



**Universidad**  
Zaragoza

# Trabajo Fin de Grado

Redes Sociales, Vigorexia y Autocuidado:  
Un programa de educación en salud para  
hombres jóvenes

Social Media, Bigorexia and Self-care:  
Health Promotion Training Program for  
young men

Autor

Antonio Heredia Pellejer

Director/es

David Delgado Sevilla

Facultad de Ciencias de la Salud  
Curso Académico 2024/2025

## INDICE

2. Abstract .....	4
3. Introducción .....	5
4. Objetivos.....	8
5. Metodología .....	9
6. Diagnósticos enfermeros .....	10
7. Población diana.....	11
8. Estrategias .....	12
9. Sesiones.....	13
10. Cronograma .....	17
11. Presupuesto .....	18
12. Evaluación .....	19
13. Conclusiones .....	20
14. Bibliografía .....	21
ANEXO 1: Cuestionario captación.....	24
ANEXO 2: Consentimiento informado .....	27
ANEXO 3: Carta descriptiva primera sesión: Desmontando el mito de los cuerpos perfectos en redes sociales.....	28
ANEXO 4: Carta descriptiva segunda sesión: Construcción de cuerpos: definición del bienestar físico y mental más allá de la hipertrofia muscular .....	30
ANEXO 5: Carta descriptiva tercera sesión: Taller de cocina para la construcción de un cuerpo sano .....	32
ANEXO 6: Carta Descriptiva cuarta sesión: Gestión emocional y de la autoestima corporal ....	33
ANEXO 7: Plato de Harvard.....	34
ANEXO 8: Pautas dieta mediterránea .....	35
ANEXO 9: Cuestionario de Evaluación .....	36
ANEXO 10: Cuestionario de Satisfacción.....	39

## 1. Resumen

### *INTRODUCCIÓN*

La vigorexia es un trastorno caracterizado por una preocupación excesiva en aumentar la masa muscular, preocupación que está comenzando a aparecer entre los hombres jóvenes potenciado por estándares corporales poco realistas reforzando conductas de riesgo como el ejercicio excesivo, dietas restrictivas y el uso de sustancias anabólicas.

Debido al papel fundamental que las redes sociales juegan, es necesario fomentar un uso crítico y saludable, fomentando la salud mental y el bienestar holístico por encima de la apariencia física.

### *OBJETIVO*

El objetivo de este trabajo es desarrollar un programa de educación para la salud dirigido a la prevención de vigorexia en hombres jóvenes, fomentando el autocuidado físico y mental además del uso adecuado de las redes sociales.

### *METODOLOGÍA*

Se ha elaborado un programa de educación para la salud partiendo de una revisión bibliográfica en diferentes bases de datos y el análisis de la información recogida. Las bases de datos empleados fueron PubMed y Scielo y se han priorizado estudios de menos de cinco años tanto en Inglés como en Castellano.

### *CONCLUSIÓN*

Se pretende lograr un uso responsable de redes sociales junto con la educación en hábitos saludables, adaptando el ejercicio físico y la alimentación como herramienta para mejorar el bienestar físico y psicológico en hombres jóvenes.

### *PALABRAS CLAVE*

“Vigorexia“, “Dismorfia Muscular“, “Insatisfacción corporal“, “Redes sociales“, “Hombre joven“ y “adolescente“

## 2. Abstract

### *INTRODUCTION*

Muscle dysmorphia is a disorder caused by an excessive preoccupation in increasing muscle mass, a concern that has begun to appear among young men, driven by unrealistic body standards and reinforcing risky behaviors such as excessive exercise, restrictive diets, and the use of anabolic substances. Due to the fundamental role played by social media, it is necessary to promote a critical and healthy use of these platforms, prioritizing mental health and holistic well-being over physical appearance.

### *AIM*

The purpose of this essay is to create a health education training program focused on preventing muscle dysmorphia in young men, encouraging both physical and mental self-care, as well as a correct use of social media.

### *METHODOLOGY*

A health promotion training program has been developed based on a literature review from different databases and the analysis of the information collected. The search was conducted using databases such as PubMed or Scielo, prioritizing studies published in the last five years in English and Spanish.

### *CONCLUSION*

The purpose is to achieve a correct use of social media with education in healthy habits, promoting physical activity and nutrition as tools to improve physical and psychological well-being in young men.

### *KEY WORDS*

“Bigorexia”, “Muscle Dysmorphia,” “Body dissatisfaction,” “Social Media,” “young men” and “teenager”

### 3. Introducción

La dismorfia muscular o vigorexia, un trastorno que se caracteriza por una preocupación excesiva hacia el estado físico, destacando fundamentalmente la búsqueda del desarrollo de masa muscular. (Moreno Fontiveros, Tejada García, & Tejada García, 2018)

Este trastorno se encuentra recogido dentro del *Trastorno Dismórfico Corporal (TDC)* dentro de los trastornos obsesivo compulsivos de la clasificación DSM-5, caracterizándose por una preocupación por uno o más defectos percibidos en el aspecto físico (American Psychiatric Association, 2013).

En este tipo de pacientes se observan conductas entre las que se encuentran: dedicar largas horas al ejercicio intenso, seguir dietas muy estrictas (destacando la dieta alta en proteínas) y el uso excesivo de suplementación. Todo esto trae consigo consecuencias psicológicas como ansiedad o malestar emocional ante la incapacidad de cumplir unos estándares. (Moreno Fontiveros, Tejada García, & Tejada García, 2018).

Se estima, que en la actualidad entre el 2 y 3% de los hombres jóvenes en edades comprendidas entre los 15 y los 19 años presentan criterios relacionados con la dismorfia muscular (Ganson et al., 2025); llegando a considerar que un 25% de los jóvenes varones en la adolescencia y juventud temprana son quienes pueden llegar a presentar factores de riesgo, destacando entre jóvenes que realizan actividad física frecuente y consumen este tipo de contenido en redes sociales.

El inicio de este proceso de insatisfacción corporal, coincide con etapas de desarrollo vital y de la consolidación de la autoestima y el autoconcepto. (Ganson et al., 2025; Cunningham et al., 2023).

En los últimos años, el culto al cuerpo ha ganado relevancia, y se destaca la influencia por el contenido compartido en redes sociales como TikTok e Instagram (Ganson et al., 2025; Griffiths et al., 2024), plataformas en las cuales se muestran ideales físicos poco realistas centrados en la musculatura y el control corporal contribuyendo al aumento de trastornos como la dismorfia muscular o vigorexia (Behar et al., 2016; Sepúlveda & Rica, 2024). La influencia mediática también convierte el cuidado corporal en un símbolo de estatus social y éxito (Koralsky, 2024; Pryde et al., 2024), relacionando esta exposición con la insatisfacción

corporal y el uso de sustancias anabólicas (Kanayama, Hudson, & Pope, 2010; Moreno Fontiveros et al., 2018) como manera de pertenecer a este grupo. Debido a esta situación, estudios señalan la necesidad de estrategias para promover una imagen corporal saludable y un uso responsable de las redes sociales (Andres et al., 2024; Bégin, Turcotte, & Rodrigue, 2019).

Según estudios recientes, la exposición excesiva a través de redes como Tiktok o Instagram a estos cuerpos canónicos y atléticos se asocia directamente a un mayor riesgo de desarrollar vigorexia independientemente del tiempo total de uso de las mismas.(Ganson, Testa, Rodgers, Murray, & Nagata, 2025).

Evidenciando que no solo la cantidad de tiempo que los jóvenes dedican al consumo de redes sociales, sino que el contenido que consumen consta de gran importancia.

Asimismo, la insatisfacción crece con otros aspectos del cuerpo los cuales no se pueden modificar, como puede ser: la relación de la masa muscular con la altura o la distribución de la grasa corporal, introduciendo conductas tóxicas con temas como la asimetría corporal (Talbot & Mahlberg (2021)).

La popularidad de los creadores de contenido fitness, los retos que prometen una transformación corporal o la popularidad del uso de suplementos o esteroides sumado a la desinformación popular han normalizado conductas de riesgo con el fin de lograr el cuerpo hegemonicamente aceptado. ((Kanayama, Hudson, & Pope, 2010).

Toda esta problemática no solo repercute en la salud física de los jóvenes sino que también impacta en la esfera de la salud mental. La constante presión por alcanzar “la mejor versión” asociada a un físico determinado genera frustración, ansiedad o sentimiento de inferioridad al establecer comparativas con otros.( Behar et al. (2016)).

En esta situación el algoritmo de las distintas redes juega un papel fundamental, demostrando así que el algoritmo de Tiktok muestra contenido de este tipo a perfiles con trastornos alimentarios, reforzando prácticas nocivas. (Griffiths et al.2024). Junto con esto, se ha demostrado que la influencia de los influencers fitness tienen una alta repercusión en la percepción corporal en los jóvenes varones (Koralsky 2024), pero en contraposición también

se ha visto que todos aquellos hombres previamente activos físicamente consumen contenidos de este tipo como refuerzo social y foco de motivación extrínseca (Bell 2025).

Actualmente, los jóvenes varones muestran más preocupación por el desarrollo de la masa muscular, mientras que las mujeres presentan una mayor intolerancia hacia su apariencia corporal general y no hacia un aspecto tan concreto (Zeek et al., 2018).

## 4. Objetivos

### *Objetivo principal:*

Desarrollar un programa de educación para la salud dirigido a la prevención de dismorfia muscular en hombres jóvenes, trabajando el autocuidado físico y mental además de la influencia de las redes sociales.

### *Objetivos Específicos:*

1. Reconocer beneficios y características del estilo de vida saludable.
2. Explicar habilidades de afrontamiento para manejar la presión social relacionada con las expectativas físicas en hombres impuestas por las redes sociales.
3. Reconocer conductas de riesgo en relación a la alimentación y al ejercicio físico.
4. Crear conciencia sobre los trastornos alimentarios en hombres jóvenes, destacando la importancia de la intervención temprana.
5. Determinar estrategias de intervención educativa para mejorar la autoestima de los hombres jóvenes y reducir la presión social derivada de las redes sociales.



## 5. Metodología

Una vez definido el tema, se llevó a cabo la revisión bibliográfica con el objetivo de fundamentar teóricamente el programa de salud. Para ello, se consultaron distintas bases de datos científicas como PubMed y Scielo, y repositorios académicos como Google Scholar. La búsqueda se llevó a cabo durante el periodo comprendido entre enero y julio de 2025.

La estrategia de búsqueda se diseñó en base a palabras clave tanto en inglés como en español, entre las que se encuentran: “*Vigorexia*”, “*Bigorexia*”, “*Muscle Dysmorphia*”, “*Body Dissatisfaction*”, “*Insatisfacción corporal*”, “*Dismorfia Muscular*”, “*Social Media*”, “*Redes Sociales*”, “*Young Men*”, “*Hombre Joven*”, “*Teenager*” y “*Adolescente*”. Como operador booleano principal se empleó AND. Puesto que se trata de un tema de estudio emergente, actualmente no hay tesauros MeSH o DeCS específicos, por lo que la búsqueda se realizó mediante lenguaje no controlado.

Se priorizaron aquellos estudios publicados en los últimos cinco años, para contar con la información más actualizada posible. Sin embargo, también se incluyeron algunas referencias de mayor antigüedad con un límite un máximo de 15 años de publicación. Se consideraron artículos en español e inglés.

Asimismo, se descartaron los estudios con un enfoque poblacional diferente a la población sobre la que se iba a desarrollar el programa de salud, como pueden ser estudios centrados exclusivamente en mujeres o en aspectos relacionados con orientación sexual, así como los artículos duplicados.

La aplicación de estos criterios permitió delimitar una bibliografía sólida y pertinente, ajustada a los objetivos del trabajo y coherente con el diseño del programa de salud planteado.

## 6. Diagnósticos enfermeros

Se pueden seleccionar los siguientes diagnósticos empleando la taxonomía NANDA (19). Junto con esto se han establecido los siguientes objetivos NOC o incluso las intervenciones NIC para conseguirlos.

Diagnóstico enfermero	NOC	NIC
Trastorno de la imagen corporal (00118)	Autoimagen corporal (1200) Conocimiento: estilo de vida saludable (1855)	Mejora de la imagen corporal (5220) Mejora del afrontamiento (5230) Enseñanza: estilo de vida saludable (5515)
Riesgo de comportamiento de salud ineficaz (00168)	Conducta de promoción de la salud (2000) Preparación para el autocuidado (1710) Afrontamiento efectivo (1300)	Fomento de la salud (5510) Enseñanza: estilo de vida saludable (5515) Mejora el afrontamiento (5230)
Conocimientos deficientes (00126)	Conocimiento: estilo de vida saludable (1855) Conocimiento: manejo del estrés (1840) Conocimiento: prevención de trastornos alimentarios (1834)	Enseñanza: estilo de vida saludable (5515) Enseñanza: nutrición (5616) Enseñanza: ejercicio (5618) Manejo ambiental: redes sociales (6486)

Fuente: Elaboración propia

## 7. Población diana

Este programa está dirigido a todos aquellos jóvenes varones de la ciudad de Zaragoza que asistan a centros deportivos próximos al Centro de Salud Seminario.

El público al que va dirigido son hombres jóvenes comprendidos entre los 18 y los 25 años, este enfoque se debe al momento vital por el que los futuros participantes se encuentran en el momento del programa, un momento idóneo para establecer hábitos saludables y sostenibles adaptados a su vida y que puedan ser mantenidos a lo largo del tiempo.

CRITERIOS DE INCLUSIÓN	CRITERIOS DE EXCLUSIÓN
Ser varón comprendido entre los 18 y los 25 años	Ser mujer
Contar con un historial previo de adhesión al ejercicio físico	Ser menor de 18 o mayor de 25
Asistir a un centro deportivo con regularidad	Estar con un diagnóstico activo de un trastorno de la conducta alimentaria
Consumir contenido relacionado con el ejercicio físico en sus redes sociales	Lesiones o enfermedades previas que limiten el desarrollo del programa
Disponibilidad para asistir a todas las sesiones del programa	
Tener total comprensión tanto oral como escrita en español	

Fuente: Elaboración propia

## 8. Estrategias

El programa estará desarrollado por dos enfermeros, uno especializado en salud mental y otro especializado en enfermería familiar y comunitaria y se hará una captación pasiva a través de un código QR colocado en distintos centros deportivos.

Con la finalidad de captar a los pacientes con un perfil idóneo, la captación se realizará desde los diferentes centros deportivos localizados cerca del centro de Salud Seminario

Se facilitará a los asistentes un cuestionario a través de un código QR, a través del cual el asistente podrá acceder a un formulario de conocimientos previos respecto de este tema. (Anexo 1). Este cuestionario se realizará de manera anónima, pero nos será útil de cara a conocer tanto el número de asistentes, como el conocimiento previo de los mismos de cara a organizar los contenidos de las diferentes sesiones.

A pesar de realizarse la captación a través de un cuestionario de manera anónima, y al finalizarlo se deberá firmar un consentimiento informado previo a la primera sesión (Anexo 2).

El aforo del programa permite doce asistentes, para que estos sean registrados el formulario solo admitirá doce respuestas. Una vez esta sea registrada aparecerá tanto el día como la fecha y el lugar al que asistir. De modo contrario, al no poder acceder al propio formulario no se podrá asistir, debido a que el aforo ya ha sido completado

Todas las sesiones se impartirán en un grupo, siendo este los viernes por la tarde

Se prevé que se llevarán a cabo ocho sesiones en el CS Seminario durante el mes de Septiembre de 2026. Se realizan los viernes en horario de tarde y durarán dos horas cada una, sumando un total de ocho horas de formación.

## 9. Sesiones

### *9.1 Primera sesión: Desmontando el mito de los cuerpos perfectos en redes sociales*

En esta primera sesión el objetivo principal es aprender a identificar el trastorno de dismorfia muscular y las diferentes esferas de la persona a las que afecta. Se pretende que adquieran un enfoque autocompasivo para afrontar estas situaciones de malestar a través del autocuidado

El programa se iniciará con una presentación en la que se expondrá la información clave, incluyendo el objetivo general de la intervención y la presentación de los profesionales implicados, a continuación, se propondrá una actividad de inducción a la reflexión, en la que los participantes analizarán qué influencers siguen y por qué. Las respuestas se escribirán de forma individual y, posteriormente, se compartirán con el resto del grupo de manera anónima, leyéndose en voz alta para fomentar el intercambio de ideas sin exponer a los participantes.

Seguidamente, se desarrollará una charla informativa que incluirá conceptos como la vigorexia, la diferencia entre el ejercicio saludable y el ejercicio entendido como castigo al cuerpo, y la relación de estos hábitos con sus consecuencias físicas y psicológicas. Esta charla se enlazará con el análisis de estudios y publicaciones que permitan diferenciar entre imagen real e imagen ideal. Esta parte culminará con un debate guiado, cuyas aportaciones también se recogerán de forma anónima y serán leídas por el ponente para facilitar un diálogo abierto y respetuoso.

Posteriormente, se llevará a cabo una mesa redonda de reflexión en la que se abordará qué aprendizajes se han obtenido, cómo nos hacen sentir y qué emociones emergen tras exponernos a estos contenidos. En este espacio se fomentará la expresión emocional y se propondrán pequeños cambios de pensamiento orientados a cultivar la autocompasión cuando surjan emociones negativas derivadas de la comparación social.

Finalmente, se entregará a los participantes un listado de perfiles de redes sociales que promuevan una relación positiva con el propio cuerpo, priorizando aquellos gestionados por profesionales cualificados en nutrición y deporte que difundan información de calidad.

## *9.2 Segunda sesión: Construcción de cuerpos: definición del bienestar físico y mental más allá de la hipertrofia muscular*

En esta segunda sesión se instruirá sobre el bienestar y conocer la verdadera importancia que este posee como instrumento para tener salud. Además se pretende que los asistentes conozcan la importancia de desarrollar hábitos que sean sostenibles en el tiempo.

Asimismo, se pretende fomentar la conexión con el cuerpo de manera que los pacientes comiencen a conectar con sus sensaciones de hambre y saciedad además de aumentar la consciencia corporal.

La sesión dará comienzo con una lluvia de ideas en la que cada participante compartirá lo que significa para él un cuerpo sano. A partir de estas aportaciones, se presentará una exposición de imágenes que muestren distintos tipos de cuerpos, incluyendo atletas, culturistas, modelos y personas anónimas y se conducirá a una reflexión conjunta sobre la salud de cada uno de ellos.

Seguidamente, se introducirán conceptos clave como la definición de bienestar propuesta por la OMS y el enfoque biopsicosocial, abordando sus tres dimensiones: bienestar físico, bienestar emocional y bienestar social.

A continuación, se analizarán frases populares como “no pain, no gain” o “mente sana en cuerpo sano”, para dar paso a un debate en el que se valore si estas expresiones refuerzan o no un modelo de salud integral. Posteriormente, se realizará una actividad individual en la que cada participante diseñará su propio “Mapa personal de bienestar”, contemplando aspectos como el ejercicio físico, la nutrición, el descanso, las relaciones sociales y la vida activa.

La sesión continuará con una visualización guiada que enfatizará la idea de que el cuerpo que habitamos es el espacio que nos permite transitar por el mundo. Este ejercicio incluirá respiraciones conscientes y un *bodyscan* para favorecer la conexión y la consciencia corporal.

Finalmente, se llevará a cabo una reflexión escrita en la que los participantes expresarán qué aprendizajes se llevan de la sesión, enfocándose en cómo construir un cuerpo saludable y cómo mantener estos hábitos de forma sostenible a lo largo del tiempo.

### *9.3 Tercera sesión: Taller de cocina para la construcción de un cuerpo sano*

A través de esta sesión se dará a conocer todos aquellos aspectos sobre una alimentación saludable basados en la ciencia. Asimismo, se mostrará la importancia de que estos hábitos alimenticios se adapten a la situación de cada persona, de manera que se aprenda a cómo relacionarse de manera adecuada con la comida y promover el bienestar biopsicosocial. Junto con esto se llevará a cabo un apartado donde se trate la nutrición deportiva y la suplementación.

Se comenzará la sesión informando sobre el *Plato de Harvard*, para conocer de manera visual cuales son los porcentajes de nutrientes en la dieta además de la calidad de los alimentos ingeridos. Fomentando una dieta equilibrada y fundamentada especialmente por vegetales, proteínas y grasas de calidad. (Anexo 7)

Introduciendo así el tema de la dieta mediterránea como modelo de alimentación ideal. Teniendo en cuenta aspectos como un consumo moderado de carnes rojas, azúcares y ultraprocesados. Favoreciendo el rendimiento físico y la prevención de enfermedades, y contribuyendo a una relación más sana con la comida creando hábitos saludables y sostenibles. (Anexo 8)

En un bloque que tratará el uso de proteína y creatina, explicando sus funciones, beneficios y riesgos. Se destaca que la proteína es esencial para la reparación y el crecimiento muscular, pero que un exceso puede ocasionar problemas renales y desplazar otros nutrientes importantes. Respecto a la creatina, mejora la fuerza y el rendimiento en entrenamientos de alta intensidad y cuenta con diferentes beneficios cognitivos, pero que su consumo sin control puede provocar retención de líquidos y molestias digestivas.

La sesión finalizará con una reflexión grupal en la que los participantes identificarán:

Un cambio que realizarán en la alimentación basado en la ciencia, autocuidado y autocompasión, una receta saludable para aprender y un mito que dejarán atrás.

#### *9.4 Cuarta sesión: Gestión emocional y de la autoestima corporal*

A través de esta sesión favorecemos el desarrollo de la autoestima y actitud positiva hacia un cuerpo que nos permite vivir y aportaremos herramientas de gestión emocional para ello.

La sesión comenzará con una dinámica de concienciación, en la que se proyectarán imágenes de cuerpos diversos para analizar la percepción que tenemos de ellos. Cada participante anotará los sentimientos que surjan al observarlas y, reflexionaremos de forma conjunta sobre si esos pensamientos y emociones son fruto de una opinión personal o si han sido adquiridos a través de influencias externas.

A continuación, se ofrecerá una exposición sobre la autoestima corporal, explicando cómo se construye y diferenciando la influencia del entorno de la influencia ejercida por las redes sociales. En este apartado también se abordarán aspectos como la relación del diálogo interno que mantenemos con la autopercepción.

Seguidamente, se propondrá un ejercicio individual de reflexión consciente para redactar una carta dirigida a nosotros mismos, mostrando gratitud por permitirnos vivir y habitar el mundo, destacando sus aspectos positivos más allá de la apariencia física.

La dinámica continuará con un *role playing* de situaciones cotidianas, en el que se representará un escenario donde una persona siente presión y otra le acompaña mediante la escucha activa y consecuente validación emocional, fomentando así habilidades de apoyo y empatía.

Para el cierre grupal, se llevará a cabo un mural en blanco, donde cada participante escribirá, con tizas de colores expresiones relacionadas con el autocuidado, el respeto corporal y la autoestima. Finalmente, se entregará un cuestionario de evaluación para que los asistentes valoren las actividades realizadas (Anexo 9) y un cuestionario de satisfacción para que valoren las sesiones (Anexo 10).



## 10. Cronograma

Se representará a través de un diagrama de Gantt donde pretendemos plasmar la distribución en el tiempo de las sesiones de manera que se pretenda obtener el máximo provecho en la organización de estas actividades pudiendo solucionar diferentes imprevistos y planificarlas lo mejor posible

	Diciembre	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Agosto
Diseño						
Captación						
Sesión 1						
Sesión 2						
Sesión 3						
Evaluación						

Fuente: Elaboración propia

Fecha	Día	Hora	Sesión
04/09/2026	Viernes	16:30	Sesión 1: Desmontando el mito de los cuerpos perfectos en redes sociales
11/09/2026	Viernes	16:30	Sesión 2: Construcción de cuerpos: bienestar físico y mental más allá de la hipertrofia
18/09/2026	Viernes	16:30	Sesión 3: Taller de cocina para la construcción de un cuerpo sano
25/09/2026	Viernes	16:30	Sesión 4: Gestión emocional y de la autoestima corporal

Fuente: Elaboración propia

## 11. Presupuesto

Recursos Humanos	Cantidad (horas)	Coste	Total
Enfermero comunitaria	14 horas	30 €/h	420€
Enfermero salud mental	42 horas	30 €/h	1260€
Recursos Materiales	Cantidad (unidades)	Coste	Total
Aula	1	Proporcio nado por el centro de salud	0€
Ordenador	1		0€
Proyector	1		0€
Sillas	40		0€
Altavoz	1		0€
Paquete de folios A4 500	2	5,49€	10,98€
Paquete de bolígrafos 50 piezas	2	4,75€	9,5€
Paquete de tizas de colores 10 unidades	2	0,99€	1,98€
Rollo de papel Kraft blanco	1	4.18	4.18€
		<b>TOTAL</b>	<b>1526.64€</b>

Fuente; elaboración propia

## 12. Evaluación

A través de este apartado se pretende conocer si los participantes han integrado bien todos los conocimientos expuestos durante el programa de salud y conocer cómo se ponen en práctica en su vida diaria, para ello, se llevará a cabo un cuestionario final (Anexo 10).

En este se realizarán una serie de preguntas las cuales tienen una única respuesta correcta, y en ellos se pretende valorar las diferentes conductas de riesgo como conocer si se han integrado de manera adecuada los conocimientos hacia ejercicio físico y estilo de vida saludable y sostenible.

Para concluir se entregará un cuestionario de satisfacción con la finalidad de que los usuarios expresen su opinión acerca de las sesiones y los contenidos impartidos. (Anexo 11)

## 13. Conclusiones

Las conclusiones se desarrollarán en base a los objetivos específicos planteados previamente, con lo cual se pretende que se llegue a las siguientes conclusiones:

- Se conseguirá que los asistentes conozcan cómo alimentarse de manera adecuada, realizar actividad física de manera que sea saludable y sostenible como medio para obtener salud.
- Se dotarán de las herramientas necesarias para el afrontamiento de las situaciones de malestar a través de una conexión real con el cuerpo.
- Se conseguirá enseñando tanto el concepto de la vigorexia como los posibles efectos que esto puede tener en las diferentes esferas de los pacientes recalcando la importancia de tener salud de manera holística fomentando la autocompasión y el autocuidado.
- Se realizará concienciación activa con información de calidad sobre signos que pueden conducir a estos trastornos y como frenar su avance.

Como conclusión final, se evidencia que la educación en salud sobre alimentación, actividad física y autocuidado no solo transmite conocimientos científicos, sino que también fomenta la conexión con el cuerpo, la autocompasión y la prevención de trastornos como la vigorexia, promoviendo un bienestar integral y un estilo de vida saludable.

## 14. Bibliografía

- American Psychiatric Association. (2013). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5)* (5.<sup>a</sup> ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- Behar, R., Arancibia, M., Heitzer, C., & Meza, N. (2016). Trastorno dismórfico corporal: aspectos clínicos, dimensiones nosológicas y controversias con la anorexia nerviosa. *Revista Médica de Chile*, 144(5), 626–633.  
[https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-98872016000500013&lng=en&nrm=iso&tlng=en](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872016000500013&lng=en&nrm=iso&tlng=en)
- Ganson, K. T., Testa, A., Rodgers, R. F., Murray, S. B., & Nagata, J. M. (2025). Associations between muscularity-oriented social media content and muscle dysmorphia among boys and men. *Body Image*, 53, 101903  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1740144525000543?via%3Dihub>
- Ganson, K. T., Mitchison, D., Rodgers, R. F., Murray, S. B., Testa, A., & Nagata, J. M. (2025). Prevalence and correlates of muscle dysmorphia in a sample of boys and men in Canada and the United States. *Journal of Eating Disorders*, 13(1), 47.  
<https://jeatdisord.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40337-025-01233-x>
- Kanayama, G., Hudson, J. I., & Pope, H. G. (2010). Illicit anabolic–androgenic steroid use. *Hormones and Behavior*, 58(1), 111–121.  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0018506X09001950?via%3Dihub>
- Moreno Fontiveros, M. Á., Tejada García, E. J., & Tejada García, M. D. (2018). Diagnóstico de vigorexia (dismorfia muscular) a raíz de trastornos de conducta: consumo de diversas sustancias potencialmente peligrosas y sus consecuencias. *Medicina General y de Familia*, 7(1), 35–37.  
[https://mgyf.org/wp-content/uploads/2018/03/MGYF2018\\_012.pdf](https://mgyf.org/wp-content/uploads/2018/03/MGYF2018_012.pdf)
- Sepúlveda, A. R., & Rica, R. (2024). Prevalencia de la dismorfia muscular en adolescentes: resultados del estudio *Everybody*. *European Eating Disorders Review*, 32(2), 363–377.  
[erv.3048](https://doi.org/10.1002/erv.3048)
- Ganson, K. T., Hallward, L., Cunningham, M. L., Rodgers, R. F., Murray, S. B., & Nagata, J. M. (2023). Muscle dysmorphia symptomatology among a national sample of Canadian adolescents and young adults. *Body image*, 44, 178–186.  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36642014/>

- Bégin, C., Turcotte, O., & Rodrigue, C. (2019). Psychosocial factors underlying symptoms of muscle dysmorphia in a non-clinical sample of men. *Psychiatry research*, 272, 319–325. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.12.120>
- Kanayama, G., Hudson, J.I., & Pope H.G. (2010). Illicit anabolic-androgenic steroid use. *Hormones and Behaviour* 58(1), 111-121. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1740144524001633>
- Griffiths, S., Harris, E. A., Whitehead, G., Angelopoulos, F., Stone, B., Grey, W., & Dennis, S. (2024). Does TikTok Contribute to Eating disorders? a Comparison of the TikTok Algorithms Belonging to Individuals with Eating Disorders versus Healthy Controls. *Body Image*, 51, 101807 <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1740144524001293>
- O'Connor, K., Karl, J., & Dunne, S. (2024). Picture perfect: Exploring the relationship between problematic TikTok use, physical appearance perfectionism, and upward physical appearance comparison on body appreciation. *Current Research in Behavioral Sciences*, 7, 100156. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S266651822400010X>
- Andres, F. E., Boothroyd, L. G., Thornborrow, T., Ana Maria Chamorro, Dutra, N. B., Brar, M., Woodward, R., Malik, N., Sawhney, M., & Evans, E. H. (2024). Relationships between media influence, body image and sociocultural appearance ideals in Latin America: A systematic literature review. *Body Image*, 51, 101774–101774. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1740144524000962>
- Pryde, S., Kemps, E., & Prichard, I. (2024). “You started working out to get a flat stomach and a fat a\$\$”: A content analysis of fitspiration videos on TikTok. *Body Image*, 51(101769), <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1740144524000913>
- Balanji, S., White, C., & Zaitsoff, S. (2023). “Fake” Instagram use is associated with real differences in users’ self-photo activities: An exploratory investigation considering body satisfaction. *Eating Behaviors*, 50, 101777. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1471015323000776>
- Jiotsa, B., Naccache, B., Duval, M., Rocher, B., & Grall-Bronnec, M. (2021). Social Media Use and Body Image disorders: Association between Frequency of Comparing One’s Own Physical Appearance to That of People Being Followed on Social Media and Body Dissatisfaction and Drive for Thinness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33799804/>

- Vuong, A. T., Jarman, H. K., Doley, J. R., & McLean, S. A. (2021). Social Media Use and Body Dissatisfaction in Adolescents: The Moderating Role of Thin- and Muscular-Ideal Internalisation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(24), 13222<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34948830/>
- Talbot, D., & Mahlberg, J. (2021). Exploration of height dissatisfaction, muscle dissatisfaction, body ideals, and eating disorder symptoms in men. *Journal of American College Health*, 71(1), 1–6. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33577425/>
- Koralsky, V. N. (2024). Los fitinflencers y su repercusión en la percepción y valoración corporal en jóvenes y en el desarrollo de la vigorexia masculina. *Zer*, 29(57). <https://addi.ehu.es/handle/10810/72425>
- Bell, C. (2025). The relationship between social media, body image and exercise motivation in physically active men. *Brunel.ac.uk*. <https://bura.brunel.ac.uk/handle/2438/31344>
- Zeeck, A., Welter, V., Alatas, H., Hildebrandt, T., Lahmann, C., & Hartmann, A. (2018). Muscle Dysmorphic Disorder Inventory (MDDI): Validation of a German version with a focus on gender. *PloS one*, 13(11), e0207535. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0207535>
- Harvard T.H. Chan School of Public Health. (s. f.). *Plato para comer saludable (traducción al español)*. The Nutrition Source. [https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/healthy-eating-plate/translations/spanish\\_spain/](https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/healthy-eating-plate/translations/spanish_spain/)

## ANEXO 1: Cuestionario captación

### CUESTIONARIO DE CAPTACIÓN

PROGRAMA DE SALUD SOBRE LA PREVENCIÓN DE VIGOREXIA EN HOMBRES JÓVENES CAUSADA POR REDES SOCIALES

FECHA DE NACIMIENTO: \_\_\_\_\_

#### Bloque 1: Consumo e influencia de redes sociales

1. ¿Con qué frecuencia consumes contenido en redes sociales relacionado con fitness, musculación o transformación corporal?
  - a) Nunca
  - b) Rara vez
  - c) Varias veces por semana
  - d) Diariamente
2. ¿Con qué frecuencia buscas en redes sociales consejos o rutinas para aumentar tu masa muscular?
  - a) Nunca
  - b) Rara vez
  - c) A menudo
  - d) Constantemente
3. ¿Te sientes presionado por tus seguidos o personas que ves en redes sociales para mantener un cuerpo musculoso?
  - a) Nunca
  - b) Rara vez
  - c) A veces
  - d) Siempre
4. ¿Qué tan importante es para ti recibir "likes" o comentarios positivos sobre tu físico en redes sociales?
  - a) Nada importante
  - b) Poco importante
  - c) Moderadamente importante
  - d) Muy importante

#### Bloque 2: Comportamientos y hábitos relacionados con la musculación

5. ¿Has cambiado tu dieta o hábitos alimenticios para ganar más músculo siguiendo consejos o tendencias de redes sociales?



- a) No, como de forma normal
- b) Sí, pero solo cambios leves
- c) Sí, cambios significativos en mi dieta
- d) Sí, y sigo dietas muy estrictas o restrictivas

6. ¿Has utilizado o considerado usar suplementos, esteroides u otras sustancias para aumentar tu masa muscular?

- a) No, nunca
- b) No, pero lo he pensado
- c) Sí, ocasionalmente
- d) Sí, regularmente o actualmente

7. ¿Cuánto tiempo dedicas al día a pensar o planificar tu entrenamiento físico y alimentación para aumentar tu musculatura?

- a) Menos de 1 hora
- b) 1 a 2 horas
- c) 3 a 4 horas
- d) Más de 4 horas

8. ¿Has interrumpido tu día para hacer más ejercicio cuando sientes que no estás cumpliendo con tus objetivos físicos?

- a) Nunca
- b) Rara vez
- c) Algunas veces
- d) Frecuentemente

### **Bloque 3: Autoimagen y estado emocional**

9. ¿Con qué frecuencia te comparas con las imágenes o vídeos de cuerpos musculosos en redes sociales?

- a) Nunca
- b) Rara vez
- c) A menudo
- d) Siempre

10. ¿Sientes que nunca estás suficientemente musculoso, sin importar cuánto entrenes o cuides tu dieta?

- a) Nunca
- b) Rara vez
- c) A veces
- d) Siempre

11. ¿Con qué frecuencia revisas tu cuerpo en el espejo para evaluar si has ganado o perdido musculatura?

- a) Nunca
- b) Rara vez
- c) A menudo
- d) Constantemente

12. ¿Cuánto estrés o preocupación te genera pensar en tu apariencia física?

- a) Ninguno
- b) Poco
- c) Moderado
- d) Mucho

13. ¿Sientes que tu imagen corporal afecta tu rendimiento académico, laboral o social?

- a) Nunca
- b) Rara vez
- c) A veces
- d) Frecuentemente

14. ¿Con qué frecuencia sientes que no tienes control sobre tus hábitos de ejercicio o alimentación?

- a) Nunca
- b) Rara vez
- c) A veces
- d) Frecuentemente

#### **Bloque 4: Impacto social y emocional**

15. ¿Has dejado de hacer actividades sociales o hobbies porque prefieres entrenar o cuidar tu cuerpo?

- a) Nunca
- b) Rara vez
- c) Algunas veces
- d) Frecuentemente

16. ¿Has sentido que tus relaciones personales se han visto afectadas por tu preocupación excesiva por tu cuerpo?

- a) Nunca
- b) Rara vez
- c) Algunas veces
- d) Frecuentemente

Fuente: elaboración propia

## ANEXO 2: Consentimiento informado

### CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN EL PROGRAMA DE SALUD SOBRE LA PREVENCIÓN DE LA VIGOREXIA INFLUENCIADA POR LAS REDES SOCIALES

Investigador responsable: .....

Institución: Universidad de Zaragoza

Contacto: .....

Es usted invitado a participar en el programa de salud cuyo objetivo es lograr la capacitación de autocuidado a nivel tanto nutricional como a través del ejercicio físico o las redes sociales y lograr la prevención de trastornos de dismorfia muscular en hombres jóvenes

#### PROCEDIMIENTO

Si decide participar, se le solicitará tanto que complete una encuesta como que asista y participe en una serie de sesiones al respecto. Además recibirá atención personalizada por parte de los docentes, además de que será usado para valorar el impacto del programa.

#### RIESGOS Y BENEFICIOS

Este programa no trae consigo riesgos significativos. No obstante, pueden existir efectos secundarios derivados de la no identificación de las conductas de riesgo reflejadas en las sesiones. Los beneficios incluyen la posibilidad de adquirir nuevos conocimientos y hábitos que impacten positivamente en la vida de los participantes y puedan ser mantenidos en el largo plazo.

#### CONFIDENCIALIDAD

Toda la información recopilada será tratada con estricta confidencialidad y utilizada exclusivamente para fines científicos. Sus datos serán anonimizados y almacenados de acuerdo con la normativa vigente de protección de datos

#### VOLUNTARIEDAD Y DERECHO A RETIRARSE

Su participación es completamente voluntaria. Pudiendo retirarse en cualquier momento.

#### DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO

He leído y comprendido la información proporcionada y he tenido la oportunidad de hacer preguntas. Al firmar este documento, acepto participar voluntariamente en el programa de salud para la prevención de la vigorexia en jóvenes causada por las redes sociales

Nombre del Participante:..... Nombre del investigador:.....

Firma del Participante:..... Firma del investigador:.....

Fecha:..... Fecha:.....

Fuente: Elaboración propia

### ANEXO 3: Carta descriptiva primera sesión: Desmontando el mito de los cuerpos perfectos en redes sociales

<b>Lugar, duración , fecha y hora</b>	<p>Lugar: área docente del centro de salud</p> <p>Duración: 120 minutos</p> <p>Fecha: 4/09/2026</p> <p>Hora: 16:30</p>
<b>Objetivos</b>	<p>Definir e identificar la vigorexia como un trastorno de salud física y mental</p> <p>Conocer cómo las redes y la exposición a cuerpos perfectos influye sobre la salud física y mental</p> <p>Instruir en el autocuidado, la autocompasión y una relación saludable con la alimentación, el cuerpo y el deporte</p>
<b>Metodología</b>	<p>Charla interactiva con apoyo de una presentación, dinámicas grupales y análisis del contenido multimedia.</p> <p>Para finalizar se realizará un debate grupal y un cierre de reflexión común.</p> <p>Se realizará una pausa de 15 minutos a la hora de haber comenzado la sesión</p>
<b>Recursos</b>	<p>Humanos: una enfermera especializada en salud mental</p> <p>Materiales: aulas, sillas, ordenador, proyector (presentes en el aula del Centro de salud) además de bolígrafos y folios para realizar las reflexiones</p>
<b>Contenidos</b>	<p>Comenzar dando a conocer objetivos, profesionales implicados y temas a desarrollar.</p> <p>Induciremos a la reflexión acerca de los creadores de contenido que siguen los jóvenes.</p> <p>Tras esto comenzaremos con una charla informativa sobre la vigorexia</p>

	<p>y realizaremos un análisis de la imagen corporal que estos creadores están presentando.</p> <p>Se realizará una mesa redonda para compartir los aprendizajes adquiridos durante la sesión</p> <p>Finalmente se enseñarán perfiles que muestran una relación positiva con el cuerpo y atienden estos aspectos priorizando la salud.</p>
--	---

Fuente: elaboración propia.

## ANEXO 4: Carta descriptiva segunda sesión: Construcción de cuerpos: definición del bienestar físico y mental más allá de la hipertrofia muscular

<b>Lugar, duración , fecha y hora</b>	<p>Lugar: área docente del centro de salud</p> <p>Duración: 120 minutos</p> <p>Fecha: 11/09/2026</p> <p>Hora: 16:30</p>
<b>Objetivos</b>	<p>Aportar una visión holística del bienestar como un conjunto de físico, mental y espiritual</p> <p>Dar a conocer que hay salud y belleza más allá de la hipertrofia muscular</p> <p>Enseñar hábitos de autocuidado que sean sostenibles en el tiempo y realistas</p>
<b>Metodología</b>	<p>Sesión con debate crítico y exposición de experiencias propias, brainstorming y reflexión en grupos.</p> <p>Finalizamos con una visualización guiada y una reflexión final escrita.</p> <p>Pausa tras llevar una hora de 15 minutos.</p>
<b>Recursos</b>	<p>Humanos: enfermera de salud mental</p> <p>Materiales: aula, ordenador, proyector, sillas y altavoz(presentes en el centro de salud)</p> <p>Folios y bolígrafos</p>
<b>Contenidos</b>	<p>Comenzaremos con una lluvia de ideas sobre el concepto de salud, analizaremos cuerpos de distintas personas para relacionar su apariencia y su estado de salud. Trataremos el significado de diversas frases populares entre las que se encuentran <i>no pain no gain</i></p> <p>Introduciremos conceptos sobre bienestar a distintos niveles: físico, emocional y social. Aportando la definición de la OMS</p>

	<p>Para reconocer qué hábitos son positivos para cada uno de los aspectos de la salud realizaremos un mapa de bienestar personal</p> <p>Para aumentar la consciencia corporal y conectar con nuestras sensaciones haremos una breve meditación guiada que contará con un body scan.</p>
--	---

Fuente: elaboración propia

## ANEXO 5: Carta descriptiva tercera sesión: Taller de cocina para la construcción de un cuerpo sano

<b>Lugar, duración , fecha y hora</b>	Lugar: área docente del centro de salud Duración: 120 minutos Fecha: 18/09/2026 Hora: 16:30
<b>Objetivos</b>	Promover una alimentación sana y equilibrada como base del bienestar físico, mental y espiritual Desmitificar las dietas milagro y explicar por qué es negativo Fomentar la autonomía alimentaria a través de la preparación consciente y presente de comidas que promuevan la buena salud Dotar a los asistentes de los conocimientos específicos sobre suplementación y sus impactos
<b>Metodología</b>	Breve explicación basada en la ciencia, sesión de alimentación consciente, ronda de preguntas al ponente y puesta en común de nuevos conocimientos o ideas que afloren durante el taller. Descanso de 15 minutos tras una hora de sesión.
<b>Recursos</b>	Humanos; Enfermero de salud comunitaria Papel y bolígrafos para la reflexión final
<b>Contenidos</b>	Un cambio en la alimentación basado en la ciencia, autocuidado y autocompasión. Aprender conocimientos sobre la dieta equilibrada y la suplementación Abandonar un mito sobre la alimentación

Fuente: elaboración propia

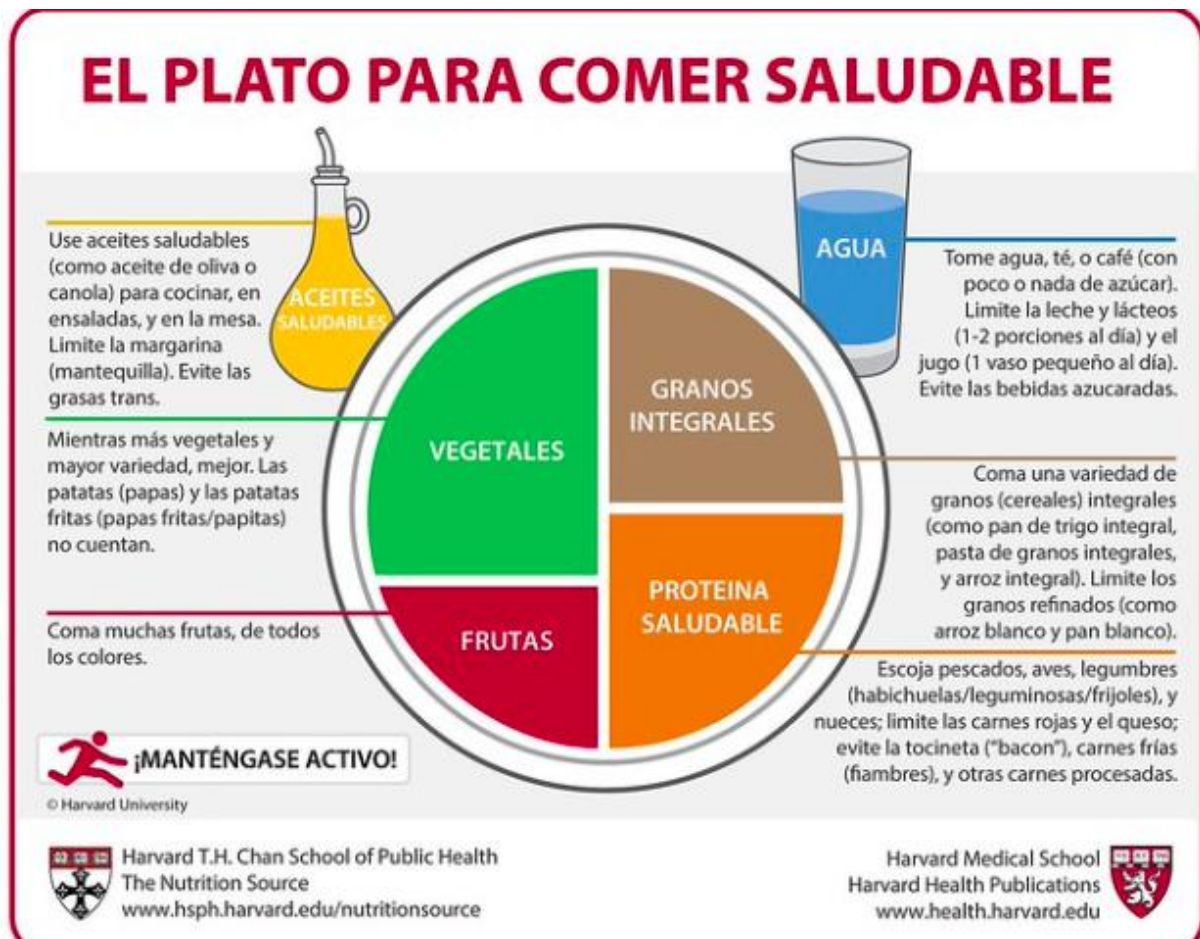


## ANEXO 6: Carta Descriptiva cuarta sesión: Gestión emocional y de la autoestima corporal

<b>Lugar, duración , fecha y hora</b>	Lugar: área docente del centro de salud Duración: 120 minutos Fecha: 25/09/2026 Hora: 16:30
<b>Objetivos</b>	Favorecer el desarrollo de la autoestima positiva hacia el cuerpo Facilitar herramientas de gestión emocional para afrontar el malestar hacia la imagen corporal Fomentar un diálogo interno más compasivo frente a presiones sociales o estéticas
<b>Metodología</b>	Taller experiencial con dinámicas introspectivas, ejercicios de escritura reflexiva, trabajo grupal guiado y finalizaremos con un role playing emocional
<b>Recursos</b>	Humano: Enfermero de salud mental Materiales: aula, ordenador, proyector, sillas y altavoz(presentes en el centro de salud) Folios, bolígrafos y tizas de colores
<b>Contenidos</b>	La sesión comienza con una dinámica de concienciación sobre la dismorfia mediante el visualizado de distintos cuerpos, registrando los pensamientos que surgen y razonando si son adquiridos o propios. Continuaremos con una explicación sobre la autoestima corporal y realización de una carta al propio cuerpo basado en la gratitud y valoración positiva. Role playing de actividades cotidianas donde se fomenta la escucha y la validación emocional. La sesión finaliza con una sesión grupal de mensajes de autocuidado, respeto y autoestima corporal escritos en un mural con tizas de colores Finaliza con el cuestionario de evaluación al taller y un cuestionario de satisfacción de los participantes

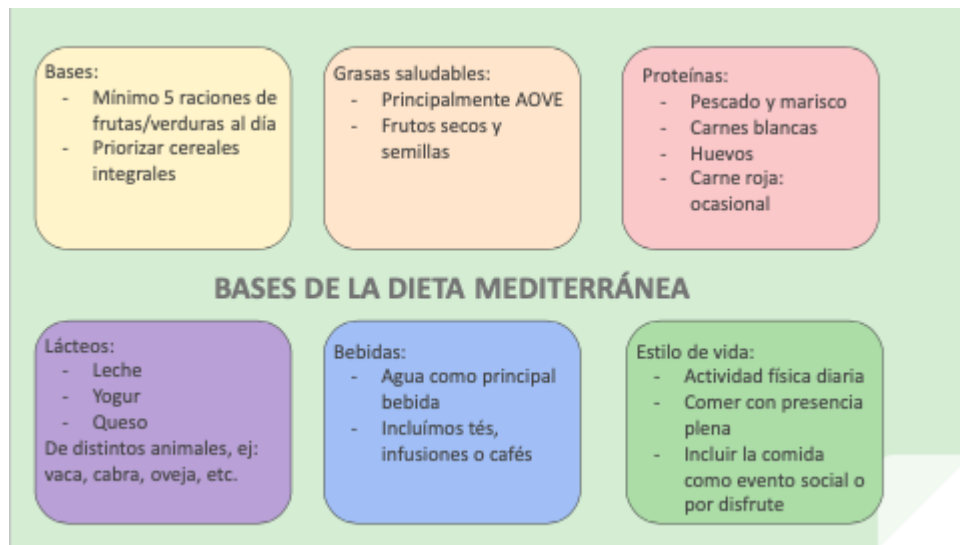
Fuente; elaboración propia

## ANEXO 7: Plato de Harvard



Fuente: The Nutrition Source de Harvard T.H. Chan School of Public Health

## ANEXO 8: Pautas dieta mediterránea



Fuente: elaboración propia

## ANEXO 9: Cuestionario de Evaluación

### Sección 1: Identificación de conductas de riesgo

1. ¿Cuál de estas señales puede indicar riesgo de vigorexia?
  - a) Entrenar de forma regular adaptado a nuestra vida diaria.
  - b) Sentirse ansioso/a si se pierde un día de entrenamiento.
  - c) Priorizar dormir bien y comer equilibradamente.
  - d) Entrenar acompañado de amigos.
2. Una conducta de riesgo en la que se aprecia una influencia por redes sociales sería:
  - a) Seguir rutinas de ejercicio online que recomiendan profesionales.
  - b) Compararse con imágenes de cuerpos ajenos en redes.
  - c) Ajustar el entrenamiento según tu nivel y tus gustos.
  - d) Disfrutar del ejercicio y usarlo como ocio.
3. Entrenar por salud y no solo por conseguir un cuerpo determinado implica:
  - a) Entrenar más veces de lo planificado para verse más fuerte.
  - b) Ajustar la intensidad según tu bienestar físico y emocional.
  - c) Saltarse comidas para mejorar la pérdida de grasa.
  - d) Compararse constantemente con otros.
4. Identificar conductas de riesgo incluye:
  - a) Solo mirar resultados físicos visibles.
  - b) Observar señales de ansiedad o obsesión con la musculatura.
  - c) Ignorar comportamientos de los demás.
  - d) Entrenar siempre al máximo para prevenir lesiones.

### Sección 2: Aplicación práctica de lo aprendido

5. ¿Qué estrategia ayuda a reducir la ansiedad relacionada con la imagen corporal?
  - a) Evitar cualquier tipo de entrenamiento.
  - b) Usar la autocompasión y enfocarse en objetivos para mejorar la salud y el bienestar.
  - c) Compararse con los demás para mejorar.
  - d) Entrenar solo cuando nadie te ve.
6. Una forma de prevenir que las redes sociales impacten en tu entrenamiento es:
  - a) Ignorar toda información sobre ejercicio y nutrición.
  - b) Elegir contenidos que fomenten hábitos saludables y bienestar.
  - c) Compararse siempre con otros.
  - d) Entrenar más tiempo para compensar lo que ves en redes.

7. Para evitar el riesgo de vigorexia, lo recomendable es:
- a) Dormir menos para entrenar más.
  - b) Seguir un plan de ejercicio, alimentación y descanso saludable y sostenible.
  - c) Entrenar intensamente todos los días sin descanso.
  - d) Sólo enfocarse en ganar masa muscular.
8. Aplicar técnicas de manejo de ansiedad aprendidas en el programa incluye:
- a) Ignorar emociones negativas.
  - b) Respiración, mindfulness y autocompasión cuando surge ansiedad.
  - c) Entrenar al máximo para "olvidar" la ansiedad.
  - d) Compararse con otros para mejorar la seguridad.

### Sección 3: Ansiedad y bienestar

9. La mejor manera de reducir la ansiedad al entrenar es:
- a) Concentrarse en el ejercicio para la salud y bienestar.
  - b) Compararse con los demás para rendir más.
  - c) Entrenar siempre a máxima intensidad.
  - d) Evitar hacer ejercicio para evitar la incomodidad.
10. ¿Cuál de estas afirmaciones sobre la vigorexia es correcta?
- a) Solo afecta a personas con sobrepeso.
  - b) Puede aparecer en cualquier persona obsesionada con ganar músculo o mejorar la apariencia.
  - c) Es un problema únicamente físico.
  - d) Siempre requiere entrenamiento extremo para detectarla.
11. Para manejar la ansiedad relacionada con la presión de redes sociales, lo adecuado es:
- a) Evitar exponerse a las redes sociales.
  - b) Identificar contenidos que generan presión y limitarlos.
  - c) Entrenar más para conseguir lo que se ve en redes.
  - d) Compararse constantemente con influencers.

#### Sección 4: Hábitos saludables y autocuidado

12. Una práctica de ejercicio saludable implica:

- a) Priorizar bienestar físico y emocional sobre estética.
- b) Entrenar solo para ver resultados rápidos.
- c) Evitar cualquier descanso para ganar músculo rápido.
- d) Saltarse comidas para reducir grasa.

13. Una alimentación saludable según el programa incluye:

- a) Comer equilibradamente y según necesidades personales.
- b) Saltarse comidas para "controlar" el peso.
- c) Tomar solo suplementos ya que son más completos que los alimentos.
- d) Comer lo que los creadores de contenidos fitness recomiendan.

14. El autocuidado durante el entrenamiento significa:

- a) Ignorar señales de cansancio y entrenar más.
- b) Respetar límites físicos y emocionales, y descansar cuando sea necesario.
- c) Entrenar estrictamente los días que has planeado.
- d) Mantener un mismo plan sin adaptarlo a tu cuerpo o a tus circunstancias.

15. La mejor manera de prevenir la vigorexia es:

- a) Mantener un equilibrio entre entrenamiento, descanso, alimentación y bienestar emocional.
- b) Seguir únicamente retos o pautas de redes sociales.
- c) Entrenar más días de los recomendados para lograr un objetivo físico en el menor tiempo posible.
- d) Evitar hacer ejercicio para no generar ansiedad.

Fuente: Elaboración propia

## ANEXO 10: Cuestionario de Satisfacción

### Sección 1: Evaluación de los contenidos del programa

(Escala 1–5: 1 = Nada de acuerdo, 5 = Totalmente de acuerdo)

1. Los temas tratados en el programa fueron relevantes para mi salud y bienestar.
2. Los contenidos del programa fueron claros y comprensibles.
3. Las estrategias enseñadas (autocompasión, manejo de ansiedad, prevención de vigorexia) me resultaron útiles.
4. Aprendí a identificar conductas de riesgo relacionadas con el ejercicio y la influencia de las redes sociales.
5. El programa me ha ayudado a mejorar mi alimentación y hábitos de ejercicio.

### Sección 2: Evaluación de los docentes / facilitadores

(Escala 1–5: 1 = Nada de acuerdo, 5 = Totalmente de acuerdo)

1. Los docentes demostraron dominio de los temas tratados.
2. Los docentes respondieron adecuadamente a dudas y preguntas.
3. La metodología utilizada por los docentes facilitó la comprensión y aplicación práctica de los contenidos.
4. Los docentes fomentaron un ambiente participativo y respetuoso.
5. Me sentí motivado/a por la forma de enseñar de los docentes.

### Sección 3: Organización y logística del programa

(Escala 1–5: 1 = Nada de acuerdo, 5 = Totalmente de acuerdo)

1. La duración del programa fue adecuada.
2. Los horarios fueron convenientes para mi participación.
3. La organización de las actividades y materiales fue clara y eficiente.
4. Los recursos (materiales, presentaciones, espacios) fueron adecuados para aprender.
5. El programa cumplió con mis expectativas generales.

#### **Sección 4: Impacto en mi bienestar y hábitos**

(Escala 1–5: 1 = Nada de acuerdo, 5 = Totalmente de acuerdo)

1. Me siento más seguro/a al entrenar después de participar en el programa.
2. Mi ansiedad relacionada con la imagen corporal ha disminuido.
3. Aplico regularmente las técnicas aprendidas (respiración, autocompasión, planificación de ejercicio).
4. He adoptado hábitos de alimentación y ejercicio más saludables.
5. Me siento con más recursos para prevenir conductas de riesgo y vigorexia.

Fuente: Elaboración propia