



**ESTUDI QUALITATIU SOBRE L'IMPACTE DE LES XARXES
SOCIALS EN L'AUTOIMATGE DE LES PERSONES AMB
DISCAPACITAT FÍSICA: PERSPECTIVES DE LES
PERSONES I DE LES PROFESSIONALS**

Treball Final de Grau

Autora: Cristina Garcia Ruano
Tutora: Carolina Puyaltó Rovira
Grau en Educació Social
Facultat d'Educació i Psicologia
Universitat de Girona
Curs 2023-2024

Estudi qualitatiu sobre l'impacte de les xarxes socials en l'autoimatge de les persones amb discapacitat física: perspectives de les persones i de les professionals

Qualitative study on the impact of social media on the self-image of people with physical disabilities: perspectives of individuals and professionals

Resum

Actualment, les xarxes socials tenen un impacte significatiu en l'autoimatge de les persones, especialment de les persones amb discapacitat física. Tot i això, són escassos els estudis que han abordat aquesta qüestió. Aquest estudi investiga l'impacte de les xarxes socials en l'autoimatge de les persones amb discapacitat física. Es van aplicar quatre entrevistes individuals a persones amb discapacitat física i un grup de discussió a quatre professionals. Els resultats principals indiquen un impacte negatiu de les xarxes socials en la percepció corporal d'aquest col·lectiu. Es destaquen elements com la pressió estètica pels cànons de bellesa i la influència de la manca de referents inclusius. A més, es proposen accions per fomentar una autoimatge positiva i incrementar la inclusió de les persones amb discapacitat física en aquestes plataformes. Aquest estudi contribueix a la comprensió de l'impacte de les xarxes socials en la percepció corporal de les persones amb discapacitat física i ofereix orientacions per millorar la qualitat de vida i el benestar emocional d'aquest col·lectiu en l'àmbit de les xarxes socials.

Paraules clau: Autoimatge, percepció corporal, discapacitat física, xarxes socials, plataformes digitals

Abstract

Nowadays, social media has a significant impact on people's self-image, especially on individuals with physical disabilities. Nevertheless, few studies have addressed this issue. This study investigates the impact of social media on the self-image of people with physical disabilities. Four individual interviews with people with physical disabilities and a focus group with four professionals were conducted. The main results indicate a negative impact of social media on the body perception of this group. Elements such as aesthetic pressure due to beauty standards and the influence of the lack of inclusive role models are highlighted. In addition, actions are proposed to promote a positive self-image and increase the inclusion of people with physical disabilities on these platforms. This study contributes to understanding the impact of social media on the body perception of people with physical disabilities and offers guidelines to improve the quality of life and emotional well-being of this group within the realm of social media.

Keywords: Self-image, body perception, physical disability, social media, digital platforms

Cristina Garcia Ruano

<u1974363@campus.udg.edu>

Universitat de Girona, Espanya

1. Introducció

En l'actualitat, les xarxes socials s'han convertit en una part integral de la vida quotidiana per a moltes persones. Segons Orihuela (2008), les xarxes socials són plataformes en línia que possibiliten als seus usuaris interactuar, intercanviar contingut, coordinar accions i mantenir-se connectats; alhora, tenen la capacitat d'influenciar les persones, modificant les seves conductes, valors i perspectives sobre el món i la realitat quotidiana (Sola-Morales, 2015). A més, tal com exposen Aparici i García-Marín (2018) i Gomiz (2021), s'han convertit en una oportunitat d'inclusió per aquells grups especialment vulnerables, com és el col·lectiu de persones amb discapacitat física, que en els darrers anys s'han enfrontat a diverses barreres per gaudir d'accés a les xarxes socials. En efecte, existeix una manca de referents o models a seguir de persones amb discapacitat que tinguin presència i veu a les plataformes digitals (Gomiz, 2021). A conseqüència d'aquesta falta de representació, els cànons de bellesa juguen un paper fonamental a les xarxes socials en què prima la perfecció estètica. Com bé diuen Drenkard i Marchetti (2012), l'ideal del cos humà es descriu com a saludable, juvenil, exitós i atractiu; mentre que la noció de salut està associada a un cos perfecte, sense imperfeccions ni disfuncions, essent això un estàndard inassolible. Els canals de comunicació perpetuen una imatge de les persones amb discapacitat que repercuteix directament en la manera en què són percebudes per elles mateixes i per la societat (Cunha i Pinto, 2017). Per tant, entenem que les persones amb discapacitat física constantment han hagut de fer front a la pressió d'ajustar-se als ideals de bellesa física i a la concepció que tenen un cos imperfecte (Mañas-Viniegra et al., 2024).

Al mateix temps, totes les idees esmentades anteriorment, poden perjudicar l'autoimatge de les persones amb discapacitat física. Aquesta s'entén per Tatangelo et al., (2015), com una combinació de factors que influeixen en la manera de veure's a un mateix/a i de relacionar-se amb el propi cos, incloent-hi aspectes perceptius de la seva mida corporal, pes i forma, components actitudinals i afectius vinculats amb les seves emocions i creences sobre la pròpia corporalitat, una dimensió cognitiva lligada a les idees preconcebudes sobre les característiques desitjables del cos i elements conductuals. Si aquests factors no es veuen reproduïts de forma favorable, es podria produir una insatisfacció corporal, la qual pot variar des de sentir-se lleugerament poc atractiu fins a una obsessió extrema per l'aparença física que interfereix considerablement amb el funcionament normal. Aquesta insatisfacció corporal, al seu torn, esdevé com a resultat d'una discrepància entre el que es percep i el que es desitja ser (Bell i Rushforth, 2008). Generalment, la distorsió de l'autoimatge i la insatisfacció corporal es veu afectada per les preocupacions dels i les individus focalitzades en el desig per un cos prim i/o musculat i per la comparació social entre membres de la xarxa.

S'han desenvolupat diverses recerques en l'àmbit de l'autoimatge i la percepció corporal. Segons Melchor (2022) és notable la manca de recerca en el que concerneix l'autoimatge en persones amb discapacitat, subratllant la necessitat d'investigar a fons la qüestió. Pel que fa a la seva anàlisi quantitativa, l'autor explora detalladament la percepció de la imatge corporal en 78 individus mexicans amb discapacitat física, evidenciant un impacte negatiu

en aquesta. Esmenta que les causes poden estar relacionades amb la discapacitat física i com es perceben a elles mateixes; amb la falta total o parcial o la deformitat d'alguna part del cos, generant insatisfacció corporal. A més a més, comenta que els subjectes encara fan front a reptes i limitacions a la vida diària com la discriminació social pel no compliment dels estàndards de bellesa que acaben influint en el seu benestar emocional i social i, per tant, en la seva qualitat de vida.

Taleporos i McCabe (2002) van efectuar, en aquest cas, un estudi qualitatiu a Austràlia amb 3 homes i 4 dones. Mitjançant entrevistes van determinar que les persones del col·lectiu és probable que tinguin dificultats per desenvolupar una percepció positiva de la seva imatge corporal, principalment a causa de les pressions socials, els ideals de bellesa inassolibles i l'estigmatització. Tots els participants van declarar que viure amb la seva condició havia afectat clarament les seves emocions, sentiments i actituds envers el seu propi cos, reconeixent que la relació amb la seva imatge corporal havia suposat un desafiament significatiu i una lluita en diversos moments de les seves vides.

No obstant això, l'estudi de Botero i Londoño (2015), on van dur a terme un disseny i validació d'un qüestionari d'imatge corporal per persones en situació de discapacitat física, afegeix que factors addicionals com pertànyer a entitats que ofereixen la inclusió social i laboral, acompanyament i la possibilitat d'interactuar amb persones en la mateixa situació pot generar efectes positius i fer que els individus valorin positivament la seva imatge corporal. La investigació es va dur a terme en un context determinat, és per això que les autores conclouen que els resultats favorables no es poden generalitzar a totes les persones amb discapacitat física. Tanmateix, aquests factors faciliten el benestar i la satisfacció d'un/a mateix/a en relació amb el seu cos.

Gómez i Jiménez (2018) van examinar les diferències o similituds d'autoestima entre altres factors, entre 50 persones amb discapacitat i 50 persones sense discapacitat. Gràcies a l'escala d'autoestima de Rosenberg van confirmar que hi ha una relació estadísticament significativa entre autoestima i presència de discapacitat física. Els resultats obtinguts van estimar que les persones amb discapacitat física mostren uns nivells d'autoestima més baixos en comparació amb les persones sense discapacitat, relacionant-ho amb la percepció reduïda d'autonomia i independència. A tall d'exemple, l'ús de cadira de rodes.

Martín i Chaves (2022) apunten diversos aspectes essencials sobre l'impacte de les xarxes socials, especialment Instagram, en la percepció de la imatge corporal i l'autoestima dels usuaris. L'estudi realitzat a 509 persones residents a Espanya, va posar de manifest que les publicacions dels *influencers* en aquestes plataformes contribueixen a perpetuar els estàndards de bellesa, generant una pressió constant per adherir-se a aquests ideals estètics. Segons les dades obtingudes, un significatiu 58,50% de les persones enquestades admeten realitzar comparacions amb altres persones de la xarxa, siguin perfils públics o anònims. Aquesta exposició a imatges idealitzades pot portar a una percepció negativa del propi cos i a una disminució de l'autoestima. De fet, un 44,16% dels enquestats consideren que aquestes comparacions tenen un impacte negatiu en la seva autoimatge, mentre que únicament un 13,45% mencionen experimentar un impacte positiu. Aquesta tendència a la comparació constant condueix a una visió desfavorable de si mateixos, exacerbant les inseguretats i les insatisfaccions corporals. Finalment, determinen que molts usuaris

busquen validació externa a través de *likes* i comentaris, indicant una necessitat d'aprovació i reconeixement per sentir-se bé amb el propi cos.

Pel que fa a la relació de les xarxes socials amb el col·lectiu de persones amb discapacitat Parra et al. (2023) descriuen les conseqüències positives i negatives. Primerament, identifiquen els beneficis comuns de les xarxes socials, com la capacitat de connectar, crear i expressar-se, que són compartits per tota la població. No obstant això, també s'analitzen els inconvenients generals d'aquestes plataformes, com el ciberassetjament i la perpetuació d'estereotips. A més, es destaquen els reptes específics que enfronten les persones amb discapacitat, com la inaccessibilitat persistent en les plataformes digitals i la victimització i representació condescendent d'aquestes. Malgrat aquestes dificultats, les xarxes socials també ofereixen una oportunitat per conscienciar sobre les realitats de les persones amb discapacitat i promoure la seva inclusió social.

Zarzoso (2021) apunta diversos aspectes essencials sobre la importància de formació en xarxes socials amb persones amb discapacitat. L'autora va efectuar una proposta d'intervenció amb adolescents amb diversitat funcional d'entre 14 i 18 anys, examinant les xarxes socials com a mitjà de comunicació. L'estudi va posar de manifest la importància de la figura de l'educador/a social com una eina fonamental en diverses àrees d'intervenció per formar una societat responsable i preparada davant les plataformes. Concretament, va posar de manifest la gran necessitat de formació en xarxes socials, sobre els seus avantatges, inconvenients, riscos, entre altres; apuntant que la societat no està formada ni informada sobre el bon ús de les xarxes i, per tant, mancant d'eines per gestionar-les.

Aquesta temàtica esdevé relativament nova en el camp de la recerca, deixant un gran buit en el coneixement sobre com aquestes plataformes influeixen en el col·lectiu de persones amb discapacitat i, més concretament, en l'autoimatge de les persones amb discapacitat física. De fet, els estudis analitzats realitzen aportacions aïllades que ajuden a entendre l'impacte que podrien generar les xarxes en l'autoimatge del col·lectiu. És en aquest context que emergeix la necessitat d'abordar aquesta qüestió amb profunditat, tenint en compte l'experiència i la realitat del col·lectiu en primera persona.

L'objecte d'estudi d'aquest treball és comprendre l'impacte que tenen les xarxes socials en l'autoimatge de les persones amb discapacitat física. Particularment, s'identificaran els factors que influeixen en la percepció de les persones amb discapacitat física respecte a la seva imatge corporal i autoestima a través de les xarxes socials. Com també, es proposaran estratègies i eines per millorar la percepció de la imatge corporal de les persones amb discapacitat física en l'entorn de les xarxes socials, i la seva inclusió en aquestes.

2. Mètode

La metodologia emprada per desenvolupar aquesta investigació s'ha fonamentat en un enfocament qualitatiu, que es defineix per Delgado i Romero (2021) com un mètode sistèmic i subjectiu amb el propòsit de descriure o comprendre les experiències de vida de les persones i donar-los un sentit. Així doncs, els autors afegeixen que aquest disseny posa èmfasi en els escenaris naturals on els humans interactuen i es comuniquen.

Per aquesta raó l'estudi qualitatiu ha proporcionat una comprensió més profunda i contextualitzada de com les xarxes socials impacten en l'autoimatge de les persones amb discapacitat física. En explorar els fenòmens des de la perspectiva dels participants i tenint en compte el context social en què es desenvolupen, s'ha pogut obtenir una visió més completa i enriquidora.

2.1. Participants

Han participat un total de vuit persones, les quals són quatre usuàries d'un centre de dia per a persones amb discapacitat física i quatre professionals del mateix centre de dia. La selecció de la mostra no ha estat de forma probabilística sinó mitjançant un mostreig discrecional on els participants han estat escollits prèviament per la seva rellevància: l'edat, el gènere i sexe, el nivell d'estudis, el tipus de discapacitat i la categoria.

D'una banda, quatre dels participants són persones amb discapacitat física, dues dones, una de trenta-quatre anys i l'altre de seixanta anys, i dos homes, un de vint-i-sis anys i l'altre de quaranta-sis anys (Taula 1). Aquests han estat seleccionats segons el compliment d'uns criteris determinats, com són l'ús de xarxes socials, el gènere i la discapacitat adquirida o congènita. Mitjançant entrevistes individuals semiestructurades s'ha pogut oferir una perspectiva pròpia com a persones del col·lectiu que fan ús de les xarxes socials i que, per tant, són susceptibles de ser influenciades per les plataformes. En suma, han aportat les seves vivències i experiències en relació amb l'autopercepció de la pròpia imatge corporal. Així doncs, l'objectiu ha estat conèixer les seves experiències sobre l'impacte de les xarxes socials en la seva autoimatge.

D'altra banda, les quatre participants restants són professionals vinculades a una organització que atén persones amb discapacitat física: una psicòloga i tres educadores socials amb edats compreses entre trenta-u i quaranta-quatre anys (Taula 1). En aquest cas, el criteri de selecció per dur a terme un grup de discussió ha estat comptar amb elles com a font complementària, amb l'objectiu d'adquirir més informació sobre la qüestió a tractar, des de la seva perspectiva com a professionals que conviuen diàriament amb les persones ateses. A més a més, han pogut aportar la seva perspectiva sobre possibles accions a escala psicològica i educativa que han contribuït a clarificar i millorar el suport i l'atenció cap a les persones amb discapacitat física.

Taula 1: Mostra de l'estudi.

Participants	Gènere	Sexe	Edat	Nivell d'estudis	Tipus de discapacitat	Categoria
Pa1 - u - EN	Femení	Dona	34	Certificat d'estudis	Discapacitat física 89% Deteriorament cognitiu lleu	Discapacitat congènita
Pa2 - u - EN	Femení	Dona	60	FEP II	Discapacitat física 75% Sense deteriorament cognitiu	Discapacitat adquirida
Pa3 - u - EN	Masculí	Home	26	Certificat d'estudis	Discapacitat física 85% Deteriorament cognitiu lleu	Discapacitat congènita
Pa4 - u - EN	Masculí	Home	46	BUP / Secundaris	Discapacitat física 98% Deteriorament cognitiu lleu	Discapacitat adquirida
Prof5 - p - GD	Femení	Dona	44	Grau de Psicologia	-	-
Prof6 - p - GD	Femení	Dona	39	Grau d'Educació Social	-	-
Prof7 - p - GD	Femení	Dona	35	Grau d'Educació Social	-	-
Prof8 - p - GD	Femení	Dona	31	Grau d'Educació Social	-	-

Nota: La taula presenta la mostra de l'estudi i les seves característiques per ser escollides. Pel que fa als participants, la terminologia "u" fa referència a les persones amb discapacitat física i la "p" a professionals. De la mateixa manera, "EN" fa referència a entrevista i "GD" a grup de discussió. Font pròpia.

2.2. Instruments

Els instruments emprats en aquesta investigació han estat les entrevistes individuals semiestructurades i els grups de discussió. L'elecció d'aquestes eines per a la recollida d'informació ha respost a la necessitat de conèixer amb profunditat els punts de vista de les persones amb discapacitat física i les professionals sobre la qüestió d'objecte d'anàlisi.

L'entrevista individual semiestructurada, segons Martínez (2011), és una eina personal que permet recopilar informació detallada, on la persona informant expressa les seves opinions, creences, sentiments i punts de vista sobre un tema específic. L'autor també exposa que les preguntes plantejades són obertes, permetent una exploració més profunda, i no segueixen una seqüència específica, adaptant-se a les respostes de l'entrevistat. Les entrevistes individuals semiestructurades d'aquest estudi han tingut l'objectiu d'obtenir les percepcions, les experiències viscudes i els coneixements de les persones amb discapacitat física sobre qüestions relacionades amb l'autoimatge i les xarxes socials.

El grup de discussió, segons Gutiérrez (2010), és una tècnica que reuneix a un grup de persones per obtenir informació d'una determinada temàtica sota la direcció de l'entrevistador o moderador. Afegeix que, com a mètode, fomenta la interacció entre els membres, permetent capturar un ampli ventall de perspectives i dades úniques que de manera individual podrien passar desapercibudes, atès que els participants influeixen i són influenciats mútuament. En aquest estudi, el grup de discussió ha tingut com a finalitat recollir el debat generat per les professionals. És a dir, recopilar les reflexions i opinions aportades des de la visió professional sobre l'autoimatge, les xarxes socials i l'impacte en les persones amb discapacitat física.

Pel disseny dels instruments, s'ha elaborat una llista dels temes i subtemes més significatius a partir dels objectius de la recerca i dels temes rellevants analitzats a la literatura sobre la intersecció entre l'autoimatge, les persones amb discapacitat física i les xarxes socials. Els temes són l'impacte de les xarxes socials, l'autoimatge de les persones amb discapacitat física, els factors que influeixen i, les eines i estratègies de suport per a les pròpies persones amb discapacitat física a les xarxes socials. Els subtemes són els cànons i estàndards de bellesa, la comparació social, les xarxes socials com a espai inclusiu, les persones referents del col·lectiu a les plataformes, la discriminació social, la necessitat d'aprovació externa, la gestió emocional i eines de les persones amb discapacitat física, així com l'acompanyament professional. Primerament, des d'una perspectiva en primera persona i seguidament, des d'una perspectiva secundària, des de la visió professional.

2.3. Procediment

Tots/es els/les participants es van seleccionar mitjançant el contacte directe amb un centre de dia per a persones amb discapacitat física, tant les persones amb discapacitat com les professionals. Particularment, es va dur a terme un contacte personal amb aquelles persones amb discapacitat física que complien amb els requisits de selecció per explicar la recerca i sol·licitar la seva participació. Pel que fa a les professionals, es va contactar amb la psicòloga, de la mateixa manera es va explicar la temàtica i l'objecte d'estudi. En acceptar, aquesta va fer les respectives comunicacions a les companyes.

Prèviament a l'exercici de les entrevistes i el grup de discussió cada participant va ser informada sobre l'objectiu de la recerca i les implicacions de la seva participació. En el cas de les persones amb discapacitat física, i especialment d'aquelles amb deteriorament cognitiu lleu, es va assegurar que la informació fos prou accessible per a elles mitjançant un llenguatge senzill i responent a tots els possibles dubtes que poguessin sorgir-los. Seguidament, es va firmar un document de consentiment informat en el qual es garantia l'anonimat, la confidencialitat de les dades i amb la que se sol·licitava permís per gravar en àudio o vídeo la sessió. Les persones amb discapacitat van rebre i firmar una versió accessible del document.

Els instruments metodològics es van aplicar el mes d'abril de 2024. Es van desenvolupar en espais interiors de l'entitat. D'una banda, les entrevistes es van aplicar en els espais on la persona se sentia còmode per ser entrevistada. D'altra banda, el grup de discussió es va dur a terme on habitualment es reuneixen les professionals. Cada tècnica va ser dinamitzada per la pròpia investigadora i la duració mitjana de les entrevistes va ser d'entre 40-50 minuts cadascuna. Pel que fa al grup de discussió va tenir una durada de 95 minuts.

2.4. Anàlisi de dades

En acabar d'implementar els instruments de recollida de dades, s'ha procedit a la transcripció de les dades obtingudes i a la seva anàlisi, mitjançant una anàlisi de contingut. Segons Riba (2017), l'anàlisi de contingut és una metodologia d'investigació que utilitza un conjunt de tècniques específiques per dur a terme un estudi sistemàtic i objectiu del contingut de textos. L'autor segueix un procés que inclou la segmentació i la categorització del contingut dels textos, seguit d'una anàlisi en profunditat per extreure'n conclusions i interpretacions significatives de forma rigorosa i fonamentada. L'objectiu principal de l'anàlisi de contingut és explorar el significat subjacent als textos, identificar patrons, tendències i temes recurrents, i així generar coneixement a partir de la informació recopilada.

Concretament, el procediment seguit per l'anàlisi de dades ha estat el següent. En primer lloc, s'han transcrit les gravacions de les entrevistes individuals com del grup de discussió, garantint, com va ser pactat, l'anonimat i confidencialitat de les dades. En segon lloc, s'ha organitzat la informació per temes o codis, duent a terme una codificació de les dades seguint el model de Saldaña (2009), combinant una codificació estructural amb una codificació descriptiva. S'ha partit d'una llista provisional de codis basada en els temes tractats a les entrevistes i grup de discussió, la qual s'ha ampliat amb més codis generats a mesura que es revisaven les transcripcions de manera continuada. En tercer lloc, s'ha dut a terme una anàlisi profunda dels fragments extrets juntament amb els codis.

Finalment, mitjançant el procés de codificació s'han obtingut vuitanta-quatre codis, que s'han agrupat en nou categories i tres temes (Taula 2).

Taula 2: Temes i categories.

Temes	Categories
Desafiaments en l'autopercepció corporal de les persones amb discapacitat física a les xarxes socials	Ús quotidià de les xarxes socials per les persones amb discapacitat física
	Pressió estètica pels cànons de bellesa
	Percepció corporal i gestió emocional de les persones amb discapacitat física
	Factors que tenen major impacte en l'autopercepció corporal a través de les xarxes socials
Referents del col·lectiu i comparatives corporals	Referents amb discapacitat física a les xarxes socials
	Comparacions físiques que efectuen les persones amb discapacitat física amb altres a la xarxa
Eines, accions, estratègies i formació	Consells de les persones amb discapacitat física al seu grup d'iguals sobre com gestionar l'autoimatge a les xarxes socials
	Introducció de formacions en xarxes socials
	Eines i estratègies de suport per a persones amb discapacitat física a les xarxes socials

Nota: La taula presenta els tres temes i les nou categories definides. Font pròpia.

3. Resultats

L'anàlisi desenvolupada ens permet tenir una visió contrastada i profunda de l'impacte que tenen les xarxes socials en l'autoimatge de les persones amb discapacitat física. A continuació es presenten els principals resultats derivats de les dades obtingudes a partir del procés d'anàlisi descrit a l'apartat anterior. En alguns casos, s'il·lustra la informació assenyalada amb fragments extrets dels/de les participants amb discapacitat física (Pa1-u-EN, Pa2-u-EN, Pa3-u-EN i Pa4-u-EN) en les entrevistes i, les professionals (Prof5-p-GD, Prof6-p-GD, Prof7-p-GD i Prof8-p-GD) en el grup de discussió (Taula 1).

3.1. Desafiaments en l'autopercepció corporal de les persones amb discapacitat física a les xarxes socials

En primer lloc, s'analitzen els desafiaments en l'autopercepció corporal de les persones amb discapacitat física a les xarxes socials. Concretament, s'articulen categories relacionades amb l'ús quotidià de les xarxes socials, la pressió estètica pels cànons de bellesa, la percepció corporal i gestió emocional i els factors que tenen major impacte en la percepció corporal.

- *Ús quotidià de les xarxes socials per les persones amb discapacitat física*

En primera instància, les professionals indiquen que les persones amb discapacitat física no fan ús de les plataformes, però, tot debatent i reflexionant, rectifiquen i assenyalen que les seves opinions inicials podrien haver estat influïdes per creences personals i socials preconcebudes. Els/les participants entrevistats/des d'aquest estudi revelen un ús actiu de múltiples xarxes socials, concretament plataformes com WhatsApp, Facebook, Instagram, TikTok i Grindr. Així doncs, el contingut que consumeixen els/les entrevistats/des determinen que és d'entreteniment, principalment de caràcter humorístic, estètic i dansaire. Únicament la participant 1 (Pa1-u-EN) indica la visualització de pàgines i perfils que aborden emocions i les tècniques d'autoregulació emocional. Les professionals i la participant 1 (Pa1-u-EN) reconeixen que el contingut que es visualitza a les xarxes socials està influenciat per uns algorismes determinats que organitzen la gran quantitat d'imatges existent i present a les plataformes. En efecte, estimen que la nova incorporació de la publicitat a la xarxa ha generat un gran impacte. A més a més, perceben certa homogeneïtat i reiteració en el material actual, sobretot en plataformes, denominades per les professionals, de "major impacte" com Instagram i TikTok, atès que se centren a reproduir imatge rere imatge, on està inclosa la figura corporal.

Tot i reconèixer els beneficis de les xarxes socials com a font de comunicació, informació, desconexió i interacció i connexió social, la participant 2 i el participant 4 (Pa2-u-EN i Pa4-u-EN), els quals van adquirir la discapacitat, determinen que han reduït l'ús i el cercle social de les xarxes socials després del diagnòstic, a causa de la seva insatisfacció corporal. Concretament, la participant 2 (Pa2-u-EN) assenyala que, en començar a usar la cadira de rodes, la seva actitud ha canviat, tornant-se més reservada i introvertida en relacionar-se amb persones externes al seu entorn proper, atès que no se sent còmoda amb la seva imatge corporal. A més, exposa que aquest fet ha provocat una reducció significativa de la seva activitat i de les seves amistats a les plataformes, passant de tenir més de 100 amics/es a mantenir-ne només entre 10 i 12.

- *Pressió estètica pels cànons de bellesa*

A les xarxes socials hi ha present una pressió estètica pels cànons de bellesa actuals, totes les persones participants transmeten desconfiança i disconformitat entre la representació ideal de bellesa que es mostra a les plataformes mitjançant vides i cossos perfectes, i la realitat corporal que experimenten. Els/les entrevistats/des declaren que senten una pressió per encaixar als estàndards de bellesa ideals de les xarxes socials i d'aquesta manera, ser

acceptats/des socialment. Concretament, experimenten desig i anhel pel cos perfecte: prim, alt, musculat, atractiu i sense discapacitat. A causa del no assoliment del desig, es genera un sentiment d'inseguretat i malestar emocional vers les representacions corporals ideals. No obstant això, les professionals i la participant 1 (Pa1-u-EN) destaquen que existeix una petita diversitat de realitat i cossos a les plataformes, gràcies a la petita evolució quant als cànons de bellesa en comparació amb anys anteriors.

- *Percepció corporal i gestió emocional de les persones amb discapacitat física*

La percepció corporal de les persones amb discapacitat física entrevistades és negativa, tots els participants de l'estudi, persones entrevistades i professionals, consideren que existeix un sentiment de disconformitat quant a la totalitat del cos o parts específiques d'aquest. Fet que provoca grans reptes en el procés d'autoacceptació i estima pròpia, derivant a una baixa autoestima i autoconfiança. Particularment, la participant 2 i el participant 4 (Pa 2-u-EN i Pa4-u-EN), els quals van adquirir la discapacitat en edat adulta, mostren nostàlgia pel seu anterior cos, deixant clar que el procés d'autoacceptació s'iniciava de nou amb la presència del diagnòstic. Cal destacar que, les xarxes socials tenen un impacte negatiu i inconscient en l'autoimatge i l'estat emocional de les persones. Totes i cadascuna de les persones entrevistades exposen i recalquen experiències desfavorables relacionades amb la seva imatge corporal a les plataformes, així com una por constant al judici i a l'opinió pública sobre el seu físic i la discapacitat física (estigma i discriminació) a les plataformes, posant èmfasi en la preocupació de l'opinió familiar a les xarxes socials. Com a mostra el participant 4 (Pa4-u-EN) comenta:

“Molt, per mi ho és molt, molt, molt, molt important el que pensin de mi a les xarxes. Per por del que em diran, de què em valorin negativament”.

La participant 1 (Pa1-u-EN) admet que gràcies al seu procés d'autoconeixement i empoderament ha aconseguit reduir aquesta preocupació pel judici i l'opinió pública. Alhora, s'expressa una gran inseguretat en aspectes com la presa de decisions sobre la pròpia autoimatge, com és comprar roba. Les professionals afegeixen que les persones amb discapacitat física perceben dificultats per desenvolupar pensament crític i consciència de les plataformes i el seu impacte.

- *Factors que tenen major impacte en l'autopercepció corporal a través de les xarxes socials*

La percepció corporal de les persones amb discapacitat física està influenciada per diversos factors. Primerament, els/les participants entrevistats/des reconeixen factors estètics o físics com l'estil de vestir, les tendències de moda, l'aspecte físic i les preocupacions pel pes com a elements que tenen un impacte en la seva autoimatge. Seguidament, indiquen factors socials com la manca de suport social i/o familiar, la necessitat de validació externa, atès que no han estat ensenyats/des a validar-se personalment, o, els obstacles que es troben en la cerca de parella. Altrament, apunten els factors relacionats directament amb la discapacitat com és l'ús de cadira de rodes i altres accessoris, els canvis posturals i les

deformitats visibles, la manca d'autonomia, la diferència entre discapacitat congènita i adquirida, la manca d'habilitats o dificultats lingüístiques i comunicatives que limiten la comprensió de la informació de les xarxes socials, entre altres. A més a més, les professionals afegeixen els factors personals com són l'edat i el sexe o gènere poden condicionar la percepció corporal de les persones amb discapacitat física.

3.2. Referents del col·lectiu i comparatives corporals

En segon lloc, s'analitzen els referents del col·lectiu i les comparatives corporals. Concretament, s'articulen categories relacionades amb els referents amb discapacitat física i les comparacions que efectuen amb altres a la xarxa.

- *Referents amb discapacitat física a les xarxes socials*

Les persones entrevistades perceben una manca de referents visibles a les xarxes, afirmant que cap d'elles segueix a un/a referent amb discapacitat física a les plataformes. Mentre que les professionals argumenten que sí que hi ha una presència del col·lectiu a les xarxes, posant èmfasi en la importància dels referents en línia:

ui

“És molt important tenir referents, per emmirallar-te. Que tu et vegis... I si tu saps que ell pot fer això, doncs jo també puc. Quan no has tingut referents, no has vist referents, és molt difícil pensar que tu pots arribar a fer certes coses.” (Prof8-p-GD)

Tot i que, segons les professionals l'absència percebuda per les pròpies persones és resultat de la limitada visibilitat i impacte dels perfils de les xarxes socials mostrant la discapacitat. Segons els entrevistats/des es percep desinterès general del públic relacionat amb el seu col·lectiu, atès que els seguidors o l'audiència de pàgines o perfils del col·lectiu només es relaciona amb la discapacitat, sigui per tenir-ne o per mantenir un vincle directe i estret com a familiar o professional. Com a conseqüència, les dues persones participants que van adquirir la discapacitat en l'adulthood, van expressar incomoditat amb la presència del seu cos a les xarxes socials, manifestant preferència per no mostrar-se amb totalitat a les fotografies, sinó únicament les parts superiors del cos. La incomoditat va ser traduïda en malestar emocional, sent necessari per a elles dissimular o amagar certes parts del seu cos. A tall d'exemple, la participant 2 (Pa2-u-EN) va exposar:

“No m'agrada sortir-hi, perquè no m'agrada. [...] Intento no sortir, perquè no he quedat mai bé a les fotos, no m'agrada i ara menys. [...] Quan em fan una foto vull gent al voltant que tapi la cadira. Saps quan fem una foto de família que som una colla, pues, ho intento amagar perquè sé que la penjaran. [...] procuro tapar”.

De manera paral·lela, les dues persones amb discapacitat congènita mostren autoexpressió corporal sense restriccions:

“No, todo y que siempre hay partes que se enfocan más que otras, pero, no me escondo que dijéramos. Osea que si sale la cara pues sale la cara, pero si tiene que salir el cuerpo entero, no me importa.” (Pa1-u-EN).

Així mateix, les professionals fan una crítica associada a la falta de representació en les pàgines d'entitats que representen aquest col·lectiu, assenyalant que aquesta és una de les principals problemàtiques en termes de referents del col·lectiu a les xarxes socials. Tot i això, tots/es els/les participants de l'estudi expressen confiança i esperança quant al progrés de la inclusió del col·lectiu en les plataformes. Defensen fermament la diversitat, la inclusió i la representació de les persones amb discapacitat física a les xarxes socials.

- *Comparacions físiques que efectuen les persones amb discapacitat física amb altres a la xarxa*

A causa de la manca de representació, declaren que constantment reproduïxen comparatives negatives davant dels estàndards de bellesa ideals a les xarxes socials, destacant ideals de bellesa fora del seu abast a causa de la condició, com és tenir unes cames que els/les permetin caminar. Expressen sentiment d'inferioritat i malestar emocional vers la comparació amb les persones de les plataformes. La participant 2 (Pa2-u-EN) és l'única que mostra resistència a comparar-se amb altres persones de la xarxa. Les professionals consideren que les comparatives que més solen fer les persones amb discapacitat física són de caràcter funcional més que de caràcter corporal, tot i que, les persones entrevistades esmenten ambdues per igual.

3.3. Eines, accions, estratègies i formació

En tercer lloc, s'analitzen i es discuteixen les eines, accions, estratègies i formació que permetrien millorar la inclusió de les persones amb discapacitat física en l'entorn digital, la percepció de la seva imatge corporal, fomentar el seu empoderament a la xarxa i garantir l'accessibilitat digital. Concretament, s'articulen categories relacionades amb els consells del col·lectiu sobre com gestionar l'autoimatge a les xarxes socials, les formacions en plataformes i les eines i estratègies de suport.

- *Consells de les persones amb discapacitat física al seu grup d'iguals sobre com gestionar l'autoimatge a les xarxes socials*

La participant 1 i la participant 2 (Pa1-u-EN i Pa2-u-EN) defensen l'autenticitat i l'autoacceptació pròpia a les xarxes socials, és a dir, envien missatges empoderadors, d'estima cap a un/a mateix/a sense pensar en l'opinió externa. La participant 1 (Pa1-u-EN), també, efectua una crítica a les normes socials establertes sobre l'aparença física i els cànons de bellesa, finalitzant el seu discurs amb un missatge potent de prioritització del benestar emocional sobre aquests ideals de bellesa.

“Pues, que básicamente a todo hay que darle importancia pero hasta cierto punto, tienes que intentar estar tu contigo misma y dejar de hacer ideales que a lo mejor ni existen, de imaginarte ideales que a lo mejor tu te piensas que son importantes y en realidad... osea le das tu mas bola a las cosas que la importancia que le pueda dar el exterior. Que intenten apreciarse por lo que tienen y como son.” (Pa1-u-EN)

De manera paral·lela, el participant 3 i el participant 4 (Pa3-u-EN i Pa4-u-EN) indiquen la relativitat de la bellesa, com és de subjectiva dependent de l'individu o grup social que ho consideri.

- *Introducció de formacions en xarxes socials*

Al llarg de la investigació totes les persones participants de l'estudi determinen la necessitat de formació en xarxes socials per a la inclusió de persones amb discapacitat física. No obstant això, la participant 1 (Pa1-u-EN) duu a terme la proposta de modalitat voluntària quant a la formació específica, és a dir, planteja una educació opcional a la qual ningú estigui obligat d'adherir-se. Les professionals defineixen les xarxes com a plataformes no inclusives en l'actualitat, però es plantegen la possibilitat d'inclusió a la xarxa gràcies a una formació adient. Aquesta ha estat enllaçada durant l'exploració amb una proposta de formació en autoconeixement personal i una gestió conscient de les xarxes socials. Així com la promoció d'una mirada respectuosa i no estigmatitzant cap a la discapacitat física, on únicament és considerada com una condició de vida.

- *Eines i estratègies de suport per a persones amb discapacitat física a les xarxes socials*

Pel que fa a les eines i estratègies de suport, les persones del col·lectiu fan esment de l'acompanyament de professionals, sense especificar els detalls sobre quins experts o de quina manera necessiten aquest suport. En canvi, les professionals s'han replantejat la seva acció educativa, reconeixent la importància d'abordar aquestes qüestions al centre on treballen, reflexionant sobre presumpcions professionals i prenent consciència sobre les necessitats no abordades. Primerament, afirmen que la primera línia d'actuació és el suport psicològic i emocional, seguit d'un acompanyament individual professional per a la gestió de l'impacte de les plataformes en la percepció corporal. També, creuen que la participació en grups de suport per l'autoconeixement els/les pot ajudar a explorar l'autoconcepte, l'autoestima, l'autoimatge i iniciar un procés d'empoderament i de presa de decisió per així desenvolupar estratègies personals per a la gestió de l'impacte de les xarxes socials en l'autoimatge de les persones que conformen el col·lectiu. Fins i tot, es formulen el treball diari i quotidià, on mitjançant converses es reforça positivament, es recullen i es validen les emocions, es potencia l'autonomia i la presa de decisió. Destaquen el paper crucial de les famílies i les amistats com a suport emocional i tangible, especialment en el moment de diagnòstic de la discapacitat física, atès que ofereixen un espai segur i acollidor per a la persona. Així mateix, posen en relleu la importància de treballar en xarxa per assegurar una coordinació efectiva i una atenció integral, permetent que tots/es treballin en la mateixa direcció i ofereixin un suport global.

De manera paral·lela, proposen oferir espais de diàleg per incitar a la reflexió en qüestions d'autoimatge, així com donar continuïtat al taller de lectoescriptura i propulsar una sèrie de tallers d'autocura i d'estètica. De la mateixa manera, formulen la idea de visualitzar documentals on s'exposin experiències similars:

“Aquesta persona està dient tot el que penso o coses que potser no me les he plantejat mai. I aquesta persona ho està dient. Li has posat paraules als meus pensaments. Pensaments que potser no havia acabat ni de desenvolupar [...] i de cop tu m'estàs ordenant tot el discurs. [...] I dius ostres, això és el que em passava, això és el que se'm removia aquí, que no entenia. Senten alguna cosa i no saben dir ben bé què els està passant.” (Prof8-p-GD)

Tot seguit, assenyalen que s'hauria de donar suport en la recerca de perfils referents d'interès amb discapacitat i sense, així com explicar el funcionament dels algoritmes i com poden afectar.

Les professionals també proposen diverses línies de perfils a les xarxes socials adreçades a diferent públic, com per exemple perfils d'una entitat concreta. A més, brinden la idea de fer accessibles les pàgines web perquè puguin ser enteses per tot el públic. Finalment, suggereixen fer campanyes de consciència des de les xarxes, fent una crida a la inclusió a través del coneixement directe.

4. Discussió i conclusions

L'objecte d'estudi d'aquest treball és comprendre l'impacte que tenen les xarxes socials en l'autoimatge de les persones amb discapacitat física, amb el propòsit d'identificar els factors que influeixen en la percepció de les persones amb discapacitat física respecte a la seva imatge corporal i autoestima a través de les xarxes socials i, proposar estratègies i eines per millorar la percepció de la imatge corporal de les persones amb discapacitat física en l'entorn de les xarxes socials, i la seva inclusió en aquestes. Aquests objectius han permès obtenir uns resultats que s'han analitzat i contrastat amb els estudis presentats.

Segons l'estudi dut a terme, s'ha confirmat que les persones amb discapacitat física entrevistades senten una pressió per ajustar-se als estàndards de bellesa ideals de les xarxes socials i així ser acceptades socialment. Aquesta expectativa inassolida els/les genera inseguretats i malestar emocional vers les representacions corporals ideals. Aquesta afirmació ha corroborat les troballes de l'estudi de Drenkard i Marchetti (2012), en el qual exposen que l'ideal del cos humà és definit com a saludable, juvenil, exitós i atractiu; mentre que la noció de salut està associada a un cos perfecte, sense imperfeccions ni disfuncions, essent això un estàndard inassolible. De la mateixa manera, Mañas-Viniegra et al. (2024) consideren que les persones amb discapacitat física constantment han hagut de fer front a la pressió d'ajustar-se als ideals de bellesa física i, a la concepció que tenen un cos imperfecte. És per aquest motiu que el resultat convida a reflexionar sobre l'impacte negatiu dels estàndards de bellesa idealitzats en les persones del col·lectiu d'estudi, subratllant la necessitat de promoure representacions corporals més diverses i realistes a les plataformes.

A la investigació, les persones amb discapacitat física han determinat que la seva percepció corporal és negativa, referint un sentiment de disconformitat quant a la totalitat del cos o

parts específiques d'aquest; generant en ells/es una baixa autoestima i autoconfiança. Aquesta afirmació coincideix amb l'anàlisi quantitativa de Melchor (2022), la qual evidencia un impacte negatiu en la percepció de la imatge corporal en 78 individus mexicans amb discapacitat física. També, l'autor esmenta que aquesta insatisfacció corporal està relacionada amb com es perceben a elles mateixes; amb la falta total o parcial o la deformitat de quelcom part del cos. A més, a la recerca s'ha destacat que les xarxes socials tenen un impacte negatiu i inconscient en l'autoimatge i l'estat emocional de les persones amb discapacitat física, derivat d'experiències desfavorables relacionades amb la seva imatge corporal a les plataformes. Per tant, podem veure com es reforça la necessitat de treballar i conscienciar sobre els efectes perjudicials de les xarxes socials en l'autoimatge.

Arran dels resultats obtinguts, les persones entrevistades han manifestat que senten una por constant al judici i a l'opinió pública sobre el seu físic i la discapacitat física a les plataformes, és a dir, declaren gran preocupació per l'estigma i la discriminació social cap a les persones amb discapacitat física. Això coincideix amb la recerca de Melchor (2022), el qual comenta que els subjectes encara fan front a reptes i limitacions a la vida diària com la discriminació social pel no compliment dels estàndards de bellesa que acaben influint en el seu benestar emocional i social i, per tant, en la seva qualitat de vida. A la recerca s'ha aportat la inquietud que senten les persones amb discapacitat física, sobretot, per l'opinió familiar a les xarxes. Les persones entrevistades reconeixen la seva família com un dels pilars fonamentals de les seves vides, el que els/les condueix a una gran preocupació per la valoració negativa d'aquests vers el seu cos a les plataformes. Així com, la dificultat que perceben les professionals perquè les persones amb discapacitat física desenvolupin pensament crític i consciència de les xarxes socials i el seu impacte. Les professionals exposen que aquest problema deriva del fet que les figures paternals/maternals sovint han pres decisions per ells/es, sense fomentar la seva autonomia ni l'esperit crític. Això ens convida a pensar que les persones amb discapacitat física quan s'enfronten a males experiències a les xarxes socials, com opinions negatives i judicis sobre el seu cos, experimenten un gran malestar emocional. Per tant, posa de manifest que la manca d'autonomia prèvia fa que siguin més vulnerables a l'impacte negatiu de les plataformes, atès que no han tingut l'oportunitat de desenvolupar les habilitats necessàries per gestionar aquestes situacions de manera crítica i resilient.

Les persones participants de l'estudi, també, han assenyalat que un dels factors que tenen major impacte en l'autopercepció corporal de les persones amb discapacitat física a través de les xarxes socials és precisament la discapacitat física. Concretament, alguns dels elements als quals fan referència són: l'ús de cadira de rodes i altres accessoris, els canvis posturals i les deformitats visibles, la manca d'autonomia i, la manca d'habilitats o dificultats lingüístiques i comunicatives que limiten la comprensió de la informació de les xarxes socials. Coincidint amb la recerca de Taleporos i McCabe (2002), la qual exposa que tots els participants de l'estudi, declaren que viure amb la seva condició ha afectat clarament les seves emocions, sentiments i actituds envers el seu propi cos, reconeixent que la relació amb la seva imatge corporal ha suposat un desafiament significatiu i una lluita en diversos moments de les seves vides. Més tard, Gómez i Jiménez (2018), reafirmen que hi ha una relació estadísticament significativa entre autoestima i presència de discapacitat física, on les persones amb discapacitat física mostren uns nivells d'autoestima més baixos en comparació amb les persones sense discapacitat, relacionant-ho amb la percepció reduïda d'autonomia i independència. Així doncs, no només hi ha un impacte de la presència de

discapacitat en l'autoimatge, com apunten els autors a les seves recerques, sinó també dins de la pròpia xarxa social. Quan les persones amb discapacitat física senten malestar i incomoditat en mostrar elements com la cadira de rodes, altres accessoris o les deformitats visibles a les plataformes digitals, experimenten una repercussió directa en la seva participació en la xarxa. Aquest fet s'interpreta com una incomoditat que pot derivar en una reticència a compartir imatges o experiències personals, fet que limita la seva presència i interacció en aquestes plataformes i alhora pot conduir a un sentiment d'aïllament i exclusió social.

A l'estudi desenvolupat, les persones entrevistades han manifestat que perceben una manca de referents visibles a les xarxes, i declaren que aquesta absència és resultat de la limitada visibilitat i impacte dels perfils de les xarxes socials mostrant la discapacitat. Aquesta afirmació coincideix amb l'anàlisi de Gomiz (2021), que també exposa que existeix una manca de referents o models a seguir de persones amb discapacitat que tinguin presència i veu a les plataformes digitals. No obstant això, contradiu amb els estudis d'Aparici i García-Martín (2018) i aportacions de Gomiz (2021), que presenten com a causa de la manca de referents les diverses barreres a les quals s'han enfrontat les persones amb discapacitat física per gaudir d'accés a les plataformes. A la recerca s'ha aportat la idea que els seguidors o l'audiència de pàgines o perfils del col·lectiu només es relaciona amb la discapacitat, així com, la incomoditat que expressen les persones entrevistades amb la presència del seu cos a les xarxes socials a conseqüència de la manca de referents. Aquest fet posa en relleu la necessitat de promoure una major representació i visibilitat de les persones amb discapacitat física a les plataformes.

A través de les entrevistes, les persones participants han assenyalat que constantment reproduïen comparatives negatives davant dels estàndards de bellesa ideals a les xarxes socials, destacant ideals de bellesa fora del seu abast a causa de la seva condició. De la mateixa manera, l'estudi de Martín i Chaves (2022) realitzat a 509 persones, determina que un significatiu 58,50% de les persones enquestades admeten realitzar comparacions amb quelcom persona de la xarxa, sigui perfils públics o anònims. Concretament, un 44,16% dels enquestats consideren que aquestes comparacions tenen un impacte negatiu en la seva autoimatge, conduint a una visió desfavorable de si mateixos, exacerbant les inseguretats i les insatisfaccions corporals.

A la investigació, tots/es els/les participants han expressat la necessitat de formació en xarxes socials per a la inclusió de persones amb discapacitat física. En particular, enllaçant-la amb una proposta de formació en autoconeixement personal i una gestió conscient de les xarxes socials. De la mateixa manera que apunta Zarzoso (2021), és de gran importància i necessitat la formació en xarxes socials, donant èmfasi a la gran rellevància de la figura de l'educador/a social. Concretament, assenyalava que la societat no està formada ni informada sobre el bon ús de les xarxes i, per tant, aquesta manca d'eines per gestionar-les. A la recerca desenvolupada s'ha afegit també la formació quant a la promoció d'una mirada respectuosa i no estigmatitzant cap a la discapacitat física, on únicament és considerada com una condició de vida. En conjunt, aquestes troballes accentuen la possibilitat d'inclusió a la xarxa gràcies a una formació adient.

El suport psicològic i emocional, l'acompanyament individual professional, els grups de suport entre iguals, els tallers, el suport en la recerca de perfils referents, l'adaptació i

accessibilitat de les pàgines web i, les campanyes de conscienciació, són algunes de les propostes, eines i estratègies per a la gestió de l'impacte de les plataformes en la percepció corporal de les persones amb discapacitat física i, per a la seva inclusió, que han proposat els/les participants de l'estudi. En canvi, els autors de les recerques s'han centrat únicament en campanyes de conscienciació, com Parra et al. (2023) que presenta que les xarxes socials són una oportunitat per conscienciar sobre les realitats de les persones amb discapacitat i promoure la seva inclusió social. Per tant, podem veure que hi ha altres maneres, a part de la conscienciació, per a gestionar l'impacte de les xarxes en l'autoimatge de les persones del col·lectiu d'estudi i, per a la seva inclusió.

Arran de la recerca desenvolupada, s'ha pogut analitzar l'impacte negatiu de les xarxes socials en la percepció de la imatge corporal, l'autoestima i l'estat emocional de les persones amb discapacitat física. A més, s'han identificat els factors clau que influeixen directament en la percepció de la imatge corporal d'aquest col·lectiu a través de les xarxes socials, com són els estètics/físics, els socials, els relacionats directament amb la discapacitat i, els personals. Finalment, s'han recollit les propostes d'estratègies i eines per millorar la percepció de la imatge corporal de les persones amb discapacitat física en l'entorn digital, destacant la importància de formació en xarxes socials i de la inclusió de les persones que conformen el col·lectiu a les plataformes. Així doncs, la recerca ha contribuït a una comprensió més profunda d'aquesta problemàtica i ha proporcionat orientacions valuoses per a la millora de la qualitat de vida i el benestar emocional de les persones amb discapacitat física en l'entorn de les xarxes socials.

Pel que fa a les limitacions de la investigació, s'identifiquen les següents. La temàtica esdevé relativament nova en el camp de la recerca, fet que provoca la poca literatura al respecte. Aquest aspecte ha limitat la cerca d'investigacions on fonamentar teòricament i amb profunditat la present recerca. També, cal destacar que les persones participants provenen totes d'un mateix servei i zona geogràfica, fet que pot haver condicionat la varietat de perspectives i experiències, atès que no s'han tingut en compte entorns, contextos i cultures diferents en la selecció de la mostra que poden tenir un impacte en la pròpia autoimatge. Quant a les professionals, la mostra ha estat totalment femenina, sense incloure cap professional masculí. Finalment, les persones participants seleccionades han estat únicament persones amb discapacitat física i professionals, sense incloure la veu de les famílies, les quals juguen un rol important en relació amb la temàtica estudiada i la seva aportació podria haver proporcionat informació valuosa per a la investigació.

A través dels resultats obtinguts i les limitacions observades al llarg de la investigació, s'ha identificat una nova ruta d'estudi per millorar la inclusió d'aquest col·lectiu a les xarxes socials. La recerca ha obert una via poc explorada, però crucial, per continuar indagant en les eines i estratègies per a la gestió emocional de les persones amb discapacitat física a les plataformes i la seva inclusió en aquestes. Així com, donar cabuda a les formacions i que aquestes puguin ser avaluades.

Referències bibliogràfiques

- Aparici, R., i García-Marín, D. (2018). Prosumidores y emirecs: Análisis de dos teorías enfrentadas. *Comunicar: Revista Científica de Comunicación y Educación*, 26(55), 71-79. <https://doi.org/10.3916/C55-2018-07>
- Bell, L., i Rushforth, J. (2008). *Overcoming Body Image Disturbance: A Programme for People with Eating Disorders*. Routledge.
- Botero, P. A., i Londoño, C. (2015). Diseño y Validación de un Cuestionario de Imagen Corporal para Personas en Situación de Discapacidad Física. *Revista Colombiana de Psicología*, 24(1), 219-233. <https://doi.org/10.15446/rcp.v24n1.45644>
- Cunha, M., i Pinto, P. (2017). Representations of disability: A longitudinal study of the press. *Sociologia, Problemas e Práticas*, 85, 131-147. <https://doi.org/10.7458/SPP2017856107>
- Delgado, P., i Romero, M. (2021). Elaboración de un proyecto de investigación con metodología cualitativa. *Enfermería Intensiva*, 32(3), 164-169. <https://doi.org/10.1016/j.enfi.2021.03.001>
- Drenkard, P., i Marchetti, V. (2012). "Qué ves cuando me ves..." Selección de imágenes de perfil de personas con discapacidad física en las redes sociales. *Intersecciones en Comunicación*, 1(6), 89-113. <https://ojsintcom.unicen.edu.ar/index.php/ojs/article/view/85>
- Gómez, M., i Jiménez, M. (2018). Inteligencia emocional, resiliencia y autoestima en personas con discapacidad física y sin discapacidad. *Enfermería Global*, 17(50), 263-283. <https://doi.org/10.6018/eglobal.17.2.291381>
- Gomiz, M. P. (2021). Ciudadanía inclusiva, redes sociales y mujeres con discapacidad: Oportunidades y riesgos. Intersticios. *Revista sociológica de pensamiento crítico*, 15(2), 25-45.
- Gutiérrez, B. A. (2010). *Introducción a los métodos cualitativos: El grupo de discusión*. UPCommons. <http://hdl.handle.net/2117/12384>
- Mañas-Viniegra, L. et al. (2024). La imagen de las personas deportistas con discapacidad física en Instagram a través de la Neurocomunicación. *Revista Latina de Comunicación Social*, 82, 1-20. <https://doi.org/10.4185/rlds-2024-2122>
- Martín, T., i Chaves, B. (2022). La influencia de instagram en la creación y reproducción del ideal de belleza femenino. *Anuario Electrónico de Estudios en Comunicación Social «Disertaciones»*, 15(1), 1-17. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/disertaciones/a.11148>
- Martínez, J. (2011). Métodos de investigación cualitativa. *Revista Silogismos. Silogismos de investigación*, 1(8), 1-43.

- Melchor, C. I. (2022). *Imagen corporal en personas con discapacidad física* [Tesi, Universidad Autónoma Del Estado De México]. Repositorio Institucional, RI. <http://ri.uaemex.mx/handle/20.500.11799/137888>
- Orihuela, J. L. (2008). Internet: La hora de las redes sociales. *Nueva revista de política, cultura y arte*, 119, 57-65.
- Parra, S. et al. (2023). Redes sociales y discapacidad: Una descripción sobre las consecuencias positivas y negativas de su encuentro. *Encuentros: Revista de Ciencias Humanas, Teoría Social y Pensamiento Crítico*, 20, 24-35. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10032084>
- Riba, C. E. (2017). *El análisis de contenido en perspectiva cualitativa*. UOC, Universitat Oberta de Catalunya. https://openaccess.uoc.edu/bitstream/10609/140407/7/Ana%20%BFflisis%20de%20datos%20en%20la%20Administracio%20%BFn%20Pu%20%BFblica%20II_Mo%20%BFdulo7_El%20ana%20%BFflisis%20de%20contenido%20en%20perspectiva%20cualitativa.pdf
- Saldaña, J. (2009). *The Coding Manual for Qualitative Researchers*. SAGE Publications.
- Sola-Morales, S. (2015). La construcción de la identidad narrativa a través de las «historias de vida mediáticas». Un análisis generacional. *Cultura, Lenguaje y Representación*, 14, 201-220. <http://dx.doi.org/10.6035/clr.2015.14.8>
- Taleporos, G., i McCabe, M. P. (2002). Body image and physical disability: Personal perspectives. *Social Science & Medicine*, 54(6), 971-980. [https://doi.org/10.1016/S0277-9536\(01\)00069-7](https://doi.org/10.1016/S0277-9536(01)00069-7)
- Tatangelo, G. L. et al. (2015). Body Image. En J. D. Wright (Ed.), *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences* (2ª ed., vol. 2, p. 735-740). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.14062-0>
- Zaroso, M. (2021). *Las redes sociales como medio de comunicación para las personas con diversidad funcional: Propuesta de intervención con adolescentes de 14 a 18 años* [Triball Final de Grau en Educació Social, Universidad de Valladolid]. Repositorio Documental. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/49432>

Normativa de la Revista Española de Discapacidad (REDIS)

Directrices para autores/as

Cada autor/a debe enviar firmada la “*Declaración de originalidad del trabajo escrito*”. Esta revista toma las medidas recomendadas para **evitar el plagio**.

En línea con la terminología de la legislación nacional en materia de discapacidad y en consonancia con los valores y principios establecidos en la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad de Naciones Unidas, **REDIS recomienda el uso de los términos “discapacidad”, “persona con discapacidad”, y/o “persona en situación de dependencia”** en caso de que proceda, en la redacción de los contenidos dirigidos a esta revista.

Asimismo, con el fin de dar una imagen más representativa de la realidad, así como concienciar sobre la importancia de reconocer y visibilizar a mujeres y hombres por igual, se recomienda el uso de un **lenguaje inclusivo**.

Formato

En cuanto al formato del manuscrito, se presentará de acuerdo con las siguientes indicaciones:

- Los trabajos se enviarán en formato de archivos de texto editables (*doc, rtf, odt* o similar).
- Todas las páginas del manuscrito presentado deberán estar numeradas en su margen inferior.
- Emplear un sólo tipo y tamaño de letra: **Arial 11**.
- Con interlineado de 1,15.
- Sin justificar el texto y sin sangrías al comienzo de los párrafos.
- Las notas irán a pie de página.
- Las citas y bibliografía seguirán las **normas APA, 7ª edición**.

Requisitos específicos de cada sección

Los **artículos** deberán atenerse a los siguientes requisitos:

- Llevarán el título primero en español y luego en inglés, con una extensión de 75 a 100 caracteres o de 10 a 15 palabras. Debe reflejar el contenido del artículo, centrándose en el problema de investigación, en el método y objeto de estudio o en las conclusiones, y se recomienda que incluya las principales palabras clave.
- Los trabajos irán precedidos de un **breve resumen** de entre 150 y 180 palabras, que tendrá una versión en español y otra en inglés, de idéntico contenido. Se sugiere seguir el método IMRYD (Introducción, Métodos, Resultados y Discusión).
- Bajo el resumen se añadirán entre 3 y 5 **palabras clave** en español con su correspondiente traducción en inglés. A ser posible, se usarán términos

internacionalmente aceptados en el campo científico y, en concreto, en el ámbito de la discapacidad.

- A continuación, se presentará el texto del manuscrito propuesto, que habrá de contar con una **extensión máxima de 8.000 palabras**, excluyendo título, resúmenes, palabras clave y bibliografía.

Tablas y Figuras

En caso de que el trabajo incluya imágenes u otras figuras, éstas deberán estar **numeradas** y ser **enviadas por separado**, en formato XLS, JPG o PNG (según corresponda), con una resolución mínima de 150 ppp en el caso de las imágenes.

Han de tener un **título descriptivo y conciso** que permita entender el contenido, así como la fuente de información de donde se obtienen los datos y/o información, señalando si es de elaboración propia en caso de no ser información extraída de otra fuente. En el caso de las figuras se debe **incluir texto alternativo** de cara a cumplir los requisitos de accesibilidad.

Biografías

El trabajo deberá ser escrito por un **máximo de siete autores/as**. Se adjuntará una breve nota biográfica de no más de 150 palabras (*por cada persona*) que incluya:

- Nombre completo.
- Filiación institucional, la ciudad y el país.
- Una dirección de correo electrónico.

La Secretaría de REDIS se reserva el derecho a solicitar información adicional con la finalidad de publicar una nota biográfica conforme a los usos de las revistas científicas, una vez que el manuscrito sea aceptado. Las personas autoras deberán declarar, si corresponde, el soporte o la financiación de la investigación.

Importante: El/la autor/a podrá someter a consideración de REDIS un solo trabajo por año.

Referencias bibliográficas

Las referencias bibliográficas seguirán, en líneas generales, la norma APA (7ª ed., 2019). Así, se pondrán al final del texto, siguiendo el orden alfabético de autores, de más antiguo a más reciente en el caso de que se citen varios documentos de un mismo autor/a, y según las siguientes formas establecidas:

- Se citará el primer apellido del autor y la inicial del nombre. En caso de que haya tres o más autores, hay que poner sólo al primer autor seguido de “et al.” (criterio propio de la revista que no coincide con la norma APA).
- Año de publicación entre paréntesis.
- Títulos de libros, informes, páginas web, revistas, etc. irán en cursiva (ver ejemplos).
- Editorial o nombre de la revista, volumen (número) y páginas que comprende.
- DOI o URL cuando se trate de artículos o publicaciones en línea.

Accesibilidad

Se deberán seguir las indicaciones:

- Escribir con un lenguaje claro y sencillo.
- Proporcionar de forma textual la expansión de una abreviatura o acrónimo la primera vez que aparezca en el documento.
- No utilizar tipos de letra con serifa.
- Aplicar suficiente contraste al documento entre combinaciones de color de fondo y de primer plano del texto y de imágenes de texto.
- No basar la información sólo en el color. Asegurarse de que toda la información disponible con color también lo esté si el color no está disponible.
- Evitar el uso de negritas y cursivas.
- Alineación del texto a la izquierda.
- Especificar el idioma del documento y marcar el cambio de idioma de todos los textos en los que cambie.
- En caso de tener que incluir símbolos matemáticos, hacerlo mediante el editor de fórmulas.

Aspectos a considerar en la redacción:

1) Usar estilos para encabezados y párrafos:

- Nunca se deben aplicar aspectos visuales directamente sobre el texto (como colores, tamaños, fuentes, espaciados). En su lugar, se deben usar elementos estructurales y aplicarles estilos.
- Modificar el aspecto visual de los ya existentes para mantener bien la estructura del documento (Normal, Título 1, Título 2, Subtítulo, etc.).
- Dos elementos con la misma apariencia deben tener el mismo estilo.
- Respetar la coherencia de la estructura de la información (se puede verificar la coherencia con “mapa de navegación”).
- Los estilos de encabezado no se deben usar para resaltar contenidos.

2) Listas: Establecer su anidación en lugar de simularlas con tabulaciones, espacios, guiones, etc.

3) Texto alternativo: Se debe proporcionar texto alternativo para las imágenes y todos los elementos no textuales (se puede incluir en comentarios).

4) Tablas:

- No simularlas con tabulaciones ni espacios.
- Marcar como encabezados únicamente la primera fila y/o la primera columna.
- No usar el marcado de encabezados solo para dar estilo.
- Tablas complejas: si se puede, reestructurarlas para convertirlas en tablas sencillas.

5) Texto en columnas: No simularlo con cuadros de texto, tablas, tabulaciones.

6) Enlaces:

- Especificar claramente el destino de los enlaces insertados como hipervínculos en el documento.
- El texto debe ser significativo por sí mismo e identificar su destino fuera de su contexto.