional de Danza a través de la promotora cultural Royal Dance Studio.

Fase de Ensayo.

La siguiente fase del desarrollo de la campaña fue la Fase de Ensayo que tuvo como objetivo planificar las actividades a ser realizadas y generar expectativa sobre dichas actividades.

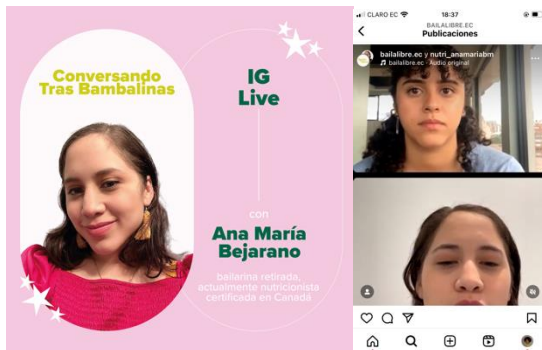
Objetivo II.

El primer objetivo de esta fase consistió en

- I. Generar una comunidad y contenido de valor en la red social Instagram alcanzando al menos 100 seguidores y 20 publicaciones a lo largo de la campaña, es decir por 3 meses.
 - a. La principal táctica fue la de crear una cuenta de Instagram cuyo nombre fue @bailalibre.ec
 - b. La segunda táctica de la estrategia digital a ser llevada a cabo fue la serie de Instagram Lives llamada Conversando Tras Bambalinas. Hubo dos episodios de Conversando Tras Bambalinas cuyo concepto era de conversar de lo que

ocurre tras bambalinas en la vida de una bailarina y en desmitificar las concepciones erradas que poseen las bailarinas alrededor de la alimentación y de tener estas conversaciones sumamente difíciles con personas que lo han vivido. Esta contó con 6 publicaciones.

- i. El primero fue con Ana María Bejarano, nutricionista y bailarina retirada que vivió (y sigue viviendo las consecuencias) de un trastorno alimenticio durante su vida como bailarina
- ii. El segundo fue con Karen Rivadeneira, bailarina profesional en el Ballet Nacional de Ecuador, actualmente en Ballet Municipal de Lima que durante toda su trayectoria en su academia de danza tuvo una relación desordenada con su cuerpo y su alimentación pero que ahora defiende una alimentación balanceada, intuitiva y que se alinea al amor propio.



4 Publicaciones de Conversando Tras Bambalinas

- c. La siguiente sección era Antes del Escenario para contenido informativo sobre la alimentación saludable y la gestión de la autoestima y de la salud mental y cómo saber gestionar estos temas es fundamental para el desarrollo de una bailarina. Esta tuvo 4 publicaciones.



5 *Publicación de Antes del Escenario*

- d. En la sección Baila Libre se evidencio el trabajo realizado durante las sesiones educativas Baila Libre otorgando a la comunidad un contacto directo con psicólogas y nutricionistas dispuestas a apoyar a bailarinas. Tuvo 9 publicaciones.



6 *Publicación Baila Libre*

- e. Finalmente, se generó contenido promocionando el evento final, Voluble, y evidenció su relevancia para cerrar Baila Libre a través de 3 publicaciones.



7 *Publicación Voluble*

Este objetivo se logró al culminar con una cuenta de Instagram con 21 publicaciones, 2023 seguidores y más de 10 000 cuentas alcanzadas.

Objetivo II.

- II. Generar conciencia sobre las dificultades que viven las bailarinas en las academias de danza y la falta de abordaje de problema y generar expectativa sobre las sesiones educativas Baila Libre en al menos 6 medios de comunicación tradicional en los días previos al desarrollo de las sesiones.
- a. La táctica fue una rueda de prensa llevada a cabo en las ciudades correspondientes.

El objetivo fue alcanzado al tener presencia en los programas guayaquileños

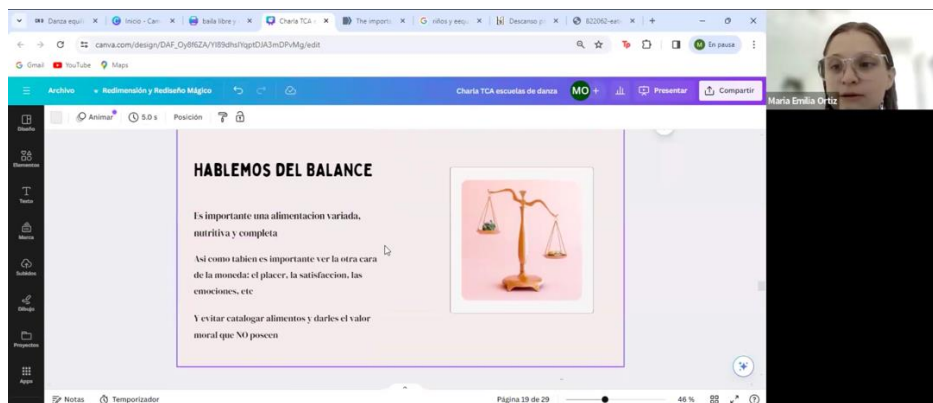
- Radio Cristal: Desayúnese con las Noticias con Julio Salame
- Radio Centro: Cosas que Pasan con Katia Espinoza
- Radio i99: Me Time con Valentina Mendoza

Y en los programas quiteños

- Telesucesos: En Familia con Andrés Narváez y Fernando Celi
- Radio Pichincha: Las Warmis
- My Own Boss Radio: Emprende con Pame

Objetivo III.

- III. Determinar el contenido para las sesiones educativas Baila Libre en Guayaquil y en Quito para el desarrollo adecuado y a medida de las mismas una semana antes de cada sesión educativa.
- a. En este caso la táctica fue una reunión con cada persona a carga de una sesión educativa para determinar que el contenido esté adecuado a la danza.



8 Reunión de revisión de contenido con María Emilia Prtiz

Fase Puesta en Escena.

Esta tercera fase fue la de ejecución en la que se llevaron a cabo la planificación detallada en la fase anterior.

Objetivo IV.

IV. Implementar tres sesiones educativas para concientizar a bailarinas sobre la importancia de una imagen corporal saludable y los riesgos asociados a los trastornos alimenticios y otorgar herramientas valiosas para el cuidado de su salud integral con la participación de psicólogas y nutricionistas en la duración de la campaña Baila Libre, es decir, tres meses en las ciudades de Quito y Guayaquil.

El objetivo fue alcanzado con dos sesiones educativas en Guayaquil y una en Quito. En Guayaquil se realizaron en las academias Forçak y Pam Danza Teatro. Hubo dos charlas, la temática de la primera relacionada a la nutrición, “Charla con nutricionista María Emilia: Hábitos alimenticios saludables: cómo alcanzarlos y la importancia del balance en la alimentación de las bailarinas” y la segunda con un enfoque psicológico que fue un taller sobre “Amor propio, autoestima y autoimagen ¿Cómo se conjugan en tu entorno? Bailar desde el amor propio fomentando la autoestima”. El alcance de estas sesiones fue de 14 bailarinas (12 a 16 años), 1 maestra de ballet, la directora en Forçak y de 15 bailarinas (13 a 15 años), 1 maestra de ballet y 1 maestra de contemporáneo en Pam Danza Teatro.



9 Taller en la academia Forçak

En Quito se realizó una sesión en la Compañía Nacional de Danza que consistió de una charla de nutrición llamada “Comer sano se aprende y lo necesitas: cómo la alimentación balanceada es necesaria para tu adecuado rendimiento, desarrollo y enfoque como bailarina”, una de psicología sobre “Autoestima y amor propio ¿Por qué es importante cuidar de nuestra salud mental? Trabajar en el amor y el cuidado hacia nosotras mismas y cómo podemos lograrlo con la danza” y finalizó con una clase de danza contemporánea con el maestro Adrián Vivanco. El alcance de esta convocatoria abierta fue de 155 personas inscritas, 45 personas seleccionadas, 27 bailarinas (12 años en adelante) y 8 familiares.



10 Taller en la Compañía Nacional de Danza

Objetivo V.

- V. Vincular y poner a disponibilidad psicólogas y nutricionistas dispuestas a abarcar y tratar pacientes provenientes de este entorno de alta presión durante las sesiones educativas en Quito y Guayaquil.

Parte importante de la campaña era que las personas a quienes llegaron las sesiones educativas puedan contactarse con las profesionales parte del equipo si es que lo necesitarán y que las academias tengan una psicóloga o nutricionista “de confianza” que entienda y tenga presente las dificultades específicas que enfrentan las bailarinas. El objetivo fue logrado pues se le otorgó a todos los participantes de las sesiones incluidas maestras y directoras el contacto de las psicólogas y nutricionistas que dieron las sesiones educativas.

Objetivo VI.

- VI. Organizar y ejecutar un evento de cierre a manera de espectáculo de danza para la solidificación del mensaje de la campaña, bailar libre de presiones, expectativas y prejuicios, en un periodo de 4 semanas en la ciudad de Quito.

Este evento cuyo nombre fue Voluble se llevó a cabo el miércoles 1 de mayo en el Teatro Calderón de la Barca de la USFQ. Se organizó de la mano del *minor* de danza de la USFQ y su coordinadora Marcela Correa. El enfoque de la puesta en escena de danza contemporánea era el de poner sobre el escenario el bailar libremente y desde el amor propio y el amor por la danza. Se dieron tres momentos:

- La presentación por parte de Enrique Iñiguez, quién presentó su proyecto final para su graduación de la subespecialización de danza.
- La presentación del montaje final de la clase de Danza Moderna 2 guiada por Milena Rodríguez.
- La presentación de un montaje realizado desde la conceptualización hasta la puesta en escena por las integrantes de la subespecialización.

El evento tuvo completo éxito para transmitir el mensaje de Baila Libre con más de 100 asistentes.

CONCLUSIONES

La problemática de los trastornos alimenticios, detalladamente expuesta en el marco teórico de los primeros tres capítulos de este texto, presenta una amenaza que impacta de manera desproporcionada a niñas y mujeres jóvenes, especialmente en el contexto de las academias de danza. En estas instituciones, donde las presiones estéticas y físicas son significativas, los trastornos alimenticios pueden surgir como consecuencia severa pero poco abordada. Este estudio destaca la importancia de considerar esta problemática para resguardar la salud mental y física de las bailarinas.

Para abarcar dicha problemática primero, se ha realizado un análisis exhaustivo de los factores de riesgo, motivaciones subyacentes y consecuencias asociadas a los trastornos alimenticios. Se ha explorado cómo las presiones socioculturales y las específicas de la danza convergen para imponer ideales de delgadez inalcanzables detonando el desarrollo de trastornos alimenticios en este grupo que se ha determinado como vulnerable. Además, se ha propuesto la educomunicación como una disciplina integral capaz de integrar conocimientos y empoderar a las bailarinas, sentando las bases para estrategias comunicacionales de concientización.

A partir de dichas conclusiones surge Baila Libre, una campaña de comunicación completa que se implementó a partir de dos ejes fundamentales, la implementación de sesiones educativas en espacios donde se practica la danza y la vinculación de profesionales de la salud mental y física con bailarinas y academias de danza. El llegar a más de 50 bailarinas a través de 3 entidades de danza, incluyendo la Compañía Nacional de Danza, en las ciudades de Guayaquil y Quito, fue el logro principal de esta campaña. La misma que también logró establecer una comunidad y red de apoyo en la red social Instagram; la

difusión del mensaje en medios de comunicación y la organización del show de cierre Voluble para ampliar y reforzar la campaña.

La campaña Baila Libre abordó una problemática significativa y lamentablemente poco explorada: los trastornos alimenticios y las presiones estéticas en el ámbito de las academias de danza. A través de un enfoque multidisciplinario basado en la educomunicación, esta campaña de comunicación integral logró concientizar y empoderar a las bailarinas, brindándoles herramientas valiosas para cuidar su salud integral. La campaña demostró la importancia de abordar estas temáticas desde una perspectiva preventiva e inclusiva, involucrando a profesionales de la salud, educadores y familiares.

Si bien la campaña tuvo un impacto positivo en las comunidades de danza de Guayaquil y Quito, queda pendiente ampliar su alcance a nivel nacional. Además, sería sumamente valioso el evaluar su eficacia a largo plazo. Futuras investigaciones y esfuerzos comunicacionales deberían enfocarse en el diseño y medición del problemática ya que la investigación es escasa a nivel regional, permitiendo la creación de campañas más profundas y adecuadas al público ecuatoriano. Es evidente que Baila Libre fue un primer intento en abordar la problemática que afecta de manera impresionante a las bailarinas así, sentando las bases para abordar este problema complejo de manera creativa y empática, resaltando la importancia de la comunicación en la prevención de trastornos alimenticios y la promoción de la salud mental en grupos vulnerables.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- A ballerina body. *The New Yorker*. <https://www.newyorker.com/magazine/2001/03/05/a-ballerina-body>
- Alfoukha, M. M., Hamdan-Mansour, A. M., & Banihani, M. A.
- Annus, A. M., Smith, G. T., & Masters, K. (2008). Manipulation of thinness and restricting expectancies: further evidence for a causal role of thinness and restricting expectancies in the etiology of eating disorders. *Psychology of addictive behaviors : journal of the Society of Psychologists in Addictive Behaviors*, 22(2), 278–287. <https://doi.org/10.1037/0893-164X.22.2.278>
- Apostolides, M. (1999). Vencer la anorexia y la bulimia. Barcelona: Urano.
- Arcelus, J., García-Dantas, A., Sánchez- Martín, M., & Del Río, C. (2015). Influence of perfectionism on variables associated to eating disorders in dance students. *Revista de Psicología del Deporte*, 24(2), 297-303.
- Asociación Americana de Psiquiatría. (2013). *Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM 5* (5ta ed.)
- Barbas, A. (2012). Educomunicación: desarrollo, enfoques y desafíos en un mundo interconectado. *Foro de educación*, 10(14), 157-175.
- Bernad Monferrer, E. (2010). Ilícitud de las representaciones degradantes y humillantes del cuerpo femenino en la publicidad. Especial referencia a la anorexia. *Revista ICONO 14. Revista Científica De Comunicación Y Tecnologías Emergentes*, 8(3), 187-207. <https://doi.org/10.7195/ri14.v8i3.234>
- Bozzola, E., Spina, G., Agostiniani, R., Barni, S., Russo, R., Scarpato, E., Di Mauro, A., Di Stefano, A. V., Caruso, C., Corsello, G., & Staiano, A. (2022). The Use of Social Media in Children and Adolescents: Scoping Review on the Potential Risks. *International*

journal of environmental research and public health, 19(16), 9960.

doi.org/10.3390/ijerph19169960

Bullen, M. L., Pecharromán Ferrer, B. (2005). Una perspectiva socio-cultural de los trastornos alimenticios. *Zainak*, 27, 179-186. oai:hedatuz.euskomedia.org:3812

Clemente-Suárez, V. J., Ramírez-Goerke, M. I., Redondo-Flórez, L., *et al.* (2023). The Impact of Anorexia Nervosa and the Basis for Non-Pharmacological Interventions. *Nutrients*, 15(11), 2594. <https://doi.org/10.3390/nu15112594>

Culbert, K. M., Racine, S. E., & Klump, K. L. (2015). Research Review: What we have learned about the causes of eating disorders - a synthesis of sociocultural, psychological, and biological research [Revisión de la investigación: Lo que hemos aprendido sobre las causas de los trastornos alimentarios: una síntesis de la investigación sociocultural, psicológica y biológica]. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 56(11), 1141–1164. doi:10.1111/jcpp.12441

Del Casale, A., Adriani, B., Modesti, M.N. *et al.* (2023). Anorexia nervosa and familial risk factors: a systematic review of the literature [Anorexia nerviosa y factores de riesgo familiares: una revisión sistemática de la literatura]. *Current Psychology* 42, 25476–25484. doi.org/10.1007/s12144-022-03563-4

Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). *The dimensions of perfectionism*. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449–468. doi:10.1007/bf01172967

García, A. (2004). Educomunicación en el siglo XXI. *Comunicación Educativa Y Cultura Popular*.

Guest, I. and Kant, . Marion (2023, Septiembre 25). *ballet*. *Encyclopedia Britannica*.

<https://www.britannica.com/art/ballet>

- Hogan, M. J., & Strasburger, V. C. (2008). Body image, eating disorders, and the media. *Adolescent medicine: state of the art reviews*, 19(3), 521–xi. Hosseini, S. A., & Padhy, R. K. (2023). Body Image Distortion. In *StatPearls*. StatPearls Publishing. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31536191/>
- Hudson, J. I., Hiripi, E., Pope, H. G., & Kessler, R. C. (2007). *The Prevalence and Correlates of Eating Disorders in the National Comorbidity Survey Replication*. *Biological Psychiatry*, 61(3), 348–358. doi:10.1016/j.biopsych.2006.03.040
- Jean Marks, R., De Foe, A., & Collett, J. (2020). *The Pursuit of Wellness: Social Media, Body Image and Eating Disorders*. *Children and Youth Services Review*, 105659. doi:10.1016/j.chilyouth.2020
- Koutedakis, Y., & Jamurtas, A. (2004). *The Dancer as a Performing Athlete*. *Sports Medicine*, 34(10), 651–661. doi:10.2165/00007256-200434100-00003
- Malkogeorgos, A., Zaggelidou, E., Manolopoulos, E., & Zaggelidis, G. (2011). The Social-Psychological Outcomes of Dance Practice: A Review. *Sport Science Review*. *Sport Science Review*, XX(5–6), 105–126. <https://doi.org/10.2478/v10237-011-0067-y>
- Márquez, S. (2008). Trastornos alimentarios en el deporte: factores de riesgo, consecuencias sobre la salud, tratamiento y prevención. *Nutrición Hospitalaria*, 23(3), 183–190.
- Mastro, D. (2015). Why the Media's Role in Issues of Race and Ethnicity Should be in the Spotlight. *Journal of Social Issues*, 71(1), 1–16. <https://doi.org/10.1111/josi.12093>
- Mateus, J. C., & Quiroz-Velasco, M. (2017). Educommunication: A Theoretical Approach of Studying Media in School Environments [Educomunicación: un enfoque teórico del estudio de los Medios en entornos escolares]. *Dialogos*, 14, 152–163.
- McCormack, D. (2014). Dance. In A. Adams, P. & Craine, J. (Eds.), *The Routledge Research Companion to Media Geography* (pp. 83 – 98). Routledge.

- National Institute of Mental Health. (2023, Enero). *Eating Disorders* [Desórdenes Alimenticios]. U.S. Department of Health and Human Services, National Institutes of Health. Recuperado el 12 de octubre de 2023 de <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/eating-disorders>
- Pickard, A. (2013). *Ballet body belief: perceptions of an ideal ballet body from young ballet dancers*. *Research in Dance Education*, 14(1), 3–19. doi:10.1080/14647893.2012.7121
- Qian, J., Wu, Y., Liu, F., *et al* (2022). An update on the prevalence of eating disorders in the general population: a systematic review and meta-analysis [Actualización de la prevalencia de los trastornos alimentarios en la población general: una revisión sistemática y metaanálisis]. *Eating and Weight Disorders-studies on Anorexia Bulimia and Obesity*, 27(2), 415–428. doi.org/10.1007/s40519-021-01162-z
- Smirnow, D. A. (2007). ¿Qué es la comorbilidad. *Revista Chilena de Epilepsia Año*, 8(1).
- Social and Psychological Factors Related to Risk of Eating Disorders Among High School Girls [Factores sociales y psicológicos relacionados con el riesgo de trastornos alimentarios entre las niñas de secundaria]. *The Journal of school nursing : the official publication of the National Association of School Nurses*, 35(3), 169–177. doi.org/10.1177/1059840517737140
- Staples, C., & Rancourt, D. (2022). Testing the interaction of thinness/restriction and negative affect reduction expectancies on disordered eating behavior. *Eating behaviors*, 47, 101663. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2022.101663>
- Valentim, R. A., Cunha-Oliveira, A., De Pinho Dias, A., Da Silva Gomes De Oliveveira, E., Da Silva Valentim, J. L. R., Moreira, J. A., Coutinho, K. D., Da Graça Dias Do Carmos Trindade, S. M., & Bonfim, M. a. A. (2021). Educommunication as a strategy

to face Syphilis: an analysis of the open educational resources available at AVASUS.

DST, 33. <https://doi.org/10.5327/dst-2177-8264-20213310>

Weissberg, K., & Quesnel Galván, L. (2004). *Guía de Trastornos Alimenticios*. Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva, Secretaría de Salud, Guadalajara. <http://biblioteca.udgvirtual.udg.mx/jspui/handle/123456789/1048>

Wolf, N. (1991). *El mito de la belleza*. Emece Editores.