



Impacte de les xarxes socials en la pressió estètica entre les noies joves

Annexos

Estel Bayés Pérez
Ramon Girona Duran
Grau en Publicitat i Relacions Públiques

Índex

Annex 1: Entrevista a testimoni, pacient anònima d'anorèxia nerviosa	2
Annex 2: Entrevista a Sara Bujalance, directora de l'Associació Contra l'Anorèxia i la Bulímia	4
Annex 3: Glòria Trafach, psicòloga clínica i coordinadora de l'Unitat Trastorns Conducta Alimentària (UTCA) i del Programa Específic per TCA de la Xarxa de Salut Mental de IAS (Institut d'Assistència Sanitària) Girona	6
Annex 4: Entrevista a Mike Dewever, Doctor i cirurgià plàstic	8
Annex 5: Entrevista a Gemma Salmeron, tècnica del Pla Director de Salut Mental i Addiccions del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya	10
Annex 6: Pla de Rodatge	12

Annex 1: Entrevista a testimoni, pacient anònima d'anorèxia nerviosa

A quina edat et van diagnosticar l'anorèxia nerviosa? Com estàs a dia d'avui?

Em van diagnosticar anorèxia nerviosa als 16 anys. A dia d'avui estic bé, però quan pateixes un TCA diguem que no és una cosa que ara la tens i ara no. És una malaltia que t'acompanya i pateixes tota la teva vida. No et pots prendre un medicament i desapareix; no funciona així. Simplement els professionals t'ensenyen a conviure-hi. No tinc cap retorn a aquell moment, però sí que a vegades hi pot haver moments en què pots tenir certs pensaments que et poden fer recordar quan estaves malament.

Què va desencadenar la teva anorèxia nerviosa?

El què ho desencadena mai s'arriba a saber ben bé, sempre és un cúmul de coses. En el meu cas, acabava de cursar 4t d'ESO, era un moment de la meua vida en què no tot m'anava bé i a més a més aquesta edat sempre et tendeixes a comparar amb la resta. Des de amb amigues teves, a amb persones que ni coneixes, que les veus pel carrer o, molt fàcilment, a través del mòbil. Al cap i a la fi, no és tant qui o què t'ho ha provocat, és el conjunt de tot. En una anorèxia nerviosa o en un trastorn mental, quan tu no pots controlar una cosa i l'únic que pots controlar és a tu mateix o el que menges, doncs t'hi agafes.

Qui s'adona primer que alguna cosa no va bé?

Els primers que se'n adonen són els amics i la família. I després potser els professors. Amb un TCA canvia tot; el teu caràcter, el teu físic... Es veu només amb la mirada que tens; quan em parlaven, no era jo... estàs desorientat. Deixes de quedar amb els amics, et tanques a casa, no vols sortir... Són un seguit de coses que fan que al final acabis tancada tant mentalment com físicament.

Quins van ser els passos a seguir un cop detectat el trastorn?

Jo vaig passar per diversos psicòlegs, però costa molt trobar a l'indicat per tu. La cosa és que aquesta és una malaltia que, a vegades, si vas a algun psicòleg, no la detecta. Pots ser més intel·ligent i voler-la esquivar i mentir. Fins que no trobes el psicòleg o el psiquiatre adient, que et diu: deixa de patir, sigues conscient, deixa't ajudar..., quan et diuen això tu et deixes ajudar. Al final és una malaltia que ningú vol tenir i una situació que ningú vol passar. Tenir una anorèxia no és una cosa conscient i molta gent no ho entén. És una cosa que tu no vols fer ni tenir i busques qualsevol ajuda que costa de trobar.

Vas estar ingressada? Quins riscos hi ha si es detecta tard la malaltia?

Vaig estar ingressada 4 mesos i després tot un any a l'hospital de dia. En el meu cas es va detectar molt tard i, després, bàsicament, pots morir. A mi em va anar de minuts. Vaig ingressar un 27 de novembre i va ser una setmana molt crítica, perquè el cos i els òrgans deixen de funcionar. En el meu

cas, al final vaig dependre del medicament i de les màquines, que eren el que em mantenien amb vida. A la primera setmana d'estar a l'hospital vaig fer una davallada. Em van posar una sonda i tot el que va fer falta per reanimar-me. Va anar d'hores que em van voler ingressar a l'UCI, però al final van veure que podia seguir fent el tractament a la meua ciutat, i bé, el meu cos va reaccionar.

Com vas viure el moment del teu ingrés?

Recordo que l'ingrés va ser un dijous i jo tenia visita amb el psiquiatre a través d'urgències. La nit abans vaig parlar amb els meus pares i els vaig dir que no podia més i que estava preparada per fer el que s'hagués de fer per poder-me recuperar. A l'hora d'ingressar sempre tens aquell punt de negació, però no perquè no vulguis recuperar-te sinó perquè et fa por i no et creus que això et passi a tu i hagi acabat així. Quan comences amb el TCA dius: «això ho controlo», però precisament, quan estàs dient això, és quan no ho controles.

Com recordes la teua estada a l'hospital?

El personal et fa l'estada molt agradable. Tant els infermers com els psiquiatres són allà dia a dia, però és molt difícil, tant pels pacients com per les famílies. Et deixen veure la família molt poques hores i són ingressos molt llargs; no estem parlant de quatre dies i cap a casa.

Quan es considera que et poden donar l'alta?

L'alta va en funció de cada diagnòstic; ja que cada diagnòstic és diferent. Per això hi ha diferents estades i durades de tractament, depenent del físic i l'estat mental. En el meu cas, el meu procés va ser primer recuperar-me físicament i, després, mentalment. Un cop estàs bé físicament dius: «ja estic bé, ja puc marxar», però encara no ho estàs i t'has de quedar més dies o mesos allà. Durant el procés t'aïllen completament i sí que la família i els amics et venen a veure, però... què et venen a veure? Una hora al dia? Jo al final els deia: «és que... tanques qualsevol persona aquí i es torna boja». És molt dur, i més amb 16 o 17 anys.

Quins creus que són els senyals més evidents per detectar un TCA?

Cada persona tindrà diferents senyals, però molts cops són els pensaments. Sobretot si aquella persona comparteix amb algú que no té bons pensaments sobre ella mateixa, que no se sent bé amb el seu cos o està deprimida... Jo tenia bastanta depressió. En aquell moment ho veus tot negre, no tens ganes de fer res, tens fred, et cauen els cabells... Tot és conseqüència del mateix: si no tens una bona alimentació, si et saltes menjars...

– Què li diries a algú que t'està llegint i se sent identificat/ada amb tu?

Que demani ajuda. Al final no es pot estar patint tota la vida. Malauradament, els TCA afecten persones de 9 a 20 anys. És una etapa en la qual no cal fixar-se en els altres, en com haig de ser o arribar a ser. Hem d'estar bé amb nosaltres mateixos. Si et trenques una cama, vas al metge, oi? Doncs si no et trobes bé mentalment, si no et sents bé amb tu mateix, o estàs deprimat: ves al

psicòleg. És el que sempre dic i el que el meu psiquiatra em deia. Al final ens hem de curar tant per dintre com per fora, i anar al psicòleg és una cosa normal, s'ha de normalitzar.

Annex 2: Entrevista a Sara Bujalance, directora de l'Associació Contra l'Anorèxia i la Bulímia

Breu descripció de la persona per tal de justificar perquè se la ha entrevistat.

INTRODUCCIÓ:

1. Definir què és un TCA i definir / explicar quins són els més comuns
2. Quines son les persones més propenses a patir-ne, i per què? (fer referència principalment al gènere i les edats)
3. Creieu que hi ha hagut una evolució/canvi al llarg dels anys en aquest perfil de persones?
4. Què / quines raons poden desencadenar un TCA a una persona?
5. Quan / en quina època, va trobar que hi va haver un augment significatiu de nombre de persones amb TCA? A arrel de que creieu que pot ser?

TCA'S I XXSS:

6. Quin paper tenen les XXSS (mencionant també a les *influencers*) en tot això?
7. Quin ús fan principalment les persones que pateixen un TCA i que alhora són consumidores de XXSS?
8. Creus que els / les joves són conscients de tots els retocs estètics o online / filtres / etc. que hi ha al darrere? Per què?
9. Què pot provocar tota aquesta "falsedat" en la imatge que tenen els / les joves sobre si mateixes?

PRESSIÓ ESTÈTICA EN GENERAL:

10. Opines que les *influencers* expliquin obertament tots els retocs que es fan? En fan promoció i per tal de incentivar a la resta de noies o ho fan per tal de mostrar-se més transparent amb les seves seguidores? Creus que n'haurien de parlar obertament?
11. A aquests retocs se'ls camufla amb paraules menys agressives, com ara; enlloc de dir que et punxes àcid hialurònic, es parla de "una hidratació pels llavis". Què n'opines d'aquests canvis de noms? Per què creus que serveixen?

12. Actualment el regal per excel·lència dels 18 anys de les noies, és una operació de pit. Què n'opines? Com les pot afectar psicològicament?
13. La mitjana d'edat de les persones que es sotmeten a una operació estètica ha baixat dels 35 anys als 20. Què n'opines?
14. Creus que són realment conscients dels riscos que suposa sotmetre's a una cirurgia?

ASSOCIACIÓ CONTRA L'ANORÈXIA I LA BULÍMIA:

15. Quina és la funció de l'ACAB?
16. Quina importància té la sensibilització? I la prevenció?
17. Què fer o com actuar si una persona té TCA?
18. Des de l'ACAB, quin és el procediment que utilitzeu per atendre a algú amb un TCA?
19. Quina importància tenen els pares / amics / familiars en tot el procés?

OPINIÓ PERSONAL:

20. A nivell personal quins canvis en la societat per tal de prevenir / disminuir el nombre d'afectats / evitar, que la gent tingués aquesta malaltia?
21. I a nivell de xarxes?

Annex 3: Glòria Trafach, psicòloga clínica i coordinadora de l'Unitat Trastorns Conducta Alimentària (UTCA) i del Programa Específic per TCA de la Xarxa de Salut Mental de IAS (Institut d'Assistència Sanitària) Girona

Breu descripció de la persona per tal de justificar perquè se la ha entrevistat; i quina funció fa l'Hospital de Dia d'Adolescents de Salut Mental.

INTRODUCCIÓ:

1. Què consideres que són les XXSS? Des del teu punt de vista com a psicòloga, quins efectes positius i negatius creus que poden tenir?
2. Què és una addicció? En quina forma es pot presentar una addicció a les xarxes socials?
3. Quines persones són més propenses a generar aquesta classe d'addicció? Per què?
 - a. Parlem que les noies solen ser més addictes a les xarxes i potser els nois als videojocs.
4. Diversos estudis afirmen que durant l'època de la COVID-19, molts joves van augmentar el seu consum de xarxes socials; donant peu així a més casos de TCA's. És cert? Què n'opines al respecte?

TCA'S I HOSPITAL DE DIA:

5. Definir què és un TCA i definir / explicar quins són els més comuns
6. Quines són les persones més propenses a patir-ne, i per què? (fer referència principalment al gènere i les edats). Què / quines raons poden desencadenar un TCA a una persona?
7. Quin és el principal perfil de persona que ateneu aquí el centre?
8. Quin grau de culpa tenen les xarxes i la difusió d'estereotips inabastables?
9. Quin percentatge de pacients ateneu el centre que pateixen un TCA? Quin seguiment / tractament tenen? I un cop se'ls dona l'alta? Quina importància tenen els pares / amics / familiars en tot el procés?

PRESSIÓ ESTÈTICA, TCA'S I XXSS:

10. Què és la Pressió Estètica? És diferent entre homes i dones?

11. Consideres que hi ha Pressió Estètica a les XXSS? Ajuden a fomentar els estereotips de bellesa? I quines conseqüències creus que pot desencadenar aquesta difusió de físics esplèndids i cossos perfectes sobre les joves?
12. Les joves tendeixen a comparar-se més que altres franges d'edat? Per què? I en què creus que es basen aquestes comparacions?
13. Creus que la figura de l'influencer juga a favor o en contra?
14. Quin ús fan principalment les persones que pateixen un TCA i que alhora són consumidores de XXSS?

FILTRES I CIRURGIA:

15. Les joves són conscients sobre tots els retocs (tant d'edició com quirúrgics) que hi ha al darrere d'un cos esplèndid que veuen a les xarxes? Per què? Què pot provocar això? (tant en l'àmbit d'alimentació, com percepció d'una mateixa o desig de sotmetre's a alguna cirurgia estètica)
16. Opines que les *influencers* cal que expliquin obertament tots els retocs que es fan? Creus que n'haurien de parlar obertament o millor no dir res i, per tant, no "difondre la idea d'operar-se estèticament"? Com pot afectar això a una persona amb un TCA?
17. Un cop acabat el tractament, una persona amb TCA com respon en veure tots aquests retocs, filtres, etc. que veu constantment a les xarxes? Com poden afectar certs comentaris de les *influencers* (com ara "faig esport per compensar el sopar que vaig fer ahir"; sobre aquestes persones?

OPINIÓ PERSONAL:

18. Personalment, quins canvis en la societat per tal de prevenir / disminuir el nombre d'afectats / evitar, que la gent tingués aquesta malaltia? I a nivell de xarxes?

Annex 4: Entrevista a Mike Dewever, Doctor i cirurgia plàstica

Breve descripción de la persona para justificar porqué se la ha entrevistado, y en qué clase de operaciones estéticas es especialista

INTRODUCCIÓN:

1. ¿Cuál es el principal público que recibes en tus consultas? (edad y género)
2. ¿Has observado alguna evolución/cambio en el perfil de los pacientes que recibes? ¿Es cierto que la franja de edad de las personas que se someten a una operación o retoque estético ha disminuido de los 35 años a los 20 años?
3. Como experto, ¿cuál /cuáles son las operaciones / retoques más solicitados? ¿Crees que ha habido una evolución respecto a años atrás? ¿A qué crees que se debe esta evolución?
4. ¿Qué papel crees que desempeñan los estereotipos de belleza y la presión estética en torno a las operaciones estéticas? ¿Crees que van mucho de la mano?
5. ¿Crees que las operaciones/retoques pueden generar adicción? Es decir, que una persona que cambia cualquier aspecto de su cuerpo, posteriormente, también querrá cambiar más cosas que tampoco le gustan.

REDES SOCIALES:

6. ¿Qué relación crees que existe entre las Redes Sociales y las operaciones estéticas? ¿Crees que van con relación al aumento (o disminución) de personas que deciden realizarse alguna operación / retoque estético?
7. ¿Crees que las personas que deciden hacerse algún retoque se comparan con otras personas? ¿Tales como personas que ven en las redes o incluso *influencers*?
8. Muchas *influencers* explican abiertamente los retoques/operaciones estéticas a los que se han sometido. En tu opinión, ¿es necesario que expliquen abiertamente todos los retoques que se hacen? A fin de mostrarse más transparente con sus seguidoras. ¿O por el contrario consideras que mejor no expliquen nada por no difundir una idea equivocada de las operaciones sobre qué “son necesarias”?
9. ¿Qué opinas sobre que *influencers* hagan colaboraciones en las redes con centros de estética?
10. ¿Consideras que someterse a una cirugía comporta muchos riesgos? ¿Crees que la población es del todo consciente de ello? ¿Por qué?

11. A estos retoques se les camufla con palabras menos agresivas, tales como; en lugar de decir que te pinchas ácido hialurónico, se habla de "una hidratación por los labios". ¿Qué opinas de estos cambios de nombres? ¿Por qué crees que sirven?

OPINIO PERSONAL:

12. ¿Por qué crees que una persona decide someterse a una operación estética? ¿Consideras que suelen ser complejos suyos o complejos que terceras personas les han creado? ¿Se analizan estas razones previamente a la cirugía?
13. ¿Consideras que antes de someterse a la operación, habría que consultar a un psicólogo para saber lo considerable que es el complejo? ¿O para saber si detrás hay algún trastorno, como un TCA?
14. ¿Hasta qué punto consideras que una operación estética puede llegar a solucionar / mejorar la vida de una persona? ¿Crees que esta debería venir reforzada de un apoyo psicológico?
15. En las redes es muy fácil confundir la idea de "una vida fantástica" con la de "un físico fantástico". ¿Qué opinas de esta afirmación?
16. ¿Consideras que hoy en día todavía hay respeto y miedo hacia la cirugía estética? ¿O está más aceptada y normalizada que antes?

Annex 5: Entrevista a Gemma Salmeron, tècnica del Pla Director de Salut Mental i Addiccions del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya

Breu descripció de la persona per tal de justificar perquè se la ha entrevistat; i quina funció fa el Departament de Salut Mental de la Generalitat de Catalunya

INTRODUCCIÓ:

1. Què consideres que són les XXSS? Quins efectes positius i/o negatius creus que poden tenir en la persona? Especialment en els adolescents. Poden generar addicció? A quin perfil en especial?
2. En quina època creieu que s'observa un augment significatiu de nombre de joves amb addicció a les xarxes? Arran de què creieu que pot ser?
3. Quants pacients ateneu, aproximadament, cada any per addiccions a les xarxes? I quin tractament segueixen?
4. I amb un TCA? Creus que la mitja de casos ha augmentat? A arran de què creus que pot venir?

PRESSIÓ ESTÈTICA A TRAVÉS DE LES XARXES:

5. Com definiries el terme "Pressió Estètica"? Quines conseqüències pot desencadenar en la persona aquesta pressió?
6. En quines edats creus que es veu més reforçada? Quins estereotips creus que estan més arrelats? Creus que això fa que les joves tendeixin a comparar-se més que altres franges d'edat? Per què?
7. Consideres que la pressió estètica també es veu reforçada per les xarxes? Amb quins inputs?
8. Quines conseqüències creus que pot desencadenar aquesta difusió de físics esplèndids i cossos perfectes sobre les joves? Quin paper creus que tenen les *influencers* en aquest aspecte?
9. Creus que a les xarxes es dona la mateixa importància a la imatge que a temes com la salut mental? O encara continua essent un tema tabú?

DEPARTAMENT DE SALUT MENTAL:

10. Quin és el perfil principal de persona que heu d'atendre amb problemes de Salut Mental? Quines són les patologies més comunes?
11. Quin tractament ha de seguir una persona que presenta una patologia relacionada amb la Salut Mental? Teniu algun protocol d'actuació establert?
12. Quin % de pacients ateneu el centre que pateixen un TCA? Quin seguiment / tractament tenen? I un cop se'ls dona l'alta? Quina importància tenen els pares / amics / familiars en tot el procés?

OPINIÓ PERSONAL:

13. `Personalment, quins canvis en la societat per tal de prevenir / disminuir el nombre d'afectats / evitar, que la gent tingués aquesta malaltia? I pel que fa a les xarxes?

Annex 6: Pla de Rodatge

Data	Localització	Descripció	Tipus de pla	Angulació	Int/Ext	Durada Pla
07/05/2024	Seu ACAB	Entrevista Sara Bujalance	Pla mig	Pla Normal	Interior	-
07/05/2024	Passeig de Gràcia, BCN	Vistes del passeig de Gràcia	Gran pla general	Pla Normal	Exterior	0:05
07/05/2024	Passeig de Gràcia, BCN	Noies caminant	Pla general	Pla Normal	Exterior	0:05
07/05/2024	Passeig de Gràcia, BCN	Noies mirant roba als aparadors	Pla general	Pla Diagonal	Exterior	0:05
07/05/2024	Passeig de Gràcia, BCN	Tanques / cartells publicitaris	Pla general	Pla Picat	Exterior	0:05
07/05/2024	Passeig de Gràcia, BCN	Aparadors de botigues de roba	Pla 3/4	Pla Normal	Exterior	0:05
07/05/2024	Passeig de Gràcia, BCN	Noies mirant el mòbil	Pla 3/4	Pla Normal	Exterior	0:05
09/05/2024	Clínica Belba	Entrevista Mike Dewever	Pla mig	Normal	Interior	-
09/05/2024	Clínica Belba	Consulta	Pla general	Pla Diagonal	Interior	0:05
09/05/2024	Clínica Belba	Protesis mamàries	Primer pla	Pla Normal	Interior	0:05
09/05/2024	Clínica Belba	Protesis mamàries	Primer de detall	Pla Normal	Interior	0:05
13/05/2024	Despatx	Entrevista Gemma Salmeron	Pla mig	Pla Normal	Interior	-
17/05/2024	UTCA	Entrevista Glòria Trafach	Pla mig	Pla Normal	Interior	-
17/05/2024	UTCA	Passadissos del centre	Pla general	Pla Normal	Interior	0:05
17/05/2024	UTCA	Menjadors del centre	Pla general	Pla Diagonal	Interior	0:05
17/05/2024	UTCA	Plats i gots del centre	Pla detall	Pla Picat	Interior	0:05
17/05/2024	UTCA	Cartell UTCA	Pla detall	Pla Contrapicat	Exterior	0:05
18/05/2024	Sala	Cadira sola	Pla mig	Pla Normal	Interior	0:05
18/05/2024	Sala	Part esquena de la cadira	Pla detall	Pla Normal	Interior	0:05
18/05/2024	Sala	Part seient de la cadira	Pla detall	Pla Picat	Interior	0:05
18/05/2024	Sala	Perfil de la cadira	Pla detall	Pla Normal	Interior	0:05
20/05/2024	Habitació	Eva mirant el mòbil	Pla mig	Pla Normal	Interior	0:05
20/05/2024	Habitació	Eva mirant el mòbil	Pla mig curt	Pla Picat	Interior	0:05
20/05/2024	Habitació	Eva mirant-se al mirall	Pla mig curt	Pla Diagonal	Interior	0:05
20/05/2024	Habitació	Eva mirant Instagram	Pla mig	Pla Picat	Interior	0:05
20/05/2024	Habitació	Mòbil que apareix Instagram	Pla detall	Pla Picat	Interior	0:05
20/05/2024	Habitació	Mòbil que apareix perfil de influencer	Pla detall	Pla Picat	Interior	0:05