

S.T.  
P723c  
2017



Facultad de Humanidades  
Instituto de Sociología  
Carrera de Sociología

**EL CUERPO COMO PRISIÓN: Discursos de autodisciplinamiento y  
autogobierno en jóvenes que participan en blogs Pro Ana**

Memoria de Grado para optar al Grado de Licenciada/o en Sociología y

Título Profesional de Socióloga/o

CAMILO ELIAS PLAZA SALAZAR

NICOLÁS FUSTER SÁNCHEZ

19 DE ENERO 2017

**Resumen:**

El siguiente estudio analizará el fenómeno de la Anorexia Nerviosa a partir de los discursos emanados en diversos blogs Pro Ana, tratando de comprender cómo se han desarrollado los discursos de autogobierno y autodisciplinamiento del cuerpo, desde la concepción de estos grupos en donde la anorexia no se presenta como una patología, sino que como un estilo de vida. Es un objetivo de esta investigación abordar la problemática de la anorexia a través de un marco teórico-analítico que permita situarnos con claridad en el contexto mundial, sobre el que se desarrollan nuevas formas de producción de la subjetividad, aportando información y conocimiento a las investigaciones hechas con respecto a este problema en donde predomina una visión médica-psicológica. En consecuencia, no se pretende estudiar estos discursos a partir del desencadenamiento de una patología, sino que a partir de la construcción y legitimación de ciertos discursos propios de un ejercicio de gobierno sobre la población.

**Palabras claves:**

**Pro Ana - Biopolítica - Tecnologías del yo - Capitalismo Farmacopornográfico**

## Contenido

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES .....	4
PROBLEMATIZACIÓN .....	5
LA ANOREXIA NERVIOSA.....	7
LA COMUNIDAD PRO ANA.....	8
PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN.....	12
OBJETIVOS.....	12
OBJETIVO GENERAL .....	12
OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	12
RELEVANCIAS .....	13
RELEVANCIA TEÓRICA.....	13
RELEVANCIA METODOLÓGICA .....	14
ESTADO DEL ARTE.....	15
POSICIONAMIENTO TEÓRICO .....	20
SUJETO Y PROCESOS DE SUBJETIVACIÓN.....	20
TÉCNICAS POSITIVAS DE PODER: DISCIPLINAMIENTO, NORMALIZACIÓN Y GESTIÓN DE LOS CUERPOS, UNA BIOPOLÍTICA DE LA POBLACIÓN .....	21
NUEVAS FORMAS DE CONTROL Y NUEVAS FORMAS DE SUBJETIVACIÓN. LA BIOPOLÍTICA EN EL <i>CAPITALISMO FARMACOPORNOGRÁFICO</i> .....	24
CONCEPTUALIZACIÓN.....	27
Discursos de Autodisciplinamiento y Autogobierno.....	27
Las tecnologías del yo .....	28
MARCO METODOLÓGICO .....	29
Tipo de Estudio .....	29
Tipo de Diseño .....	29
Universo y Muestra.....	30
Técnica de producción de datos.....	30
Técnica de Análisis de datos .....	31
Calidad del diseño .....	32
CARACTERIZACIÓN DE LOS DISCURSOS.....	33
Autodisciplinamiento: Cuerpo-máquina.....	33
Autodisciplinamiento: Transformación anatómica .....	37
Autogobierno: Gestión de la conducta.....	41
Autogobierno: Estilo de vida .....	46
ANÁLISIS DE LOS DISCURSOS CARACTERIZADOS .....	51
PRODUCCIÓN FARMACOPORNOGRÁFICA DEL DISCURSO PRO ANA.....	51
TÉCNICAS DEL YO EN EL CAPITALISMO FARMACOPORNOGRÁFICO .....	59
CONCLUSIÓN .....	65
Bibliografía.....	68

LISTA DE PÁGINAS CITADAS .....	71
ANEXO : MATRIZ DE PRODUCCIÓN DE DATOS.....	73

## ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1:Tabla IMC.....	36
Ilustración 2: Príncipe Williams .....	36
Ilustración 3: Ejercicio 1.....	37
Ilustración 4: Ejercicio 2.....	38
Ilustración 5: Ejercicio 3.....	38
Ilustración 6: Collar Bones .....	39
Ilustración 7: Thigh Gap.....	39
Ilustración 8: Mandamientos de Ana .....	48
Ilustración 9: Thinspo 1 .....	55
Ilustración 10: Thinspo 2 .....	55

## PROBLEMATIZACIÓN

En las últimas décadas, hemos visto cómo han proliferado distintas enfermedades psicológicas y psicosomáticas que afectan, cada vez más, a un gran porcentaje de la población: depresión, ataques de pánico, bipolaridad, trastornos de la conducta alimentaria, entre otras. Estas últimas, son catalogadas rápidamente de “nuevas” o “emergentes” y afectan en mayor medida a países desarrollados. Es en las sociedades modernas “carente de hambrunas donde aparecen con un carácter epidémico jamás visto con anterioridad los ahora denominados trastornos del comportamiento alimentario” (Toro, 1996, pág. 5).

Ahora bien, que estas enfermedades sean consideradas “nuevas” (sea así o no), nos permite señalar que están atravesadas por un contexto social, político, económico y cultural que se viene gestando desde el término de la Segunda Guerra Mundial. El contexto actual está marcado por la consolidación a nivel global de la economía capitalista, en lo que comúnmente se menciona como su fase neoliberal. Este nuevo contexto no implica sólo un cambio en el modo de producción industrial capitalista, sino que también nuevas dinámicas, relaciones y prácticas entre los agentes y la estructura, así como también en los procesos de subjetivación y en la conformación de identidades. Este capitalismo se levanta como un:

“régimen de control del cuerpo y de producción de subjetividad que emerge tras la Segunda Guerra Mundial, con la aparición de nuevos materiales sintéticos para el consumo y la reconstrucción corporal, la comercialización farmacológica de sustancias endocrinas para separar heterosexualidad y reproducción y la transformación de la pornografía en cultura de masas” (Preciado, 2010).

Esto en términos materiales se traduce en la promoción y pronta consolidación de una forma de vida en la que priman discursos como el de la competencia, el éxito, la salud, la importancia de la apariencia, el mérito, la democracia. De la misma manera en que se presenta una sociedad con una gran cantidad de oportunidades y libertades para los ciudadanos, se sitúa con gran importancia el tema del autogobierno como la forma y el ejercicio de adaptación e integración de los sujetos a las necesidades del mundo neoliberal.

Con respecto a los estudios de trastornos de la conducta alimentaria, comprenden el problema, principalmente, desde el ámbito médico y psicológico, apuntando a

factores de tipo individual, más bien privado, como lo pueden ser la estructura familiar y el grupo de pares.

Sin embargo, a través de las ciencias sociales y, específicamente, desde la sociología podemos ampliar el espectro analítico incorporando elementos sociales, económicos, políticos y culturales para mejorar la comprensión de estos fenómenos, apuntando al cuerpo como objeto y sujeto de estudio, develando una construcción social de este a partir de diversas relaciones de saber-poder. Estudiar este tipo de enfermedades, nos lleva al análisis acerca de la subjetividad y los procesos de subjetivación.

Es importante para esta investigación, preguntarse por el cómo se deviene sujeto en, lo que podríamos llamar, el capitalismo neoliberal. Teniendo en cuenta la aparición de discursos en los que se presentan corporalidades consideradas como patológicas. Por lo tanto, resulta importante interpretar, estudiar y analizar el fenómeno de la anorexia nerviosa desde los discursos emanados por los grupos denominados Pro Ana. Para de esta manera no solo entenderlo como una patología, sino que como el ejercicio de un tipo de autogobierno que se materializa en el cuerpo, el deseo y las emociones, como resultado de la acumulación de distintas técnicas y tecnologías positivas de gobierno propias de un nuevo contexto: el del capitalismo farmacopornográfico (Preciado, 2008). En este sentido no se pretende encontrar las causas que producen el fenómeno de la anorexia, sino que analizar los discursos de autogobierno y autodisciplinamiento del cuerpo de la comunidad Pro Ana de internet, o en otras palabras, desde la construcción de la subjetividad y los procesos de subjetivación.

Entender el contexto capitalista desde la conceptualización realizada por Preciado, nos permitirá problematizar el caso específico del discurso Pro Ana a partir de procesos de subjetivación farmacopornográficos, “tomando como referencia los procesos de gobierno biomolecular (fármaco-) y semiótico-técnico (porno)” (Preciado, 2008, pág. 32).

En este sentido:

“la sociedad contemporánea está habitada por subjetividades toxicopornográficas: subjetividades que se definen por la sustancia (o sustancias) que domina sus metabolismos, por las prótesis cibernéticas a través de las que se vuelven agentes, por los tipos de deseos farmacopornográficos que orientan sus acciones” (Preciado, 2008, pág. 33).

El cuerpo, las emociones y la sexualidad son construidas desde el despliegue de los conocimientos científicos y técnicos desarrollados por las industrias farmacéuticas y pornográficas, con mayor intensidad, terminada la Segunda Guerra Mundial.

“La producción farmacopornográfica caracteriza hoy un nuevo período de la economía política mundial no por su preponderancia cuantitativa, sino porque cualquier otra forma de producción aspira a una producción molecular intensificada del deseo corporal semejante al narcoticosexual (Preciado, 2008, pág. 37)

De esta manera “el periodo farmacopornista (...) define, sintetiza, produce un modo continuo y sin reposo de desear y de resistir, de consumir y destruir, de evolucionar y de autoexinguirse” (Preciado, 2008, pág. 37)

## LA ANOREXIA NERVIOSA

La anorexia nerviosa se presenta como un trastorno de la conducta alimentaria (TCA) caracterizado por la presencia de una pérdida deliberada de peso. En nuestro país, “la prevalencia de la anorexia nerviosa se ha estimado entre un 0,5 y 3% del grupo de adolescentes y mujeres jóvenes” (Urrejola, s/f). Desde el saber médico se señala que las causas de la anorexia aún son motivo de controversias. Se habla tanto de factores individuales (biológicos y psicológicos), como también de factores “familiares y sociales que confluyen para que en una etapa vulnerable del desarrollo, aparezca la enfermedad” (Urrejola, s/f). Esta patología afecta principalmente a mujeres jóvenes, entre 10 y 25 años, en donde la razón entre mujeres y hombres es de 9 a 1.

Desde distintas disciplinas, la Anorexia Nerviosa ha sido calificada de contradictoria o paradigmática debido a que nos encontramos en la sociedad de la abundancia y consumo desenfrenado. Los valores promovidos en las sociedades contemporáneas se han relacionado con el aumento de esta enfermedad. Nos referimos a la importancia de la apariencia física y los cánones estéticos determinados por una especie de culto a la delgadez, ligados al actuar de la publicidad y los medios de comunicación.

La gran cantidad de ofertas que ofrece el mercado estarían a nuestra disposición con el fin de progresar, crecer y desarrollarnos en distintos aspectos o alcanzar una cierta perfección. La perfección, que se ofrece como natural, es el resultado de un complejo proceso industrial coordinado (Valiente, 1996). Al respecto, Enrique Valiente señala que:

“La particularidad de las patologías de la abundancia es que están sustentadas en conductas que, por una parte implican un gesto de individuación -en realidad un proceso de pseudoliberación- y al mismo tiempo reproducen mandatos que reflejan el espíritu actual. De una sociedad que otorga crédito y recompensa a ciertos ideales físicos, que eleva la preocupación por el cuerpo a una categoría de aflicción obsesiva”. (Valiente, 1996, pág. 70).

La Anorexia Nerviosa es considerada una enfermedad de tipo neurótica y ha sido estudiada principalmente desde una perspectiva psicológica, por eso, es importante darle una perspectiva a partir de una sociología que tome al cuerpo como objeto y sujeto de estudio, ya que es este:

“el lugar y topos de la conflictividad por donde pasan (buena parte de) las lógicas de los antagonismos contemporáneos. Desde aquí es posible observar la constitución de una economía política de la moral, es decir, unos modos de sensibilidades, prácticas y representaciones que ponen en palabras la dominación” (Scribano, pág. 145).

En las sociedades neoliberales el cuerpo se presenta como el *locus* del conflicto, aquel en el que se entrelazan y atraviesan las relaciones de poder históricamente construidas. “El dominio, la conciencia de su cuerpo no han podido ser adquiridos más que por el efecto de la ocupación del cuerpo por el poder” (Foucault, 1979, pág. 104).

## LA COMUNIDAD PRO ANA

Pro Ana es la denominación para una comunidad o subcultura de internet que entiende, apoya y promueve la anorexia como una forma o estilo de vida, en lugar de ser considerado un Trastorno de la Conducta Alimentaria. En este sentido, Ana sería la anorexia personificada, aquel cuerpo-imagen al cual aspirar, a la vez que la inspiración para continuar en el duro camino del *autocontrol*.

“Constituidas predominantemente por adolescentes mujeres, en estas comunidades se defiende la anorexia y la bulimia como una forma de vida alternativa, es decir que, si bien las jóvenes reconocen estas prácticas en el marco de un trastorno psicológico que hace síntoma en la alimentación, ponen el acento en la elección del mismo como una manera de ver y actuar en el mundo que viene a teñir y movilizar toda su cotidianeidad” (Gramatica, 2010, pág. 5).

Lorelei. (9 de Marzo de 2010). COMO SER UNA ANA Y NO MORIR EN EL INTENTO. [¿Por qué tomamos la decisión de ser Ana. Porque uno de nuestros grandes deseos es vernos perfectas (...) no es para personas débiles mentales. Es para mujeres inteligentes que desean ser perfectas en todo].

<http://prinzessinlorelaiwannabeana.blogspot.com.ar/2010/03/como-ser-una-ana-perfecta-y-no-morir-en.html>.

Estas comunidades pro Ana y pro Mía<sup>1</sup> son catalogadas como parte de las subculturas de Internet, ya que son

“un grupo social con su propio sistema de metas y medios, opuesto al orden dominante y caracterizado por la adopción de signos y discursos compartidos que tienden a afianzar los sentimientos de pertenencia y solidaridad entre los individuos que la integran” (Rodríguez, 2007, pág. 133).

Podemos decir que estos grupos levantan un discurso antagónico al biomédico ya que señalan que para alcanzar un estado de perfección no es necesaria una vida saludable, como oficialmente es entendido, creando su propia concepción de lo bueno y lo malo. Pero, por otro lado, se pueden enmarcar dentro del discurso oficial de los principales valores de la globalización. Me refiero, específicamente, a los impulsados por la publicidad, la moda y la televisión, que se traducen en un culto a la delgadez:

“Los desarrollos del mercado en combinación con ciertos mecanismos de persuasión consumistas –como el cine, la publicidad, las ofertas de ocio, espectáculo y diversión– y la configuración de una nueva forma de estar en el mundo, terminan de elaborar la representación de un cuerpo-vitrina, cuerpo como escaparate que necesita ser mostrado y presentado a la sociedad como realizador de un modelo perfecto y estándar a interiorizar” (Gramatica, 2010, pág. 8)

Es importante entender qué factores socioculturales podrían llegar a desencadenar esta enfermedad: modelos de belleza femenina, la delgadez como sinónimo de felicidad y el problema de género entorno a la construcción del cuerpo. Ahora bien, un análisis del espacio virtual de los blogs pro Ana/Mia nos muestra, que no sólo existe la idea de alcanzar una figura delgada, sino que, incluso, vemos que muchas de las mujeres que participan de estas comunidades no buscan reconocimiento alguno por el hecho de ser “atractivas”, ni sobresalir dentro de la sociedad por ser más delgadas. Lo que prima es establecer un estilo de vida, la capacidad de autogobierno con el fin de alcanzar un tipo de perfección; incluso esto podría interpretarse como el intento de estas jóvenes por recuperar el control de sus vidas, y más específicamente el de sus cuerpos: Paulaher. (17 de Marzo de 2014). [No empieces una dieta que terminará algún día comienza un estilo de vida que dure para siempre]. Recuperado de <http://paulaher.tumblr.com/post/101736467451>.

---

<sup>1</sup> En referencia a la bulimia como parte de este estilo de vida.

“Credo a Ana:

Creo en el control, la única energía con suficiente fuerza para ordenar el caos en que vivo. (...) Creo en las leyes imposibles, en deberes y obligaciones que determinen mi comportamiento diario. Creo en la perfección, y lucho por obtenerla. Creo en la salvación a través de realizar un esfuerzo cada día mayor” (Rodríguez, 2007, pág. 138).

Al respecto, Valiente señala que:

“enfermedades como la anorexia expresan en cierto modo la práctica del control personal, la imposición de la voluntad sobre la propia naturaleza; la paciente anoréxica experimenta ‘cierto’ placer con el desarrollo de su ‘autonomía’, con la conciencia de cierto poder de autogobierno” (Valiente, 1996, pág. 82).

Por lo tanto, es un objetivo de esta investigación estudiar, analizar y comprender la anorexia nerviosa a partir de la internalización de diversas técnicas y tecnologías positivas de poder y de gestión sobre y a través de los cuerpos y emociones. Materializándose en ciertos discursos, como también prácticas de autogobierno y autodisciplinamiento del cuerpo y de los deseos por parte de quienes sufren de anorexia, discursos que se presentan, según Foucault, como tecnologías del yo, las cuales:

“permiten a los individuos efectuar, por cuenta propia o con la ayuda de otros, cierto número de operaciones sobre su cuerpo, pensamientos, conducta, o cualquier forma de ser, obteniendo así una transformación de sí mismos con el fin de alcanzar cierto estado de felicidad, pureza, sabiduría o inmortalidad” (Foucault, 2008, pág. 48).

Estudiar estos discursos desde la premisa de que el cuerpo es producido y normalizado a partir de ejercicios prácticos de gobierno sobre los sujetos, permitirá establecer, desde lo que Foucault llama las tecnologías positivas de poder, cómo en el contexto del capitalismo farmacopornográfico las estrategias y tecnologías de poder se centran en la producción de subjetividades y formas de vida. Es por esta razón que el concepto de poder será utilizado a través de una concepción foucaultiana. En este sentido el poder no es aquello que reside en el soberano y que es ejercido a modo de opresión sobre el resto de la población; “el poder no opera en un solo lugar, sino en lugares múltiples: la familia, la vida sexual, la forma en que se trata a los locos, la exclusión de los homosexuales, las relaciones entre hombres y mujeres... relaciones todas ellas políticas” (Foucault, 1978, pág. 6).

Foucault señala:

“entre cada punto del cuerpo social (...) pasan relaciones de poder que no son la proyección pura y simple del gran poder del soberano sobre los individuos; son más

bien el suelo movedizo y concreto sobre el que ese poder se incardina, las condiciones de posibilidad de su funcionamiento” (Foucault, 1992, pág. 157).

Esto nos lleva a entender que el poder no se tiene sino que se ejerce, y de una manera positiva más que negativa. El poder ya no necesita en mayor medida de la censura, la exclusión, la represión; Foucault señala que si el poder no tuviese por función más que reprimir, si no se ejerciese más que de una forma negativa, sería muy frágil. Ahora bien: “si es fuerte, es debido a que produce efectos positivos a nivel del deseo y también a nivel del saber (...) es a partir de un poder sobre el cuerpo como un saber fisiológico, orgánico ha sido posible” (Foucault, 1979, pág. 107).

Desde esta perspectiva se estudiarán los discursos de las jóvenes inmersas en la comunidad Pro Ana, a partir de la consolidación de ciertos discursos de autogobierno y autodisciplinamiento del cuerpo. Para ello, más que describir o analizar factores socioculturales de la enfermedad, describiremos las relaciones de poder históricamente desarrolladas, como ejercicios cotidianos de gobierno y producción de subjetividades que ponen como objeto de dominio la vida misma, o en otras palabras hasta qué punto el autogobierno, promovido por la sociedad neoliberal, puede transformar el cuerpo en nuestra propia prisión.

## **PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN**

¿Qué tipo de discursos de autogobierno y autodisciplinamiento del cuerpo desarrollan las jóvenes que participan en grupos pro-Ana, en el contexto del capitalismo farmacopornográfico?

## **OBJETIVOS**

### **OBJETIVO GENERAL**

- Analizar los discursos de autogobierno y autodisciplinamiento del cuerpo desarrollados por las jóvenes que participan en grupos pro-Ana, en el contexto del capitalismo farmacopornográfico

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Caracterizar los discursos de autogobierno y autodisciplinamiento en las jóvenes que participan en grupos pro-Ana
- Analizar la relación de los discursos de autogobierno y autodisciplinamiento con el contexto farmacopornográfico.
- Analizar las tecnologías del yo en los discursos de autogobierno y autodisciplinamiento

## RELEVANCIAS

### RELEVANCIA TEÓRICA

Estamos inmersos en un contexto en el cual cada vez toma más importancia los procesos de construcción de subjetividad. Entender el capitalismo y la sociedad moderna como forma de vida, nos lleva a la necesidad de conocer cómo es que se integra en el cuerpo la trama histórica, o el desarrollo de saberes-poderes a lo largo de la historia, convirtiéndonos en lo que somos. Consideramos relevante el hecho de situar el análisis con respecto al cuerpo, a la subjetividad y a los procesos de subjetivación. En este sentido, desde una disciplina como la sociología, estudiamos al sujeto y a los procesos que lo rodean, condicionan y construyen. Es así, como toma fuerza el estudio de distintos problemas que aquejan al sujeto, en cuanto comprensión de sí mismo.

Como es mencionado en la problematización, en los últimos veinte años han proliferado una serie de patologías las cuales son relacionadas al contexto social, político, económico y cultural en el cual estamos inmersos. Estudiar el cuerpo, el sujeto y los procesos de subjetivación es entender que:

“Toda cultura propone una definición de la naturaleza humana, una ética a partir de la cual se ordena la experiencia humana, una ética a partir de la cual se ordena la experiencia de los actores y se constituye su subjetividad. El sujeto se sitúa en el encuentro de esta “naturaleza”, de esta ética y de la acción” (Dubet, 1989, pág. 540).

Entonces, estudiar al sujeto es estudiar la sociedad y la forma en cómo esta se ha desarrollado.

Desde el punto de vista sociológico resulta interesante rescatar el aporte a lo temas ligados a la subjetividad. Me refiero específicamente a la sociología de los cuerpos y las emociones. Esta sociología retoma la importancia del análisis del relato de los cuerpos, es decir, más que situarse en las estructuras que dirigen la sociedad, se analiza cómo las distintas formas de poder y dominación inciden en la construcción de variadas subjetividades, estudiando a los y las principales actores y actrices, quienes son atravesados por estas relaciones de saber-poder.

“Una sociología de los cuerpos y las emociones involucra la aceptación de que si se pretende conocer los patrones de dominación vigentes en una sociedad determinada,

hay que analizar: cuáles son las distancias que esa misma sociedad impone sobre sus propios cuerpos, de qué manera los marca, y de qué modo se hallan disponibles sus energías sociales” (Scribano, pág. 146)

## RELEVANCIA METODOLÓGICA

Es necesario darle importancia a las nuevas tecnologías que generan espacios distintos de convivencia, nos referimos al mundo virtual.

“Las nuevas tecnologías de la información y la comunicación han transformado la realidad social y la vida cotidiana de nuestro siglo. De tal forma se han instalado en nuestra experiencia cotidiana que los jóvenes las han incorporado como constitutivas de su experiencia del mundo: por medio de las tecnologías, y con ellas, construyen sus identidades, se manifiestan y forjan lo cotidiano, tanto en el trabajo, en el estudio, como en sus momentos de ocio” (Gramatica, 2010, pág. 2).

Por otra parte, resulta relevante estudiar el fenómeno de la Anorexia Nerviosa desde la concepción en la que ésta se presenta como un estilo de vida y no como una enfermedad. De esta manera, el discurso ha sido analizado como ejercicio de (auto)gobierno, entendiendo que el poder se ejerce de manera positiva, desde distintas relaciones, técnicas y mecanismos de poder, los cuales se desarrollan en momentos específicos de la historia. Esta metodología “se centra en las formas en las que las estructuras discursivas representan, confirman, legitiman, reproducen o desafían las relaciones de *abuso de poder (dominación)* en la sociedad” (Dijk, 2016, pág. 205)

## ESTADO DEL ARTE

Antes de que se categorizara a la Anorexia Nerviosa como una enfermedad, se han encontrado registros literarios sobre ciertas prácticas ascéticas con respecto a la alimentación, orientadas a una vida espiritual y religiosa. Conocido es el caso de Catalina de Siena, quien solo ingería agua y a veces vegetales crudos, como una forma de castigar su forma terrenal, para de esa manera acercarse cada vez más a Dios. Sin embargo, una vez considerada como patología ha sido estudiada principalmente desde el aspecto médico. La mayoría de las producciones entorno a este tema vienen desde el ámbito de la nutrición, la psicología, psiquiatría, incluso la pediatría. Aun así, en las últimas décadas han aparecido una serie de investigaciones que ahondan en los factores socioculturales que pueden detonar este trastorno.

Los principales trabajos que estudian la Anorexia Nerviosa como un fenómeno social provienen de Europa y en especial de España. En esta dirección nos encontramos con el libro "El cuerpo como delito. Anorexia, Bulimia, Cultura y Sociedad" de Josep Toro (Toro, 1996), en el que se relaciona el brutal aumento de estas enfermedades con los nuevos valores de las sociedades occidentales. Por otro lado, el aporte de distintos estudios sociológicos sería el de establecer relaciones entre las jóvenes que padecen de anorexia y los valores culturales, así como los cánones estéticos propios de esta sociedad de consumo. En otras palabras son:

"estudios de la belleza corporal como fin cultural que contempla tres perspectivas diferentes: la identificación de sus características diferenciales en tanto que valor cultural, la explicación de su creciente extensión en las llamadas sociedades complejas (...), y la de su funcionalidad en relación a aquellos procesos estratégicos de la vida social" (López, 2001).

Las posturas y conceptos utilizados vienen principalmente del funcionalismo, apoyados en lo que Durkheim llamó la anomia, posteriormente profundizado por Merton. De esta manera, los y las anoréxicas serían producto de la frustración generada ante la imposibilidad de alcanzar los cánones de belleza surgidos en el siglo XXI. "La hipótesis central de Merton afirma que determinadas conductas anómalas pueden considerarse como un síntoma de la disociación entre las aspiraciones culturales prescritas, y el acceso a los medios institucionalizados (correctos) para llegar a ellas" (López, 2001, pág. 187).

En América Latina, prima una perspectiva médica en donde se entiende que analizar ciertos factores socioculturales podría servir para la educación en la prevención de la

Anorexia y Bulimia Nerviosas. Sin embargo, existen una serie de investigaciones que analizan el fenómeno desde las ciencias sociales, debido a lo contingente del tema. Entre otras nos encontramos con la "1ra Jornada de intercambio y reflexiones sobre distintos abordajes en el tratamiento de trastornos de la alimentación, causas y conceptualización. Anorexia y Bulimia" (1996), del Área de Estudios en investigación en ciencia, cultura y sociedad de la Secretaria de cultura de la Municipalidad de Buenos Aires. En este documento existe un extenso análisis con respecto a los factores socioculturales que influyen en el desencadenamiento de la anorexia nerviosa. Por un lado se habla de modelos de belleza, "los cuales, a pesar de que han variado lo que puede considerarse una constante es la 'imposición' a las mujeres de esfuerzos y sacrificios para aproximarse a los estereotipos de lo considerado como 'bello' en cada época" (Valiente & Tuñon, 1996)". De esta manera, se habla de una "cultura de la delgadez" guiada por un motor netamente estético, es decir, lo que se persigue es el modelo de belleza de la delgadez, principalmente en el cuerpo femenino. Por lo tanto:

"las prescripciones y el disciplinamiento impuesto por los mandatos de la "cultura de la delgadez", provocan -en el contexto de la sociedad de consumo- la socialización de las jóvenes en torno a ciertas directrices ideales que confieren los atributos más positivos a la exaltación de determinadas formas corporales" (Valiente & Tuñon, 1996, pág. 67).

En Chile, al igual que en América Latina, la mayoría de las investigaciones son producidas desde el ámbito médico y psicológico. Aún así existen investigaciones como las de Muñoz, F. (2010) *La comida, mi amiga y mi enemiga, aspectos socioculturales de la anorexia y la bulimia en Osorno* (Tesis de pregrado) Universidad de Chile, Santiago y Alvarado K. (2013) "*Ojos abiertos – Boca cerrada*", *factores socioculturales incidentes en el desencadenamiento de un trastorno de la conducta alimentaria en mujeres adolescentes chilenas* (Tesis de pregrado) Universidad de Chile, Santiago, quienes indagan en los factores socioculturales que podrían llegar a incidir en el desencadenamiento de esta patología. Aquí entran categorías como la construcción social del cuerpo femenino, los ideales de belleza y el conflicto de género asociados a aquel ideal. El análisis del problema entiende que existe una cultura que prima y que condiciona nuestra percepción de lo que es bello, a partir de imágenes y personajes ideales o modelos a seguir, señalando que es producto de un problema de género (Alvarado, 2013).

Lo que ha sido llamado la cultura de la delgadez, como los fenómenos relacionados a ella, han sido bastante estudiados en los Estados Unidos. Entre estas publicaciones nos encontramos con la filósofa Susan Bordo, quien en su ensayo

“Hunger as Ideology” señala como más que establecer un canon estético o un modelo de cuerpo delgado deseado, lo que se busca en esta ideología del hambre, es producir una cierta manera de plantearse y entenderse frente al mundo, o en otras palabras, un cierto tipo de subjetividad. Después de analizar un comercial sobre una píldora de dieta, Bordo señala que:

“Far more unnerving is the psychological acuity of the ad’s focus, not on the size and shape of bodies, but on a certain *subjectivity*, represented by the absent but central figure of the mother, the woman who eats, only ‘not so much’” (Bordo, 1993, pág. 100)<sup>2</sup>

Por lo tanto la filósofa estadounidense señala que

“(…) What she looks like is not important, in any case; what is important is the fact that she has achieved what we might call a ‘cool’ (that is, casual) relation to food. She is not starving herself (an obsession, indicating the continuing power of food), but neither is she desperately and shamefully bingeing in some private corner. Eating has become, for her, no big deal” (Bordo, Hunger As Ideology, 1993, pág. 100)<sup>3</sup>

Cuando se trata de estudiar a los grupos Pro Ana, los principales estudios vienen de los Estados Unidos, donde estos grupos han alcanzado una mayor popularidad en internet entre quienes *padecen* de anorexia. Tal es el caso del estudio realizado por Karen Dias, quien en el artículo “The Ana Sanctuary: Women’s Pro Anorexia Narratives in Cyberspace”, señala que estas páginas web de internet aparecen como una especie de santuario para aquellos y aquellas que quieren escapar de las miradas de la esfera pública, como de los juicios en su contra por ser consideradas víctimas de una patología o simplemente por ser cuerpos anormales. Dias señala que “most sites make it quite clear that their purpose is to support those who are struggling with an eating disorder, and to provide a space, free for judgment” (Dias, 2003, pág. 35)<sup>4</sup>.

Además, la autora enfatiza que al analizar profundamente estas páginas web nos encontramos con una contradicción. Por un lado estas comunidades levantan discursos alternativos de resistencia (Dias, 2003), frente a la postura biomédica hegemónica en lo que respecta a un cuerpo saludable. Dicho de otro modo, paradójicamente estas jóvenes establecen otras pautas de lo que es sano, correcto o

---

<sup>2</sup> “Mucho más enervante es la agudeza psicológica del enfoque del anuncio, no sobre el tamaño y forma de los cuerpos, pero sí sobre una cierta subjetividad, representada por la ausente pero central figura de la madre, la mujer que come, solo que ‘no come demasiado’”. Traducción propia.

<sup>3</sup> “Como ella luce no es lo importante, en ningún caso; lo que es importante es el hecho de que ha alcanzado lo que podríamos llamar una relación ‘cool’ (esto es, casual) con la comida. No está muriendo de hambre (una obsesión, que indica la potencia continua de los alimentos), tampoco está desesperada ni avergonzadamente dándose atracones en un rincón privado. Comer se ha convertido, para ella, en no gran cosa”. Traducción propia.

<sup>4</sup> “Muchos sitios dejan claro que su propósito es ayudar a quienes se encuentran luchando con un desorden alimenticio y para proveerles de un espacio, libre de juicios”. Traducción propia.

de lo que nos puede hacer feliz. Pero por otro lado, consolidan las imágenes predominantes de la belleza femenina, al utilizar en muchos de los foros y blogs fotos de modelos delgadas. La autora señala que el estudio de estas patologías y especialmente de los grupos Pro Ana/Mia necesita unir los elementos sociales, culturales, económicos y políticos, dejando ya de lado una visión médica psicológica.

Con respecto a investigaciones en habla hispana, encontramos el trabajo de José Miguel Campos Rodríguez (2007), quien hace un estudio general del fenómeno Pro Ana y Mia en internet, otorgándole la categoría de subcultura. Estos grupos serían contrarios al discurso oficial acerca de la Anorexia y la Bulimia proveniente del saber médico. Quienes participan de estos grupos y foros estarían creando, según el autor, una nueva concepción de la Anorexia al contraponerse a las definiciones bio-médicas:

“De esta manera, algunas personas pueden llegar a sentirse más cómodas y representadas, así como parte de un proyecto colectivo que no sólo las toma en cuenta sino que, además, se nutre de sus propias aportaciones, no es descabellado pensar que puedan ir renunciando progresivamente a identificarse con el modelo propuesto por la sociedad y avalado por la Ciencia Médica y adentrarse progresivamente en la subcultura Pro-Ana y Mia de Internet” (Rodríguez, 2007, pág. 144).

Por otra parte, Jorgelina Gramatica, Técnica universitaria en Comunicación analiza en su artículo “Diario de una Princesita Dark. Tecnología y Subjetividad en un blog Pro Ana/Mia” la importancia que tiene en nuestro siglo el llamado ciberespacio como lugares en los cuales los jóvenes consolidan ciertos discursos como identidades, creando realmente comunidades en las que se comparten diversos tipos de conocimientos. En el caso de estos blogs Pro Ana/Mia, los sujetos, en su mayoría adolescentes mujeres, pueden compartir consejos y prácticas para consolidar este “camino a la perfección” sin recibir los juicios de la opinión pública o de la gente más cercana a su contexto cotidiano. Además, vincula el proceso globalizador con ciertos valores propios de esta subcultura de internet, como lo es la ya mencionada cultura de la delgadez. Gramatica explica “en el caso analizado, quien enuncia recurre al globalizado mercado de la moda y la belleza para legitimar su discurso, anudándolo a la constitución de su subjetividad en forma de mandatos socialmente aprehendidos”. (Gramatica, 2010).

Es importante estudiar este fenómeno desde el discurso expresado en los blogs, no a partir de la concepción de un discurso bio-médico acerca de lo que es la Anorexia Nerviosa, sino que a partir de la construcción de un discurso que se presenta como

antagónico, a saber: la anorexia entendida como una forma de vida. Esto nos permitirá analizar como distintas relaciones saber-poder, al igual que sus propias técnicas y tecnologías de poder, se establecen en este tipo de discursos. En este sentido, lo relevante será estudiar y analizar desde la perspectiva de la producción de subjetividades por medio del poder, un poder que produce y no sólo que reprime.

## POSICIONAMIENTO TEÓRICO

Para analizar y comprender los discursos de autogobierno y autodisciplinamiento del cuerpo en las jóvenes pertenecientes a los grupos pro Ana, resulta necesario hacerlo desde una perspectiva que comprenda los discursos y las prácticas sobre los cuerpos como productos de una construcción y consolidación de ciertos saberes y poderes que cruzan los aspectos económicos, socio-culturales y políticos. En ese sentido, son las teorías ligadas al estudio del biopoder las que entregarán las herramientas teórico-analíticas que, más allá de una definición propia del concepto, permite comprender cómo ciertos discursos, materializados tanto en prácticas como en procesos de subjetivación, son posibles porque se establecen dentro de cierto marco referencial. Este marco referencial que estructura, condiciona y conduce ciertos discursos ha sido posible por el ejercicio de la biopolítica sobre la población.

## SUJETO Y PROCESOS DE SUBJETIVACIÓN

Es necesario establecer la relación poder-sujeto, para así comprender de qué manera se desarrollan los procesos de subjetivación que atraviesan el discurso de autocontrol Pro Ana. El concepto de poder será entendido desde la propuesta foucaultiana. En este sentido, el poder no es uno, ni se aplica unidireccionalmente, su análisis y entendimiento no debiera hacerse desde el "derecho necesariamente, sino en términos de tecnología, en términos de táctica y de estrategia, y esta sustitución de un esquema jurídico y negativo por otro técnico y estratégico es lo que he intentado elaborar" (Foucault, 1992, pág. 154). Entonces, el poder:

"es un conjunto de acciones sobre acciones posibles; opera sobre el campo de posibilidad o se inscribe en el comportamiento de los sujetos actuantes: incita, induce, seduce, facilita o dificulta; amplía o limita, vuelve más o menos probable; de manera extrema, constriñe o prohíbe de modo absoluto; con todo, siempre es una manera de actuar sobre un sujeto actuante o sobre sujetos actuantes, en tanto que actúan o son susceptibles de actuar" (Foucault, 1988, pág. 15).

Bajo esta concepción, podemos decir que la relación entre sujeto y poder es algo que siempre existe, pues no habrían sujetos sin el ejercicio de un poder determinado, o más bien, sin relaciones de poder. Estas relaciones son una acción sobre la acción; si bien existen estructuras e instituciones en las cuales el poder se apoya, estas no constituyen el poder en sí. "El ejercicio del poder consiste en 'conducir conductas' y en arreglar las probabilidades" (Foucault, 1988, pág. 15). Son las relaciones de poder

las que, a través de ciertos ejercicios de gobierno y del múltiple funcionamiento de mecanismos de poder, produce procesos de subjetivación. La subjetividad, “si por dicha palabra se entiende la manera en que el sujeto hace la experiencia de sí mismo en un juego de verdad en el que tiene relación consigo” (Foucault, 1999, pág. 365), es un concepto que no se puede entender sin la historia, esto debido a que depende de las relaciones de poder que se ejerzan en momentos determinados. La subjetividad no tendría que ver con alguna sustancia estática, permanente y universal; sino que es una forma que muta en relación a los contextos, al desarrollo de un saber de nosotros mismos y al establecimiento de lo que Foucault llama: un juego de verdad.

A partir de esto la subjetivación sería el “proceso por el que se obtiene la constitución de un sujeto, más exactamente de una subjetividad, que evidentemente no es sino una de las posibilidades dadas de organización de una conciencia de sí” (Foucault, 1999, pág. 390). Por lo tanto, estudiar los procesos de subjetivación nos lleva a analizar las relaciones de poder desde su accionar, comprendiendo que se trata de procesos históricos que se transforman y adaptan a determinados contextos y posibilidades de acción. A través del análisis del discurso de autocontrol Pro Ana se busca conocer cómo es que ciertas relaciones y técnicas de poder producen determinadas formas de subjetividad, a partir de la manera en que el sujeto hace experiencia de mismo.

Con respecto a los procesos de subjetivación, creemos necesario señalar de qué forma se ha ejercido o se han desarrollado las relaciones de poder en los Estados modernos, siendo la base de lo que se desarrolla hoy en el capitalismo neoliberal. Parafraseando a Foucault (1992), hay que analizar las relaciones de poder no en un sentido jurídico, sino, que a modo de técnicas y estrategias.

### **TÉCNICAS POSITIVAS DE PODER: DISCIPLINAMIENTO, NORMALIZACIÓN Y GESTIÓN DE LOS CUERPOS, UNA BIOPOLÍTICA DE LA POBLACIÓN**

Debemos comprender el ejercicio del poder más allá de su carácter represivo, coactivo y limitante. La relación saber-poder no sólo reprime, sino que también produce en un sentido positivo, estableciendo pautas de conducta a través una compleja red de técnicas, instituciones y diversos aspectos que implique un sistema de poder.

Foucault, a partir de la comparación de técnicas y políticas de salud aplicadas en la Europa del Siglo XVII y XVIII para el control de epidemias como la lepra y la peste, devela un cambio en la forma en que el poder y la autoridad planean, en este caso, solucionar problemas propios de la población, ya no de una manera negativa sino que positiva:

“El reemplazo del modelo de la lepra por el modelo de la peste corresponde a un proceso histórico muy importante que, en una palabra, yo llamaría la invención de las tecnologías positivas de poder (...) la edad clásica, inventó técnicas de poder tales que este ya no actúa por extracción, sino por producción y maximización de la producción. Un poder que no obra por exclusión, sino más bien por inclusión rigurosa y analítica de los elementos. Un poder que no actúa por la separación en grandes masas confusas, sino por distribución según individualidades diferenciales” (Foucault, 2007, pág. 55).

Para solucionar el problema de la lepra, la acción era excluir. Ahora, para solucionar el problema de la peste el poder central, expertos e instituciones lo que harán será integrar los cuerpos, entendidos como cuerpos individuales, los cuales serán producidos a partir de ciertas disciplinas que no tendrán más que la finalidad de normalizar. “Lo que el siglo XVIII introdujo mediante el sistema disciplina con efecto de normalización, el sistema disciplina-normalización, me parece que es un poder que, de hecho, no es represivo, sino productivo” (Foucault, 2007, pág. 59).

Podríamos decir que en un primer momento estas tecnologías positivas de poder, que integran, producen y normalizan, son lideradas por las disciplinas. Estas técnicas de disciplinamiento del cuerpo individual, a partir del control de sus elementos, sus gestos y comportamientos, lo que buscan es generar cuerpos dóciles y moldeables, capaces de ser conducidos fácilmente a través de lo que Foucault llama una *anatomopolítica*:

*“La disciplina aumenta las fuerzas del cuerpo (en términos económicos de utilidad) y disminuye esas mismas fuerzas (en términos políticos de obediencia). En una palabra: disocia el poder del cuerpo; de una parte, hace de este poder una "aptitud", una "capacidad" que trata de aumentar, y cambia por otra parte la energía, la potencia que de ello podría resultar, y la convierte en una relación de sujeción estricta”* (Foucault, 2002, pág. 143)

De esta manera, vemos como los sujetos, en tanto cuerpos individuales, son normalizados a través de distintas disciplinas (escuelas, prisiones, hospitales, etc.). Ahora bien, lo que caracteriza el ejercicio del poder, sus técnicas y tecnologías, en las sociedades modernas no es sólo el control sobre el cuerpo individual, es decir un ejercicio del poder sobre el cuerpo en el modo de la individualización.

“Tenemos un segundo ejercicio que no es individualizador sino masificador, por decirlo así, que no se dirige al hombre/cuerpo sino al hombre-especie (...) vemos aparecer, a finales de éste, algo que ya no es esa anatomopolítica sino lo que yo llamaría una biopolítica de la especie humana” (Foucault, 2000, pág. 220).

Esta biopolítica que señala Foucault establece mecanismos reguladores dentro de una población, los cuales buscarán establecer un equilibrio, mantener un promedio, ya no a partir del control individual de los cuerpos, sus gestos y comportamientos, sino que generando una especie de regularización que permita homogeneizar una población inherentemente aleatoria,

“no se trata en modo alguno, por consiguiente, de tomar al individuo en el nivel del detalle sino, al contrario, de actuar mediante mecanismos globales de tal manera que se obtengan estados globales de equilibrio y regularidad; en síntesis, de tomar en cuenta la vida, los procesos biológicos del hombre/especie y asegurar en ellos no una disciplina sino una regularización” (Foucault, 2000, pág. 223).

A partir de esto podemos entender que el biopoder, construye tanto subjetividades como procesos de subjetivación que buscan generar un cuerpo-sujeto ideal, tanto a nivel individual como a nivel de la población estableciendo un marco referencial al que los individuos deberán adscribir.

Además debemos señalar la importancia del ejercicio de un biopoder en la consolidación del modo de producción capitalista durante el siglo XVIII. Estas técnicas de control están totalmente ligadas al contexto económico, político y social, de la misma manera estas técnicas y tecnologías se adaptarán a medida que la economía política sufra transformaciones. La relación entre capitalismo y biopoder es sin duda innegable, las metamorfosis que tenga uno necesariamente implican un cambio en el otro. Con respecto al capitalismo industrial, Foucault señala que:

*“los rudimentos de anátomo y biopolítica, inventados en el siglo XVIII como técnicas de poder presentes en todos los niveles del cuerpo social y utilizadas por instituciones muy diversas (la familia, el ejército, la escuela, la policía, la medicina individual o la administración de colectividades), actuaron en el terreno de los procesos económicos, de su desarrollo, de las fuerzas involucradas en ellos y que los sostienen; operaron también como factores de segregación y jerarquización sociales, incidiendo en las fuerzas respectivas de unos y otros, garantizando relaciones de dominación y efectos de hegemonía; el ajuste entre la acumulación de los hombres y la del capital, la articulación entre el crecimiento de los grupos humanos y la expansión de las fuerzas productivas y la repartición diferencial de la ganancia, en parte fueron posibles gracias al ejercicio del bio-poder en sus formas y procedimientos múltiples. La invasión del cuerpo viviente, su valorización y la gestión distributiva de sus fuerzas fueron en ese momento indispensables” (Foucault, 1998, págs. 171-172).*

Ahora bien, no significa que a medida de que las formas de producción y organización social cambien, las técnicas de poder sean reemplazadas por otras. Más bien se trata de un triángulo entre soberanía, disciplina y gestión gubernamental los cuales tienen como objeto la población a partir del surgimiento de una racionalidad política y una forma de poder (Foucault, 2006). En ese sentido no debe entenderse la biopolítica como una superación del poder soberano y del poder disciplinar, sino más bien desde una relación de continuidad y discontinuidad. Algo que nos llevará a entender de mejor manera la aplicación de la biopolítica como ejercicio de poder, es el concepto de gubernamentalidad. La gubernamentalidad, según Adán Salinas, se caracteriza por su polisemia, en cuanto a su significado, ya que Foucault lo define en tres ocasiones en el curso "Seguridad, territorio, población". Salinas señala:

"como veíamos, 'gubernamentalidad' puede entenderse de tres formas distintas, a saber, como proceso o línea de fuerza que lleva a occidente a la implementación de esta nueva forma de poder, o como resultado de tal proceso, o como la articulación de elementos que generan el conjunto político que sería la plataforma del biopoder (Salinas, 2014, pág. 58).

El concepto de gubernamentalidad apunta hacia un arte de gobernar en el cual el biopoder busca regular la vida de los sujetos,

"Foucault designa como gubernamentalidad refiere a un proceso político altamente complejo y en ningún caso puede ser confundido con, por ejemplo, un sistema político, o una forma específica del Estado. Se trataría más bien de una performance, de un 'arte', de una manera creciente de actuar en búsqueda de un fin. Y de hecho, tal arte de gobierno puede, y así lo ha hecho históricamente, adaptarse a distintos sistemas políticos". (Salinas, 2014)

## **NUEVAS FORMAS DE CONTROL Y NUEVAS FORMAS DE SUBJETIVACIÓN. LA BIOPOLÍTICA EN EL CAPITALISMO FARMACOPORNOGRÁFICO**

La biopolítica, como herramienta teórico-analítica, nos permite conocer aquellas relaciones de saber-poder que cruzan y trazan los contextos sociales, políticos y económicos en las sociedades modernas, relaciones que son materializadas en técnicas, discursos, prácticas que conducen y moldean el cuerpo, entendido como cuerpo-especie, es decir, a partir de una categorización biológica y fisiológica.

Es importante que entendamos cómo esta red biopolítica que, según Foucault, apareció a finales del siglo XVIII, se ha ido transformando a la vez que el modo de producción capitalista se adaptaba a las nuevas situaciones geopolíticas. Me refiero principalmente al cambio entre un capitalismo que es considerado de tipo industrial a otro postindustrial, en otras palabras, al capitalismo neoliberal que empezaría a desarrollar después de la Segunda Guerra Mundial.

El capitalismo industrial tenía sus propias técnicas de control y disciplinamiento de los cuerpos, los cuales eran propios de un modo de producción específico. Según Beatriz Preciado:

“La industria del automóvil sintetiza y define un modo específico de producción y de consumo, una temporalización taylorizante de la vida, una estética policroma y lisa del objeto inanimado, una forma de pensar el espacio interior y de habitar la ciudad, un agenciamiento conflictivo del cuerpo y de la máquina, un modo discontinuo de desear y resistir” (Preciado, 2008, pág. 26).

Ahora bien, después de la Segunda Guerra Mundial este modo de producción entrará en una crisis. Frente a esto el capital se reformula y centra su producción en otro tipo de *industrias*, lo que permite la aparición de las industrias bioquímicas, electrónicas, informáticas y de la comunicación como nuevos modelos que levantarán el capitalismo de la postguerra.

El nuevo negocio del capitalismo sería la gestión biopolítica y técnica del cuerpo, el sexo y la sexualidad, con el fin de normalizar, regularizar y controlar a la población,

“La mutación del capitalismo a la que vamos a asistir se caracterizará no solo por la transformación del sexo en objeto de gestión política de la vida (como ya había intuido Foucault en su descripción <<biopolítica>> de los nuevos sistemas de control social), sino porque esta gestión se llevará a cabo a través de las nuevas dinámicas del tecnocapitalismo avanzado” (Preciado, 2008, pág. 27).

Frente a la crisis, la máquina de acumulación de capital se ha repensado, no sólo en el campo económico, sino que también en los demás aspectos propios de la vida en las sociedades modernas, logrando controlar el elemento transformador presente en cualquier actividad humana que se mostrara como antagónica. Siguiendo el ejercicio biopolítico, este nuevo capitalismo centrará sus técnicas y tecnologías en el cuerpo, el sexo y la sexualidad, no reprimiéndolas, sino, que conduciendo y gestionando sus prácticas y conductas a partir de taxonomías biológicas que son interpretables, pero que se presentarán como leyes prácticamente universales. De esta manera, el biopoder se aleja de las técnicas anatómo y biopolíticas propias del siglo XIX mencionadas por Foucault, para actuar directamente en el cuerpo, sus deseos y

placeres. Este sistema económico, social y político “no solo se centra en el espiral de consumo-producción, como formas y estilos de vida, sino que condiciona a los sentimientos, a los cuerpos y a las hormonas, cercando incluso al ADN y la genética” (Manso & Pisonero, 2012). Elementos antes considerados como tabú son integrados por el capitalismo de la postguerra, como es el caso de la pornografía. De esta manera, el biopoder en este contexto controla al cuerpo de manera directa, incluso experimentando su composición biológica. Este capitalismo “se erige como un nuevo régimen de control de los cuerpos y de la producción de subjetividad acaecida tras los avances científico-técnicos” (Manso & Pisonero, 2012). Avances en materia de cirugías estéticas y prostéticas, nanomedicina, genética “y el desarrollo de fármacos de control químico del cuerpo, las hormonas y la sexualidad, y la comercialización – por excelencia- de todos estos avances, desarrollos y descubrimientos” (Manso & Pisonero, 2012). En palabras de Preciado:

“La nueva economía mundo no funciona sin el despliegue simultáneo e interconectado de la producción de cientos de toneladas de esteroides sintéticos, sin la difusión global de imágenes pornográficas, sin la elaboración de nuevas variedades psicotrópicas (...) sin la extensión a la totalidad del planeta de una forma de arquitectura urbana difusa en la que megaciudades miseria se codean con nudos de alta concentración de capital, sin el tratamiento informático de signos y transmisión numérica de comunicación” (Preciado, 2008, pág. 32).

En este sentido, podríamos decir que en el biopoder propio del siglo XIX seguía existiendo una separación, al momento de ejercer las técnicas de control, entre lo privado y lo público. El primero, podemos decir, recaía en los mecanismos disciplinarios de la anatomopolítica, y el segundo aspecto en el control demográfico de la población a través de la biopolítica. Por el contrario, en este nuevo contexto capitalista, las esferas de lo público y lo privado han sido atravesadas, siendo la biopolítica contemporánea una red que se levanta a partir del control de elementos propios del cuerpo y de su funcionamiento orgánico/biológico, gestionando desde aspectos individuales las conductas colectivas:

“el éxito de la tecnociencia contemporánea es transformar nuestra depresión en Prozac, nuestra masculinidad en testosterona, nuestra erección en Viagra, nuestra fertilidad/esterilidad en píldora, nuestro sida en triterapia. Sin que sea posible saber quién viene antes, si la depresión o el Prozac, si el Viagra o la erección, si la testosterona o la masculinidad, si la píldora o la maternidad, si la triterapia o el sida. Esta producción en auto-feedback es la propia del poder farmacopornográfico” (Preciado, 2008, pág. 33).

De esta manera,

"las verdaderas materias primas del proceso productivo actual son la excitación, la erección, la eyaculación, el placer y el sentimiento de autocomplacencia y de control omnipotente. El verdadero control del capitalismo actual es el control farmacopornográfico de la subjetividad" (Preciado, 2008, pág. 36).

El concepto de biopolítica como herramienta teórico-analítica permitirá, además de comprender cómo esta se ajusta a los distintos cambios en la estructura económica, política y social, analizar los discursos de los grupos Pro Ana, como formas de vida que se presentan en un contexto en donde el ejercicio del poder pasa por la producción farmacopornográfica de los cuerpos, sus deseos, placeres y emociones.

## CONCEPTUALIZACIÓN

### Discursos de Autodisciplinamiento y Autogobierno

Establecida ya la orientación teórica de esta investigación, los discursos de autogobierno y autodisciplinamiento serán entendidos como discursos producidos por relaciones entre el saber y el poder. Estos discursos establecen una política de verdad, *la cual se encarga de distinguir los enunciados falsos de los verdaderos, de sancionar discursos alternativos, y de definir las técnicas y procedimientos adecuados para la obtención de la verdad que interesa al poder*" (Ceballos Garibay, 1994, pág. 54).

Los discursos de autogobierno y autodisciplinamiento propios de los grupos Pro Ana se catalogan de patológicos en la mayoría de los casos. Ahora bien, el objetivo de esta investigación es conocer estas formas discursivas, no como propias de personas *enfermas*, sino que a partir de lo que estas personas entienden como un camino hacia la perfección. Si los llamados discursos de autogobierno y autodisciplinamiento de estas jóvenes son catalogados como productos de una patología es porque "en toda sociedad la producción del discurso está a la vez controlada, seleccionada y redistribuida por un cierto número de procedimientos que tienen por función conjurar los poderes y peligros, dominar el acontecimiento aleatorio y esquivar su pesada y temible materialidad" (Foucault, 1970, pág. 12). Los discursos son, por lo tanto, un producto entre una estrecha relación entre el saber, el poder y el deseo, en donde algunos de estos discursos son catalogados como verdades legitimadas por los sujetos, mientras que otros son clasificados de anormales o incluso castigados moral, médica y/o hasta judicialmente. Para esta

investigación, los discursos de autogobierno y autodisciplinamiento serán entendidos como acontecimientos, para así: “establecer y describir las relaciones que estos acontecimientos, que podemos llamar acontecimientos discursivos, mantienen con otros acontecimientos, que pertenecen al sistema económico, al campo político o a las instituciones” (Foucault, 1978, pág. 2)

Caracterizaré el autogobierno y el autodisciplinamiento para facilitar el análisis. El autodisciplinamiento será entendido como la acción directa sobre el cuerpo, en tanto cuerpo físico, biológico, en post de una transformación anatómica. Esta delimitación se basa en el concepto de anatomopolítica señalado en el marco teórico. Por otro lado, el autogobierno será entendido como la gestión de la conducta, a partir del control de metas, deseos, expectativas y la creencia de la Anorexia como un estilo de vida. Esta delimitación está influida por el gobierno de la población en términos biopolíticos, no en términos de disciplina sino de gestión de la vida.

### Las tecnologías del yo

Otro concepto importante para poder analizar los discursos de autogobierno y autodisciplinamiento, es el de *tecnologías del yo*. Este concepto será entendido a partir de una concepción foucaultiana, pero la utilidad del concepto será dada por el contexto en cual se mueve actualmente el biopoder, en otras palabras en el capitalismo, catalogado por Beatriz Preciado (2008) como *farmacopornográfico*.

Las tecnologías del yo son definidas por Foucault como técnicas que:

“permiten a los individuos efectuar, por cuenta propia o con la ayuda de otros, cierto número de operaciones sobre su cuerpo, pensamientos, conducta, o cualquier forma de ser, obteniendo así una transformación de sí mismos con el fin de alcanzar cierto estado de felicidad, pureza, sabiduría o inmortalidad” (Foucault, 2008, pág. 48)

En esta nueva forma del capitalismo los mecanismos encargados del control de la población son cada vez menos *disciplinarios*, es decir, ya no es necesario, muchas veces, el control de los cuerpos individuales a partir de adiestramiento directo del cuerpo por parte de las disciplinas (escuelas, policía, familia, etc.), sino que el control de la población, como la intervención del poder en los procesos de subjetivación, serán los de la sociedad de masas. En este capitalismo los medios de comunicación, las industrias farmacológicas, la pornografía, la publicidad y el espectáculo levantan modelos e imágenes hegemónicas. Estos modelos no son impuestos a partir de procesos coercitivos, sino que *seductivos* (Tiqqun, 2012), se presentan agradables y placenteros y para alcanzarlos somos nosotros mismos quienes debemos trabajar, e

incluso a veces, *competir con nosotros mismos* para poder conseguir ciertas metas y deseos, o en otras palabras, a partir de tecnologías del yo.

En consecuencia, entender los discursos de autogobierno y autodisciplinamiento, como partes de una tecnología del yo propia del contexto farmacopornográfico, sumados al análisis biopolítico de la problemática, se entenderá de mejor manera la relación saber-poder-deseos-cuerpo-capitalismo.

## MARCO METODOLÓGICO

### Tipo de Estudio

El tipo de estudio corresponde a uno descriptivo-exploratorio, debido que pretende conocer cómo ciertos discursos van constituyendo un supuesto estilo de vida. A partir de estos discursos se pretenderá *reflejar en una instantánea lo más fiel posible, la realidad* (Gonzales Río, 1997). Más que encontrar las causas del por qué a esta enfermedad, el objetivo de esta investigación es cómo y a partir de qué se han construido los discursos de autogobierno y autodisciplinamiento. Al mismo tiempo es de carácter exploratorio, debido a lo poco estudiado del tema. Recordemos que la mayoría de las investigaciones al respecto no toman en cuenta los relatos y discursos de los grupos Pro Ana, sino de quienes se consideran enfermas.

### Tipo de Diseño

El tipo de diseño es de carácter cualitativo, pues lo que se pretende es conocer los aspectos subjetivos de estos discursos y cómo estos son productos de construcciones sociales. Aquí lo importante es *la riqueza, profundidad y calidad de la información, y no la cantidad y estandarización* (Sampieri, Collado, & Lucio, 1997).

Además, es de tipo no experimental, pues en ningún momento se manipularán los discursos a estudiar, estos serán descritos fielmente a cómo se presentan en la realidad. Por otro lado la siguiente investigación también presenta la característica de ser transversal, pues los discursos serán tomados en un periodo de tiempo específico, y no serán comparados o contrarrestados a lo largo del tiempo con otros discursos.

## Universo y Muestra

El universo teórico, serían todos los foros y blogs Pro Ana de Internet. Más que analizar las significaciones y representaciones de personas específicas, lo que esta investigación se propone es estudiar el discurso no buscando el sentido oculto, sino entenderlo como un acontecimiento (Foucault, 1978), como efecto de distintas relaciones de poder. En este sentido, no podré saber quién es exactamente él o la *dueña* de un discurso específico, aún así al tomar al discurso como objeto de estudio, más allá de quién lo escriba podré establecer un análisis con un enfoque sociológico a partir del marco teórico-analítico establecido anteriormente.

Por otro lado estas páginas no siempre se mantienen en la red, debido a que muchas veces son castigadas, lo que hace difícil su seguimiento. La muestra corresponderá a páginas web que se mantienen en vigencia durante el año 2017 y que pertenecen a territorios de habla hispana. En este sentido, el criterio de la muestra corresponderá a saturación de información, a la vigencia de los blogs (en donde por lo menos la última publicación sea del año 2017) y al idioma español.

## Técnica de producción de datos

La técnica de producción de datos corresponde a un análisis documental, de acuerdo con Quintana (2006) constituye el punto de entrada a la investigación. Incluso en ocasiones, es el origen del tema o problema de investigación. Los documentos fuente pueden ser de naturaleza diversa: personales, institucionales o grupales, formales o informales.

En consecuencia el análisis documental se desarrolla en cinco acciones (Quintana, 2006), i) rastrear e inventariar los documentos existentes y disponibles; ii) clasificar los documentos identificados; iii) seleccionar los documentos más pertinentes para los propósitos de la investigación; iv) leer en profundidad el contenido de los documentos seleccionados, para extraer elementos de análisis y consignarlos en memos o notas marginales que registren los patrones, tendencias, convergencias y contradicciones que se vayan descubriendo; v) leer en forma cruzada y comparativa los documentos en cuestión, ya no sobre la totalidad del contenido de cada uno, sino sobre los hallazgos previamente realizados, para realizar el posterior análisis a partir de las categorías teórico-analíticas propuestas anteriormente.

En consecuencia, luego de rastrear e inventariar los blogs a leer, se ha elaborado una matriz a partir de los conceptos autodisciplinamiento y autogobierno, los cuales subdividí desde un criterio ligado a la conceptualización teórica. De esta manera

encasille distintos enunciados y publicaciones de los blogs con la cual se desarrollarán los objetivos específicos. El autodisciplinamiento y el autogobierno con sus respectivas divisiones buscan establecer las principales características del discurso, es decir, el lenguaje utilizado, los contextos en los cuales se emiten los enunciados, identificar prácticas y creencias, esta es la parte descriptiva de la investigación. Así, se respondería el primer objetivo específico. A partir de esta caracterización, se profundizará en el análisis incluyendo las categorías analíticas desarrolladas en el marco teórico, principalmente, la producción farmacopornográfica de la subjetividad y las tecnologías del yo

### Técnica de Análisis de datos

La técnica de análisis corresponde al análisis sociológico crítico del discurso. Las principales características del ACD son:

- El ACD aborda problemáticas sociales.
- Las relaciones de poder son discursivas.
- El discurso constituye sociedad y cultura.
- El discurso tiene implicancias ideológicas.
- El discurso es histórico.
- La relación entre texto y sociedad es mediada.
- El análisis discursivo es interpretativo y explicativo.
- El discurso es una forma de acción social (Dijk, 2016, pág. 205)

En este sentido el análisis crítico del discurso “se preguntará sobre la forma en la que ciertas estructuras discursivas específicas son desplegadas en la reproducción de la dominación social, si estas son partes de una conversación o de un reporte de noticias, o de otros géneros y contextos” (Dijk, 2016, pág. 206). Ahora bien, Van Dijk, parafraseando a Foucault, señala que “el poder no es siempre ejercido bajo la forma de actos abusivos ejecutados por miembros de un grupo, sino que puede ser representado por un vasto repertorio de acciones naturalizadas en la vida cotidiana” (Dijk, 2016, pág. 207). Desde el punto de vista del ACD la teoría no entregaría todas las respuestas, sino que se convierte en una herramienta analítica que busca abrir nuevas perspectivas desde una postura problematizadora (Íñiguez, 2003). Siguiendo con esta idea el ACD entiende el discurso como una práctica social y no como una representación. En consecuencia:

“la práctica analítica opera, simultáneamente, con tres dimensiones: a) el discurso en tanto que texto (el resultado oral o escrito de una producción discursiva), b) el discurso como práctica discursiva enmarcada en una situación social concreta y c) el discurso como un ejemplo de práctica social, que no sólo expresa o refleja identidades, prácticas, relaciones, sino que las constituye y conforma” (Íñiguez, 2003, pág. 94).

A partir de esta técnica de análisis se buscara entender cómo se conforman y constituyen este tipo de discursos, así, más que encontrar el sentido y causa de la Anorexia Nerviosa, se analizará cómo es que estos discursos son conformados desde relaciones específicas de poder y procesos de subjetivación.

### Calidad del diseño

Con el fin de resguardar la veracidad de la investigación, la credibilidad como primer criterio, se basará en la correcta gestión y posterior utilización del material generado en los foros y blogs Pro Ana señalados. En el caso de la transferibilidad, este estará basado en la correcta elección del muestreo y todas sus características aledañas, resguardándose en que los criterios señalados, podrán superar las limitaciones que presenta estudiar estos sitios de internet. Para el criterio de dependibilidad, se transparentará todo el trabajo realizado, existirá un anexo con todo el material correspondiente a los documentos, textos, discursos y enunciados obtenidos en tales páginas web. Estos criterios son los establecidos por Valles (2007), y guiarán la calidad del diseño.

## CARACTERIZACIÓN DE LOS DISCURSOS

Para analizar estos discursos y poder responder la pregunta de investigación, he considerado pertinente realizar primero una caracterización de estos discursos. Con esto quiero decir que este primer momento del análisis es la parte más descriptiva de la investigación, es necesario establecer ciertas características en los enunciados para poder guiar de mejor manera el posterior análisis.

### Autodisciplinamiento: Cuerpo-máquina

Quienes se consideran pro Ana empiezan un camino de voluntad y constancia hacia lo que consideran la perfección, luchan por concretar la necesidad o deseo de autocontrol de su humanidad. Este camino implica una serie de cambios, transformaciones y manipulaciones tanto de su cuerpo entendido anatómica o fisiológicamente, como de su psiquis, sus ideas, expectativas y su entendimiento e interpretación de la realidad. En otras palabras, puedo decir que el camino de ser Ana implica el control completo de lo subjetivo, de lo que conforma al sujeto.

El estudio de los elementos teóricos citados en esta tesis, más la lectura de los blogs pro Ana, me llevó a establecer un primer concepto con el cual describir y caracterizar el discurso de autodisciplinamiento, me refiero al concepto de cuerpo-máquina. Cuerpo-máquina es la concepción moderna de lo que es el cuerpo, en cuanto fisiología, es decir, cuerpo igual a músculos, huesos, articulaciones, sistemas digestivo, circulatorio, endocrino, proteínas, lípidos, cuerpo dividido en partes que son categorizadas a partir de su función y que se conectan a partir de una comunicación bioquímica (Preciado, 2008). Cuerpo-máquina es el concepto que separa al cuerpo de la mente, o al cuerpo de su alma, o al cuerpo de su espíritu, al cuerpo de su potencia creativa, es el cuerpo entendido nada más que en su función biomecánica. Cuerpo-máquina es uno de los postulados cartesianos que fundan la base de las ciencias modernas, consolidado por el saber-poder médico. Como señala Descartes en "Estudio introductorio" de Cirilo Flórez Miguel:

"Voy a suponer que el cuerpo no es más que una estatua o máquina de tierra que Dios, adrede, forma para hacerla lo más semejante posible a nosotros, de tal manera que no sólo le dé exteriormente el color y la forma de todos nuestros miembros, sino también que introduzca en su interior todas las piezas necesarias para que ande, coma, respire y, finalmente, imite todas aquellas de nuestras funciones que se pueden imaginar procedentes de la materia y que sólo dependen de la disposición de los órganos". (Flórez, 2011, pág. 675)

Durante la recopilación de entradas, enunciados, imágenes y videos de los distintos blogs pro Ana, se pudo evidenciar que el lenguaje biomédico, el cual se presentaba como objetivo, servía de herramienta teórica para realizar los cambios deseados en su cuerpo.

Dentro de la lectura de los blogs, se encontró un post que señala los beneficios del ayuno intermitente, la entrada se funda en investigaciones científicas del área de la nutrición. Dicha entrada resume y simplifica el lenguaje científico de los estudios originales, quien postea la entrada no hace juicio de valor con respecto a los datos y la información que transcribe, sino que comparte la información de manera resumida sin decir que es lo bueno y lo malo sino que como información nada más: Ruth. (25 de Junio de 2017). AYUNO INTERMITENTE [- Aumenta el SIRT3, la proteína de la juventud (estudio) y reduce la mortalidad (estudio). - Favorece la autofagia (estudio), otro de nuestros sistemas antienvjecimiento (detalle). También en el cerebro (estudio). - Reduce indicadores de inflamación (estudio). - Reduce los triglicéridos y mejora el perfil lipídico (estudio, estudio, estudio, estudio). - Mejora la plasticidad neuronal (estudio). -Limita el crecimiento de células cancerígenas (estudio) y hace más tolerable la quimioterapia (reporte). - Promueve la pérdida de peso reteniendo la masa muscular. Veremos estudios en un momento]. Los abismos de Ruth. Recuperado de <http://losabismosderuth.blogspot.cl/2017/06/ayuno-intermitente.html?zx=13397e716bca273>.

El saber biomédico es el protagonista de la entrada, el lenguaje, por lo tanto, contiene conceptos propios del saber señalado, SIRT3, autofagia, triglicéridos, miostatina, proteínas, etc. Es a partir de los datos obtenidos con la experimentación de estas sustancias-conceptos en laboratorios certificados que se va estableciendo lo beneficioso del ayuno intermitente.

La entrada nos remite a la página de la publicación original y resumida en el blog "los abismos de Ruth", como también a los análisis científicos que motivan a la creación de ese artículo. La página es *fitnesrevolucionario.com* y los estudios corresponden a universidades estadounidenses. Quien postea dice que no hay juicio de valor con respecto a la información: Ruth. (25 de Junio de 2017). AYUNO INTERMITENTE. [es un tema a tratar y debatir, simplemente expongo una información que me parece interesante, de cuyo uso y reflexión debe ocuparse y responsabilizarse personalmente cada lector] <http://losabismosderuth.blogspot.cl/2017/06/ayuno-intermitente.html?zx=13397e716bca273>.

Dentro de la entrada hay un lugar en donde se habla de los mitos acerca del ayuno como también de sus beneficios. Ahora bien, beneficioso entorno a qué: claro está, en torno al objetivo de perder grasa y perder peso en poco tiempo. Los argumentos científicos utilizados sirven como una fuente que a partir de lo técnico-científico, de los datos obtenidos en las investigaciones y experimentaciones, demuestran que un ayuno intermitente permite, dentro de lo médicamente aceptado, realizar estos actos dentro de su cotidianeidad.

Por otro lado, se han encontrado entradas en las que se evidencia la familiarización de ciertos conceptos ligados a la nutrición. Es necesario para quienes están en el camino de Ana saber que contiene la comida, es decir, la cantidad de proteínas, carbohidratos, grasas, etc: Clairry, A. (28 de Diciembre de 2016). 5? 500 calorías [lo he hecho miles de veces. 500 calorías sin azúcares, controlando la proporción entre carbo, proteas y grasas, sacando los productos procesados, tomando agua hasta hartarme]. Skinny Dreams. Recuperado de <http://sk1nnydr34ms.blogspot.cl/>.

Lo que he llamado cuerpo-máquina es una concepción del cuerpo que ha sido producida por la consolidación de la ciencia como verdad, en otras palabras como saber-poder. Ahora bien, en este tipo de entradas la concepción de cuerpo-máquina se caracteriza por presentarse de manera familiar entre quienes adscriben a la comunidad pro Ana. Calorías, proteínas, carbohidratos son parte de la cotidianeidad de estos jóvenes, han sido validados por ellos y es a través del conocimiento nutricional que administran lo que consumen y cómo lo consumen.

En otra de las entradas de uno de los blogs estudiados encontré un concepto ligado a la nutrición y que era reinterpretado por la comunidad pro Ana para así poder guiar y concretar su camino a la perfección.

En esta entrada se explica una tabla para conseguir el peso que quieras según el IMC<sup>5</sup>, tomando como referencia a "príncipes" y "princesas", quienes son considerados *thinspo* (Personas que sirven de inspiración para quienes están en el camino de Ana). En primer lugar, se explica qué es el IMC (índice de masa corporal) y como es usado para categorizar los pesos entre insuficiente, excesivo y obesidad. A partir del cálculo matemático utilizado para calcular el IMC se establece una relación "ideal" entre tu altura y peso. Este ideal estaría marcado por *thinspos* hombres y mujeres, por ejemplo. En el caso del "Príncipe William", el IMC es de 16. A partir de esto los pesos ideales con respecto a la altura serían:

---

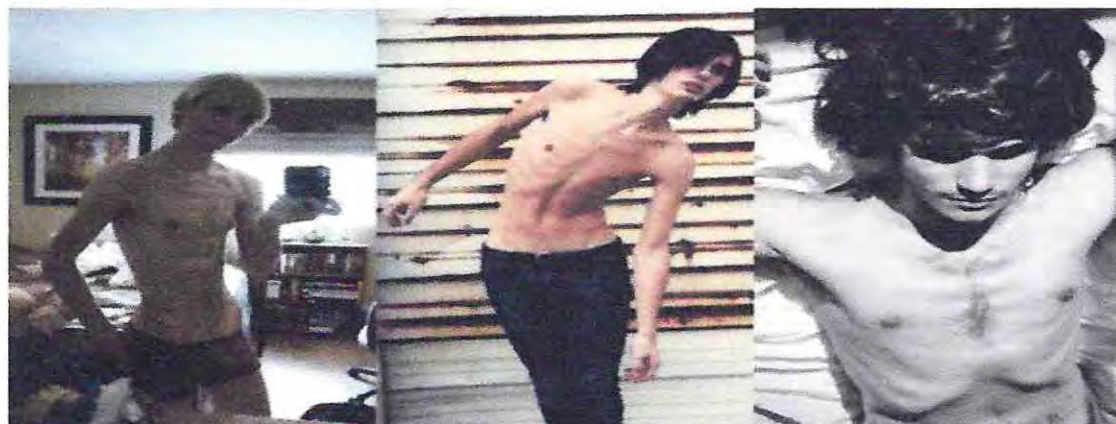
<sup>5</sup>El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros(kg/m<sup>2</sup>).<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>

Ilustración 1: Tabla IMC

Estatura	Peso	Estatura	Peso	Estatura	Peso
159 cm	40,4 kg	171 cm	46,8 kg	183 cm	53,6 kg
160 cm	41 kg	172 cm	47,3 kg	184 cm	54,2 kg
161 cm	41,5 kg	173 cm	47,9 kg	185 cm	54,8 kg
162 cm	42 kg	174 cm	48,4 kg	186 cm	55,4 kg
163 cm	42,5 kg	175 cm	49 kg	187 cm	56 kg
164 cm	43 kg	176 cm	49,6 kg	188 cm	56,6 kg
165 cm	43,6 kg	177 cm	50,1 kg	189 cm	57,2 kg
166 cm	44,1 kg	178 cm	50,7 kg	190 cm	57,8 kg
167 cm	44,6 kg	179 cm	51,3 kg	191 cm	58,4 kg
168 cm	45,2 kg	180 cm	51,8 kg	192 cm	59 kg
169 cm	45,7 kg	181 cm	52,4 kg	193 cm	59,6 kg
170 cm	46,2 kg	182 cm	53 kg	194 cm	60,2 kg

Fuente: 23 de Abril de 2017.  
<https://otraprincesaproanaymiamas.wordpress.com/2017/04/23/%F0%9F%92%93-tabla-de-imc-segun-ana-y-mia-%F0%9F%92%93/>

Ilustración 2: Príncipe Williams



Fuente: 23 de Abril de 2017.  
<https://otraprincesaproanaymiamas.wordpress.com/2017/04/23/%F0%9F%92%93-tabla-de-imc-segun-ana-y-mia-%F0%9F%92%93/>

Es decir, que si para ti el “Príncipe William” te parece lo ideal, el modelo a seguir, deberías guiarte por esta tabla. De esta manera, se realiza una lista con diferentes príncipes y princesas con IMC que van de 16 a 18. Se señala que bajo los 16 el estado de salud puede verse complicado, por lo tanto es riesgoso y se propone llegar a esta cifra como límite. Vemos que en esta entrada se utiliza un concepto propio del conocimiento medico-científico, cercano al ámbito de la nutrición, en pos de lograr el objetivo de ser Ana, en este caso de ser príncipe o princesa. El peso deseado en esta entrada se establece a partir de cálculos matemáticos que categorizan y estandarizan el cuerpo humano. El IMC es un concepto validado por la OMS y que esta vez es utilizado por quienes se consideran príncipes y princesas para conseguir

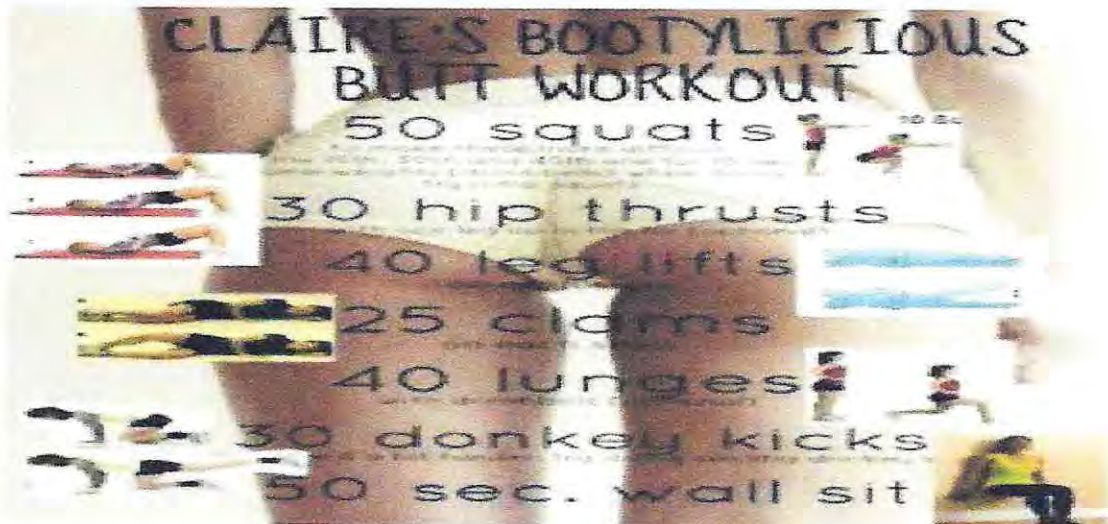
su peso ideal. La diferencia es que aquí son ellos y ellas mismas quienes establecen los parámetros ideales, se utiliza el ejercicio matemático para establecer nuevos parámetros, si bien el objetivo en este caso también es generar un estándar, el conocimiento médico de cierta manera es reinterpretado para utilizarlo desde los parámetros que crean estos y estas príncipes y princesas.

### Autodisciplinamiento: Transformación anatómica

El autodisciplinamiento del cuerpo en los discursos de quienes participan en blogs pro Ana los hemos clasificado en dos partes: el primero tiene que ver con la concepción y entendimiento del cuerpo; el segundo con un aspecto más práctico: la aplicación del conocimiento que sustenta aquella concepción, es decir, la manipulación y transformación anatómica.

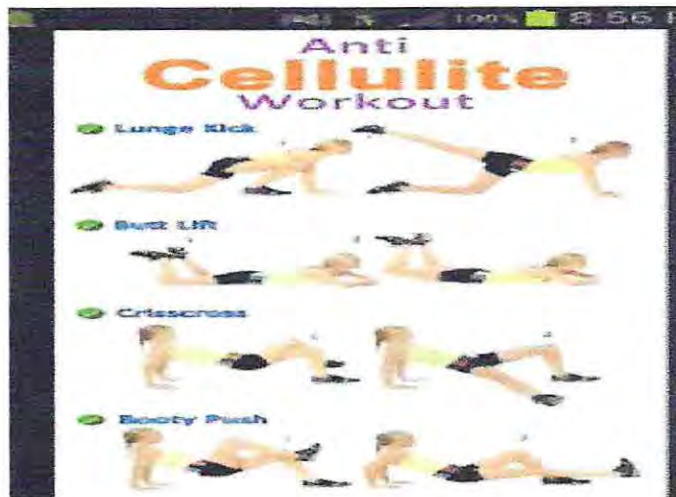
Las entradas que se clasificaron como pertenecientes a la manipulación y transformación anatómica son caracterizadas por el alto apoyo audiovisual, es decir, la manera de comunicar los consejos o *tips* que apuntan a este ámbito y que se basan, en su mayoría en imágenes y videos.

Ilustración 3: Ejercicio 1



Fuente: 3 de Enero de 107. <http://anymiaprincesacat.blogspot.cl/2017/01/ejercicios.html>

Ilustración 4: Ejercicio 2



Fuente: 3 de Enero de 2017. <http://anaymiaprincesacat.blogspot.cl/2017/01/ejercicios.html>

Ilustración 5: Ejercicio 3



Fuente: 3 de Enero de 2017. <http://anaymiaprincesacat.blogspot.cl/2017/01/ejercicios.html>

Por ejemplo, en esta entrada las tres imágenes corresponden a ejercicios que provienen de la cultura del fitness. La primera imagen muestra ejercicios para las nalgas, la segunda son para la celulitis y la tercera para la abertura de los muslos (*thigh gap*). La forma en que se entiende el cuerpo a partir de estos ejercicios revela la división de este mismo, un funcionamiento de un organismo a partir del correcto accionar de cada una de sus partes. Además, los ejercicios localizados se presentan en zonas donde generalmente existe grasa. De esta manera, los ejercicios son funcionales a una imagen deseada y no a lo que podríamos llamar un equilibrado funcionamiento del organismo.

Existe un acuerdo, observado en los distintos blogs, en considerar ciertas formas del cuerpo como deseadas, trabajar y ejercitar el cuerpo de cierta manera para conseguir una imagen deseada. Algunos casos son el *collar bones* (collar de huesos)

y el “*thigh gap*” (abertura de muslos). Al conseguir que tu entrepierna se vea separada, se alcanza una meta que es valorada por quienes interactúan en los blogs. El cuerpo es manipulado y transformado a partir de dietas y ejercicios para cumplir con aquel objetivo.

Ilustración 6: Collar Bones



Fuente: 24 de Abril de 2014. <http://anaymiaiempreamilado.blogspot.cl/2014/04/collar-bones.html>

Ilustración 7: Thigh Gap



Fuente: 15 de Febrero de 2018. <https://otraprincesaproanaymiamas.wordpress.com/>

La capacidad de poder aplicar ejercicios en tiempo real aparece como una gran herramienta. Por ejemplo, en la entrada “Lista de videos ejercicios que os recomiendo” el objetivo de quien postea es compartir una serie de videos en los cuales se muestran distintos tipos de ejercicios; la idea es que quienes los vean compartan también los videos y ejercicios que practican, con el fin de socializar la información. Los títulos de los videos son los siguientes: S/N. (23 de Abril de 2017). Lista de videos: Ejercicios que os recomiendo [1) Cardio intenso en 5 minutos para quemar muchas calorías y acelerar el metabolismo; 2) Los 5 mejores ejercicios para

el abdomen inferior: elimina el vientre abultado; 3) Tabata en 4 minutos, para mejorar tu metabolismo; 4) Blogilates, esta chica tiene videos dedicados para determinadas partes del cuerpo, brazos, piernas, abdomen, cardio; 5) Only we forever (en la descripción de este video os podeis encontrar con un documento que tiene rutinas que se hacen 3 días a la semana y que dura unas semanas; el resto de días se hace cardio y el domingo de descanso (si no recuerdo mal xD). Echadle un vistazo al video para entender mejor]. Caminamos hacia la perfección. Recuperado de <http://anaymiaprincesacat.blogspot.cl/>.

Todos los ejercicios que aparecen en los videos corresponden a lo que se conoce como ejercicios cardiovasculares o aeróbicos. Estos ayudan a quemar rápidamente la grasa y aceleran el metabolismo ya que producen una constante demanda de oxígeno al cuerpo, lo que hace que el músculo queme las grasas almacenadas. Todos los videos corresponden a sesiones cortas, pero intensas, lo que los hace accesibles, pues no quitan mucho tiempo a otras actividades diarias. Es importante señalar que quienes suben estos videos no son necesariamente especialistas, sino que personas comunes compartiendo ejercicios validados por conocimientos más técnicos. De hecho varias de las rutinas repiten los mismos ejercicios, ya que son conocidos por ser "importantes" para trabajar partes específicas del cuerpo. Dicho de otro modo, estos videos funcionan a modo de *workout* o taller en tiempo real lo que lo hace aun más accesibles. El objetivo principal en cada video es quemar grasa, sobre todo la del abdomen y glúteos, además de acelerar el metabolismo. De este modo, el cuerpo sigue quemando grasa durante el resto del día, aunque esté en descanso. La manipulación y transformación anatómica a partir de estos ejercicios busca consolidar el cuerpo anoréxico que se dibuja como un cuerpo con muy poca grasa y delgado. Los ejercicios de tipo fitness en los videos no buscan fortalecer en demasía los músculos o generar masa muscular, sino que quemar grasa en todo momento, mientras se desarrollan los ejercicios como también durante las horas de descanso al acelerar el metabolismo. Para Landa, el Fitness se configura "como una cultura que promueve un modelo de corporalidad asociada a la axiología empresarial-sanitara contemporánea" (Landa, 2011, pág. 102).

El autodisciplinamiento del cuerpo, en quienes participan en blogs pro Ana, se caracteriza por estar fundamentado teóricamente en el conocimiento de la ciencia moderna, especialmente la biología y en su especialización en el ámbito de la nutrición. Es la reinterpretación del lenguaje biomédico lo que entrega las herramientas necesarias para poder realizar el autodisciplinamiento deseado. Quienes están en el camino de Ana ejercen voluntariamente el autocontrol, con

constancia y dedicación, respecto de lo que hemos llamado autodisciplinamiento del cuerpo, entendido como la acción y práctica que se ejerza directamente sobre la anatomía. Vemos como se caracteriza por la interpretación del cuerpo considerándolo cuerpo-máquina, concepción biomecánica que entiende el cuerpo a partir de sus componentes biológicos y su funcionalidad, cuerpo por lo demás ahistórico, apolítico, cuerpo objetivado medible y estandarizado. Las oraciones y palabras de los enunciados son tecnificadas a la vez que familiares, propio de las sociedades neoliberales en donde la lógica empresarial ha permeado la subjetividad a través de procesos de subjetivación y se ha interiorizado en cada individuo, llevándolos a elegir este tipo de ejercicios especializados y casi instantáneos.

### Autogobierno: Gestión de la conducta

Hemos entendido el autogobierno para objetos de la investigación en relación hacia dos categorías: una de ellas es *gestión de la conducta* y la otra es *estilo de vida*. Con gestión de la conducta nos referimos al control de deseos y expectativas, en otras palabras, a la administración de la cotidianidad. A diferencia del autodisciplinamiento, el autogobierno no ha sido categorizado a partir del control anatómico, sino que refiere al ejercicio del gobierno de la conducta, es decir, tanto a la relación con ellos y ellas mismas, como a la relación con los demás, con sus expectativas y sus metas, y de cómo hacen lo necesario para llegar a ser Ana a través de una administración sistematizada de su día a día.

En este sentido, a lo largo de la lectura de los blogs nos encontramos con una necesidad de administrar y dirigir el cuerpo a través del control de la conducta. Los casos por los cuales se argumentaba esta necesidad de control variaban entre los diferentes blogs. Lo común entre estos discursos era la necesidad de gestionar su conducta para poder mantenerse y avanzar en el camino hacia la perfección, la cual era alcanzar un peso específico. Ahora bien, es importante poner atención en que, más allá de si se lograba o no llegar a la meta, lo importante era mantener cada día la fuerza de voluntad y la rigurosidad para así mantenerse en este estilo de vida, o bien en el caso de cometer alguna recaída y comer más de lo planificado, las palabras de ánimo aparecían constantemente y se alentaba a seguir adelante.

En el caso de la entrada "técnicas científicas para el autocontrol" de "Los abismos de Ruth" aparecen una serie de consejos acerca del autocontrol considerados científicos puesto que poseen un método. Primero, se señala que: CaóticaRuth. (1 de Agosto de 2016). AUTOCONTROL (técnicas empíricas) [Entrenar en el autocontrol tiene como finalidad dotar a la persona de recursos para abordar problemas o conflictos

relacionados con los hábitos y el estilo de vida. El individuo debe asumir su responsabilidad en el proceso de cambio. Para ello debemos involucrarnos plenamente en dicha tarea]. Recuperado de <http://losabismosderuth.blogspot.cl/2016/08/tecnicas-cientificas-de-autocontrol.html?zx=bbefd0fe73eeb15e>. Luego, de esto se señalan fases del entrenamiento a partir de este método. Quien postea relaciona la información con el hecho de no comer, en otras palabras, el objetivo de este método de autocontrol es para no comer, o evitar todo tipo de antojos. Como señala quien publica: CaóticaRuth. (1 de Agosto de 2016). AUTOCONTROL (técnicas empíricas) [(...) cosas que os resulten agradables y os distraigan de la 'necesidad' de comer lo que sea que os apetece en ese momento y que no es sano ni contribuye a vernos bien] Recuperado de <http://losabismosderuth.blogspot.cl/2016/08/tecnicas-cientificas-de-autocontrol.html?zx=bbefd0fe73eeb15e>. Las fases del entrenamiento señalado son: la autoobservación, el establecimiento de objetivos, aplicación de técnicas en un contexto real. Además de esto, se señalan técnicas para facilitar el cambio conductual como autoregistro, contrato conductual y entrenamiento en respuesta alternativa.

Lo que caracteriza a esta entrada es el lenguaje metódico, es una información sistematizada dividida por áreas o fases de acción. Se trata de una interpelación directa al yo, como se señala dentro de la entrada. Este ejercicio es comúnmente realizado junto a terapeutas, pero esta vez cada uno o cada una será su propia terapeuta. La conducta la cual se trata de eliminar o mantener a raya es la de comer, evitando todo tipo de cosas que "no es sano ni contribuye a vernos bien". Se establece como conducta no deseada la necesidad de comer, esto es lo que se debe evitar a través de un proceso metódico y de gran compromiso. La forma en cómo se trabaja la conducta según este método se caracteriza por ser una interpelación al yo, a una parte del yo que no es deseada. Se establece el objetivo y se soluciona la conducta de una manera técnica y eficaz. Si bien el método publicado se remite a un lenguaje netamente técnico, el contexto en el cual aparece nos dice que la relación o la forma en cómo se ejerce el autogobierno de quienes se dicen pro Ana devela una batalla al interior de cada sujeto: existe una sensación de hambre lo que lleva a una conducta no deseada, la de comer, por lo tanto se establece un compromiso, en este caso con ella misma, de luchar con esta sensación. Salir victoriosa depende completamente de ella.

Ahora bien, continuando con la recopilación se observó que no siempre predominaba el lenguaje científico cuando se trata de la gestión de la conducta. En otra entrada la información que se comparte refiere a consejos para soportar el hambre y la gula, no

se trata en este caso de consejos basados en fundamentos científicos correspondientes a algún estudio, sino que al parecer corresponden a la experiencia de quien postea. Se señala que CaóticaRuth. (30 de Agosto de 2015). 54 Kilos [entremedio de todas estas comidas BEBO MUCHÍSIMA AGUA (dos litros o más, pero nunca más de tres), preferentemente muy fría, y si necesito comer algo tomo lonchas de salmón ahumado o lonchas de pavo]. Recuperado <http://losabismosderuth.blogspot.cl/2015/08/54-kilos.html>.

Además de otras comidas como sandías y melones, se recomienda hacer actividades como leer y hacer deporte. También se habla de un “día trampa”, es un día en el cual se permite comer de todo sin importar las calorías. Se devela una gestión de la ingesta de alimentos a partir del control del deseo de hambre o de la gula. “54 kilos” es el nombre de la entrada y esos son los consejos con los cuales puede seguir bajando o por lo menos mantenerse. La medida de su peso establece el marco por el cual se desplegará la gestión de sus deseos. Aquí como en otras entradas se reconoce, ya sea literalmente o partir de la inferencia, el deseo de comer. No se indica que aquella sensación no exista, por el contrario, está allí y es potente, por lo tanto, lo que se hace es controlar la sensación que es vista como un impulso, que termina en lo que llaman un “atracción”.

En el caso del autodisciplinamiento las entradas se refieren más a técnicas, *tips*, *intakes* (Lista de alimentos consumidos en el día con sus respectivas calorías), el dato científico es más duro refiere a cálculos, promedios, fórmulas. La gestión de la conducta implica una interpelación directa a sí mismos en un compromiso, un ejercicio de la fuerza de voluntad: Paris. (15 de Julio de 2017). Disciplina y Constancia [Debo tener mas contancia y disciplina para llegar a mi objetivo. Hoy 61.7 la meta es a fin de mes, romper la barrera de los 60. Es un objetivo alcanzable! de mi depende!] Recuperado de <http://ordenyperfeccion.blogspot.cl/2017/07/disciplina-y-constancia.html>. En la categoría autogobierno el conocimiento, en la mayoría de los casos, radica en relatos de experiencias, experimentaciones, el aprendizaje de cómo seguir en este camino se produce al interactuar con otros y otras: Arabella2 & CaóticaRuth. (2 de Agosto de 2016). AUTOCONTROL (Técnicas Empíricas) [“Arabella2 de agosto de 2016, 12:14

Me viene genial para ahora que me voy de viaje, siempre acabo perdiendo el control por completo y lo paso bastante mal...Thanks

Respuestas

CaóticaRuth.2 de agosto de 2016, 14:09

Me alegro Arabella. Mucho ánimo y fuerza. Recuerda que a la larga ser quien lleva las riendas genera mucha más satisfacción que ser esclava de estímulos

instantáneos como la comida]. Recuperado de <http://losabismosderuth.blogspot.cl/2016/08/tecnicas-cientificas-de-autocontrol.html>.

Por otro lado, encontramos el post de Sullen, quien relata en un post cómo es que se siente agotada y muy ansiosa. Dice que vive como si estuviera en una película y fuera espectadora de sí misma, lo que de cierta manera es también una interpelación al yo. Ahora bien, para poder remediar estas sensaciones señala: Sullen. (7 de Julio de 2017). I feel so exhausted and anxious [Y ¿que se hace Sullen cuando siente que su vida es una mierda y se le va de las manos? Correcto! Obsesionarse con el control, y que mejor que controlar la ingesta] Recuperado de <http://absurdohipermoderno.blogspot.cl/2017/07/i-feel-so-exhausted-and-como-si-nada.html>.

Luego de esto, señala que realizó una tabla con alimentos y sus respectivas calorías que varían entre 600 y 800 calorías por día. Además de lo que es la alimentación, también señala algunas actividades y conductas las cuales seguirá a la par con esta rutina de alimentación durante un mes, las acciones serían ponerse mascarillas exfoliantes, leer, hacer estiramientos y ejercicios. En esta entrada podemos ver claramente como el deseo de control lleva a quien publica a limitar su conducta, todo detallado y planificado con anticipación. En este caso, no se señala alguna meta con respecto al peso, pero si se menciona que existe un desequilibrio y un malestar producido por ciertas sensaciones y emociones como lo son el cansancio y la ansiedad. Quien publica explica que no se siente parte de sí misma y que, por lo tanto, conseguir el autogobierno de su conducta provocará una sensación de plenitud. Además, reconoce la importancia de tener el control de la ingesta. Si se controla la alimentación, puede tener la sensación de un control absoluto del cuerpo y de la mente. En esta entrada ese es el objetivo al parecer, y es a lo que más se le da importancia. Lo anterior se puede entender debido a que su *intake* no se especifica y, al parecer, pasa a segundo plano. No encontramos un lenguaje técnico-científico en esta entrada, es más bien la expresión misma de un deseo de autocontrol, de gestionar y limitar la conducta como respuesta a una sensación de cansancio y ansiedad.

Otra de las cosas que caracteriza la gestión de la conducta es la interpelación a modo de castigo o reprimenda consigo mismos y mismas. Por ejemplo: Paris. (13 de Junio de 2017). 6 meses que no escribo [64.8 kg (NO PUEDO CREERLO) soy un abandono total. Proxima meta 61 kg (gorda de mierda soy) en fin 61 allá vamos!]. Recuperado de <http://ordenyperfeccion.blogspot.cl/2017/06/6-meses-que-no-escribo.html>. Para concretar el control es necesario una sistematización, revisar,

apoyar y/o castigar la conducta diaria, se puede ver que en varias de las publicaciones el objetivo es alcanzar la perfección, ahora bien esta perfección la determina principalmente la concepción del cuerpo anoréxico (delgado, sin grasa), el cual no se puede alcanzar sin una fuerte determinación y voluntad. Paris. (13 de Junio de 2017). 6 meses que no escribo [No hay opción la batalla que se pierde es la que no se pelea, quien abandona no tiene premio. Y YO NO PIENSO ABANDONAR! Ser mi mejor versión, eso quiero]Podes ser vulgar, con feo cabello, dejada, desprolija y GORDA! o puedes ser prolija, bien peinada, bien maquillada. DELGADA. SER LA MEJOR VERSION DE UNO MISMO, ESO QUIERO SER]. Recuperado de <http://ordenyperfeccion.blogspot.cl/2017/06/6-meses-que-no-escribo.html>.

Como he mencionado anteriormente, lo categorizado como gestión de la conducta se caracteriza por el conocimiento empírico, si bien encontré entradas en las que el conocimiento científico es la base para las prácticas a seguir, existe, por otro lado y en su mayoría, una gran cantidad de información que es producida a partir de la experimentación diaria de distintas prácticas que logran mantener a *príncipes* y *princesas* en el camino de Ana. Tal es el caso de la entrada “Lo Básico Para Ana” que consiste en una extensa lista en la que se establecen pautas para la conducta, lo grueso del texto son consejos con base empírica mezclado con un pequeño sustento científico en algunos enunciados, es decir los enunciados no aparecen como sentencias inmutables sino que remiten a situaciones y contextos en los cuales actuar, de manera de seguir firme o “stay strong” en la lucha por ser princesas y príncipes. Shadylane1303. (24 de Abril de 2017). Lo Básico para Ana [Siempre carga agua contigo: el ser humano puede pasar mucho tiempo sin comer pero no más de una semana sin tomar agua porque se deshidrata, además, esto ayudará a mantenerte llena y ya no vas a necesitar comer, así que LLENATE DE AGUA!” “Beber vinagre de manzana antes de comer, el vinagre ayuda a disminuir el apetito, además acelera el metabolismo y eso hará que bajes de peso más rápido”; “Come mirándote al espejo, de preferencia desnudo o con muy poca ropa. En caso no puedas hacerlo lleva una foto contigo en el que se haga notar la grasa de tu cuerpo, así recordarás como te ves y no querrás aumentar eso!”; “Si tienes ganas de comer puedes lavarte los dientes, no vas a querer comer con el sabor de menta ahí así que hazlo lo más que puedas además tendrás unos dientes muy bonitos!]. Recuperado de <https://otraprincesaproanaymiamas.wordpress.com/acerca-de/>.

Para poder cumplir esto existe una constante interpelación al yo, se trata de un desafío consigo misma. Esta interpelación es caracterizada por ser autoflagelante,

como el ejemplo de comer mirándose al espejo o viendo una foto de la grasa o en menor medida el ejemplo de comer luego de lavarse los dientes.

Shadylane1303. (24 de Abril de 2017). Lo Básico de Ana [Si tienes antojos distraete, pues si se te antoja una galleta y piensas en satisfacer tu antojo lo único que vas a ganar es que pasados 2 segundos quieras otra, y luego otra, y te darás un atracón, así que mejor distráete, mírate al espejo, o mira alguna Thinspo que tengas, así evitarás los atracones] Recuperado de <https://otraprincesaproanaymiamas.wordpress.com/acerca-de/>. Las interpelaciones al yo, en esta entrada, apelan a lo psicológico más que a lo físico, tienen que ver con la capacidad para poder controlar el deseo de comer.

El ejercicio de gestionar la conducta se caracteriza por la fuerte presencia de la disciplina y la fuerza de voluntad, se reconoce que para poder mantenerse en el camino es necesario un compromiso consigo mismos/as. A la vez esta disciplina va ligada a la constancia que recae en la sistematización de ciertas prácticas y en la administración de la cotidianeidad, puedo decir que en el control de la conducta gestión es gobierno. Me refiero a que el control de la conducta pasa por la gestión de deseos y expectativas, estableciendo metas, reprimiendo o apoyando acciones, estableciendo una administración diaria de lo que se come, de lo que se hace y cómo se hace para poder cumplir sus objetivos. Ahora bien esta siempre aparece como una respuesta a una sensación de insatisfacción con ellos y ellas mismas.

### Autogobierno: Estilo de vida

Después de navegar por una gran variedad de blogs, foros y tumblrs, es difícil establecer un único credo o una sola interpretación de lo que es estilo de vida. Existen múltiples interpretaciones sobre lo que es estar en el camino de Ana desde quienes se consideran pro Ana. Por un lado se señala como una herramienta para superar distintos problemas personales ligados a la relación familiar o a problemas psicológicos. En este sentido al controlar la ingesta se experimenta una sensación de plenitud e incluso de autonomía, en algunos casos, se señala que se siente un completo control sobre sí mismas/os, en otras palabras, un empoderamiento frente al resto. Siguiendo esta línea, el decidir ser Pro Ana se liga a otros trastornos de la personalidad, en consecuencia se relaciona con traumas producidos por el ambiente que condicionaron la construcción de la personalidad.

Por ejemplo la entrada llamada "to the bone", trata sobre un film con el mismo nombre que muestra la vida de una joven anoréxica, y de cómo enfrenta este

trastorno. A partir de la película, quien postea, genera un profundo análisis sobre la anorexia llegando a describir su forma de entender esta enfermedad. Ahora bien lo importante de esta entrada es que aquí, se hace juicio de valor y por lo tanto se establece que es para ella la anorexia y cómo la ha vivido.

Señala además que el método utilizado para la rehabilitación mostrado en la película y llamado terapia de aceptación y compromiso, es *muy bueno* ya que entiende y trabaja la enfermedad desde otro punto al que lo hace generalmente el psicoanálisis o la terapia cognitiva. Caótica Ruth. (20 de Julio de 2017). To the bone [(...) me gusta mucho que el hecho de que no plantean la Anorexia ni los TCA como una búsqueda de la delgadez. En ningún momento se habla de modelos estéticos ni cánones ni belleza, sino que se analiza funcionalmente el trastorno, es decir, por qué se mantienen esas conductas, por qué una persona con anorexia se comporta como se comporta. Se analizan los patrones familiares y el reforzamiento negativo que se obtiene al conseguir evitar emociones negativas matándose de hambre, haciendo mucho deporte, o vomitando hasta quemarte. En definitiva, lo plantean como un problema de personalidad y entorno (que es lo que son) y no como un problema de alimentación (...) Está claro que hay que tener en cuenta las ideas distorsionadas sobre el cuerpo y la belleza, pero desde luego no son el eje del trastorno. Como explican en la película, no se puede hablar de una única causa, sino que son muchísimos factores los que influyen en los TCA, y la mayoría de ellos no tienen que ver con estar delgada. En mi opinión, se trata de la herida, no del modo de sangrar"]. Recuperado de <http://losabismosderuth.blogspot.cl/2017/07/to-bone.html>.

Quien postea explica que para ella el deseo de controlar su ingesta, la necesidad de control total sobre su conducta, no radica en algún culto a la delgadez, no se trata de una imagen. Tiene que ver con lo que ella menciona: su personalidad, y de cómo esta se va construyendo a partir del ambiente, de sus interpretaciones, su pensar y sentir. En otras palabras podemos entender que el discurso remite a la subjetividad misma, como también a todo lo que participa en el proceso de subjetivación. Su creencia radica en el control de todo lo que le refiere a ella, su subjetividad, su cuerpo y su mente. Como respuesta a la necesidad misma de autocontrol, relacionándolo con otras entradas, podemos decir que lo que reina es la ansiedad, el miedo, la frustración, se llama a sí misma, en este caso, a retomar el control y ejercer el gobierno de sí misma.

Por el contrario otros y otras señalan que se trata de un tema estético, valoran la delgadez y lo señalan como sano. Aquí podemos develar una construcción del cuerpo femenino a partir de cánones de belleza socializados por la industria de la

publicidad. Podemos señalar incluso una feminización del cuerpo considerando el cuerpo femenino como necesariamente delgado, parafraseando a Susan Bordo a partir de "Hunger As Ideology", produciendo una cierta manera de plantearse y entenderse frente al mundo, o en otras palabras un cierto tipo de subjetividad (Bordo, 1993). En estos casos generalmente se consideran a sí mismos príncipes y princesas, sus publicaciones se caracterizan por su religiosidad, es decir, no cuestionan su situación, la reafirman de manera dogmática. Es representativa la publicación (que, por lo demás, encontré en varios blogs y foros): "Mandamientos de ana". Esta entrada consiste solamente en una imagen en donde aparecen ciertas sentencias consideradas mandamientos. No aparece ningún enunciado que afirme que son mandamientos oficiales o algo por el estilo, pero al leer los comentarios y descubrir que aparece en varios blogs, parecen tener validez dentro de quienes se consideran Pro Ana.

Ilustración 8: Mandamientos de Ana

## LOS 10 MANDAMIENTOS DE ANA

- 1.-Si no estas delgada, no eres atractiva.
- 2.-Estar delgada es mas importante que estar sana.
- 3.-Muere de hambre, lo que sea para parecer mas delgada.
- 4.-No comeras sin sentirte culpable.
- 5.-Contaras las calorías y llimitaras tus comidas.
- 6.-Los designios de la bascula son los unicos importantes.
- 7.-Perder peso es bueno, engordar es malo.
- 8.-Nunca se esta lo suficientemente delgada.
- 9.-Ser delgada, no comer demuestra la unica fuerza de voluntad.
- 10.-Amaras tu bascula y tus huesos sobre todas las cosas.

Fuente: 5 de Octubre de 2016 <http://fatnever15.blogspot.cl/2016/10/mandamientos-de-ana.html>

Lo que caracteriza esta publicación es la religiosidad de los enunciados, más específicamente la similitud con los diez mandamientos del antiguo testamento. Las sentencias por lo tanto tienen esa característica de inmutables o leyes universales, reglas que no pueden romperse. Además aparecen ejes importantes dentro de los mandamientos: uno de ellos es la delgadez, el peso en relación a calorías y su medición constante, y por último la fuerza de voluntad. Al compararla con otras entradas nos encontramos con conceptos, como disciplina, autocontrol, fin último o meta.

El hecho de que consideren esto como estilo de vida es por lo cual se puede hablar de una subcultura de internet (Rodríguez, 2007), el autocontrol y la fuerza de voluntad es el concepto fundamental que guía este estilo de vida. El gobierno de sí mismos a partir de la gestión de deseos y expectativas une estos conceptos, en un

despliegue variado de acciones, ejercicios, consejos, técnicas que logran mantener en el camino de Ana a quienes se consideran parte de esta subcultura.

En esta etapa descriptiva de la investigación la caracterización de los discursos de autodisciplinamiento y autogobierno del cuerpo permiten establecer ciertas aristas con las cuales profundizar en el discurso. Para de esta manera analizar cómo se producen estos discursos en donde los actuales regímenes de gobierno de la población se caracterizan por el gran flujo de información, por nuevas tecnologías de representación y uso del conocimiento científico. En este sentido, la caracterización de estos discursos se liga a la consolidación del neoliberalismo como forma de gobierno, en palabras de Foucault como una gubernamentalidad en donde los distintos aspectos de la vida comienzan a verse e interpretarse desde el campo económico (Foucault, 2008). Los y las jóvenes que participan en la comunidad Pro Ana pueden caracterizarse, en términos de Foucault, como empresarios de sí; este concepto es planteado como producto del cambio epistemológico en el entendimiento de la economía política generado por los economistas neoliberales norteamericanos. Este cambio consiste principalmente en la forma en que se entiende la ciencia económica, ya que a diferencia del liberalismo clásico, el neoliberalismo a la economía:

“no le propone como tarea el análisis de un mecanismo relacional entre cosas o procesos, del estilo del capital, la inversión, la producción, en el que el trabajo esta insertado hasta cierto punto sólo como engranaje; le asigna la tarea de analizar un comportamiento humano y su racionalidad interna (...). Y ya no es entonces el análisis de la lógica histórica de procesos, sino, el análisis de la racionalidad interna, de la programación estratégica de la actividad de los individuos.” (Foucault, 2008, pág. 261)

Señala Foucault, que: “Podrán advertir que aquí tenemos (...): la idea de que el análisis económico debe reencontrar como elemento de base de esos desciframientos no tanto al individuo, no tanto procesos o mecanismos, sino empresas. Una economía hecha de unidades-empresas, una sociedad hecha de unidades-empresas” (Foucault, 2008, pág. 264). A partir de esto existe un cambio en la concepción clásica del *homo œconomicus*. Esta vez no es definido como el sujeto del intercambio, ahora, “El *homo œconomicus* es un empresario, y un empresario de sí mismo” (Foucault, 2008, pág. 264).

Cómo puede caracterizarse entonces a quienes participan en la comunidad Pro Ana como empresarios de sí, me apoyo nuevamente en el autor francés que parafraseando a Gary Becker, teórico del neoliberalismo, señala: “el hombre de

consumo no es uno de los términos del intercambio. En la medida en que consume, el hombre del consumo es un productor. ¿Y qué produce? Pues bien, produce simplemente su propia satisfacción" (Foucault, 2008, pág. 265). Siguiendo esta idea quienes participan en la comunidad Pro Ana producen su propia satisfacción ejerciendo el autodisciplinamiento y autogobierno de sus cuerpos, desplegando ciertas técnicas vistas bajo la lógica del mercado. Cada participante de los blogs Pro Ana invierte tiempo, calcula costos y beneficios, desarrolla una especie de capital humano (adquisición de conocimiento técnico-científico), para poder emprender este camino a la perfección. Este camino se caracteriza por emplear distintos saberes y técnicas a modo de empresa, es decir, a partir de una administración en términos económicos de los distintos capitales a su disposición, ya sea, para mantenerse en el camino de Ana o cumplir la meta deseada. Esto necesariamente ligado a la imperativo neoliberal de exigirse cada vez más. Saidel llama a esto una cultura del rendimiento "que implica la necesidad de autosuperación constante, y que va acompañada de un imperativo de gozar de la propia performance" (Saidel, 2016, pág. 140)

## ANÁLISIS DE LOS DISCURSOS CARACTERIZADOS

A partir del ejercicio metodológico de caracterizar los discursos se desarrolla una nueva etapa en el análisis, esta implica profundizar en el nivel de análisis no solo describiendo sino que relacionando estas características con las formas y procesos sociales que condicionan la producción de un discurso. Específicamente a partir de la conceptualización teórica realizada en los primeros capítulos de esta investigación, es decir, con el contexto del capitalismo farmacopornográfico y sus formas de producción de subjetividad. Entonces, los siguientes capítulos ahondan en el estudio de la producción de procesos de subjetivación que emanan de los discursos de autodisciplinamiento y autogobierno del cuerpo. Recordemos que el objetivo de esta investigación, no es determinar la causa de esta patología, sino que, es estudiar procesos de subjetivación a partir de relaciones de poder las cuales son ejercidas desde de técnicas positivas de poder, en otras palabras, cómo son producidas las subjetividades en el contexto del capitalismo farmacopornográfico. Con esto me refiero a que la orientación teórica apunta hacia cómo se desarrolla el ejercicio del poder por parte de quienes se consideran Pro Ana, personas que han decidido emprender un camino hacia la perfección. Esto me lleva a no clasificar como un trastorno el fenómeno de la Anorexia sino que a validar, para motivos de la investigación, el hecho de que sea considerado un estilo de vida.

## PRODUCCIÓN FARMACOPORNOGRÁFICA DEL DISCURSO PRO ANA

En esta parte de la investigación se analizan los discursos de autogobierno y autodisciplinamiento del cuerpo en los blogs Pro Ana a partir de procesos de subjetivación que se generan desde la aplicación y posterior consolidación del neoliberalismo a nivel mundial. Ahora bien, no se habla del neoliberalismo como ideología o como modelo económico, sino como un tipo de gobierno sobre la población, hablo de la gubernamentalidad neoliberal (Foucault, 2008). En este sentido, el poder ejercido por este tipo de gubernamentalidad no refiere a un sentido opresor o de dominación, sino de producción de las conductas. "Por lo tanto considero importante estudiar la producción de la subjetividad, pues es la materia prima de toda y cualquier producción" (Félix Guattari, 2006, pág. 42). En este sentido el capitalismo neoliberal ya no se centra en la producción de mercancías o en la acumulación de tierra y capital (no significa que no lo haga), sino que se centra principalmente en la producción de sujetos neoliberales que puedan seguir reproduciendo una forma de vida.

Si bien existen varios autores y autoras que hablan de la producción de subjetividad en el capitalismo neoliberal ¿por qué utilizar como base el concepto de capitalismo farmacopornográfico propuesto por Preciado? Pues para analizar los discursos de autodisciplinamiento y autogobierno del cuerpo en la comunidad Pro Ana de internet, se necesita llegar hasta las profundidades del cuerpo, es decir, se necesita de una perspectiva que demuestre como en el capitalismo neoliberal, la era de la información (Castells, 2000), el Imperio (Negri & Hardt, 2000), la Sociedad de Control (Deleuze, 1999), el poder gestiona y gobierna no solo desde la economía, los medios de comunicación de masas, la cultura, los deseos, las emociones, las conductas, sino que desde las mismas entrañas, desde el funcionamiento bioquímico de la especie humana, manipulando hormonas, produciendo el sexo, el género, la sexualidad, toda la corporalidad e incluso el alma. Cuando en los blogs pro Ana se habla de un estilo de vida que lleva a la perfección, negando a la anorexia como una enfermedad, se devela un profundo conocimiento sobre el cuerpo a nivel de comunicación bioquímica. Es la concepción biomédica la base de la mayoría de las publicaciones. Preciado apunta a dos industrias que se consolidan después de la Segunda Guerra Mundial como los principales dispositivos que producen la subjetividad y que determinan la lógica de producción de capital a nivel mundial, estas son las industrias farmacéuticas y pornográficas. De qué manera aplica esta era farmacopornográfica en el discurso pro Ana, en qué sentido se produce farmacopornográficamente estos discursos, para analizarlo remitámonos a algunos enunciados: S/N. (9 de Noviembre de 2016) Tips pro ana ["-Toma sopas instantáneas light, tienen sólo 30 calorías.-La cafeína es excelente, elimina el apetito, eso sí, no tomes más de 5 tazas de café por día. -Toma vitaminas, no tienen ni media caloría. Eso sí, abren el apetito, así que empieza a tomarlas cuando lloeves al menos 3 días de ayuno.

-Media hora antes de cada comida prueba a tomar cápsulas de glucomanano. Se hinchan en el estómago con el agua y ayudan a disminuir el hambre.

-Come gelatina diet, tiene muy pocas calorías]. Recuperado de <http://anaymiaprincesacat.blogspot.cl/search/label/ana?updated-max=2016-11-09T11:17:00-08:00&max-results=20&start=20&by-date=false>.<sup>6</sup>

La aplicación de distintas sustancias externas son cosa permanente a lo largo de los blogs y foros, píldoras de dieta, glucomanano, alimentos diet, son solo algunos de los ejemplos. Por otro lado no siempre estas sustancias tienen que ver con elementos sintéticos. Lizzy black Angel. (13 de Noviembre de 2016) Consejos y Trucos [Beber

---

<sup>6</sup><http://anaymiaprincesacat.blogspot.cl/search/label/ana?updated-max=2016-11-09T11:17:00-08:00&max-results=20&start=20&by-date=false>

vinagre de manzana antes de comer, el vinagre ayuda a disminuir el apetito, además acelera el metabolismo y eso hará que bajes de peso más rápido (...) Si consumes Cola de Caballo bajarás de peso mucho más rápido!!, es muy buena para bajar de peso y hace que no te estanques]. Recuperado de [https://fatnever15.blogspot.cl/2016/11/consejos-y-trucos\\_13.html](https://fatnever15.blogspot.cl/2016/11/consejos-y-trucos_13.html). En los discursos analizados las técnicas aplicadas por la comunidad no hacen discriminación entre orgánico o inorgánico, toda herramienta sirve para mantenerse en este estilo de vida.

Lo que Preciado señala como farmacopoder tiene que ver con una concepción del cuerpo, a partir de los conocimientos técnico-científicos desarrollados a principios del siglo XX y consolidados luego de la Segunda Guerra Mundial. A partir de este saber el poder, la biopolítica ejercida actualmente, produce cuerpos y subjetividades tecno-vivas, señala Preciado que:

“la diferencia entre lo bio y tecno no es una diferencia entre lo orgánico y lo inorgánico. No se trata aquí de evaluar el paso de lo biológico a lo sintético, sino de señalar la aparición de un nuevo tipo de corporalidad. Las nuevas técnicas de producción del cuerpo no son fieles a una taxonomía clásica según la cual a cada órgano y a cada tejido corresponde una función y un único emplazamiento. Lejos de respetar la totalidad formal o material del cuerpo, la biotecnología y las técnicas prostéticas combinan modos de representación que provienen del cine y de la arquitectura, como el montaje o el *modeling* en 3D. La nueva tecnología quirúrgica que ha hecho posible la aplicación de los ideales farmacopornográficos de la sexualidad (gestión técnica de la masculinidad y feminidad, medicalización del orgasmo y del deseo sexual, telecontrol de la función fantasmática de la sexualidad, etc.) pone en marcha procesos de construcción tectónica del cuerpo según los cuales los órganos, los tejidos, los fluidos y, en último término, las moléculas, se transforman en materias primas a partir de las cuales se fabrica una nueva apariencia de la naturaleza” (Preciado, Testo Yonki, 2008, pág. 140)

Señala Beatriz Preciado que a principios del siglo XX los fisiólogos

“Starling y Baylis dibujan una nueva imagen del individuo moderno: un complejo entramado de circuitos densamente conectados que emiten, reciben y decodifican información bioquímica. Frente a la arqueología freudiana del yo, emerge un nuevo sujeto hormonal, electroquímico, mediático y ultra-conectado” (Preciado, 2008, págs. 120-121).

Esta sería la base para las nuevas ficciones somáticas, la creación del concepto hormona, considerando así al cuerpo como un flujo de información bioquímica. Siguiendo con Preciado:

“Nos encontramos aquí con una nueva manera de entender el poder y la subjetivación, distinta a la propuesta por la descripción de Foucault de los dispositivos disciplinarios ortopédicos y arquitectónicos del panóptico o de la prisión. La primera teoría hormonal es una *media theory*, una teoría de la comunicación en la que el cuerpo ya no es simplemente un medio en el que se emite, se difunde y se colecta la información, sino el efecto material de esos intercambios semiótico-técnicos” (Preciado, 2008, pág. 122)

En el ejercicio de autocontrol Pro Ana se concibe el cuerpo como el efecto material de intercambios semiótico-técnicos, esto les permite poder realizar transformaciones, utilizar píldoras de dieta, administrar los alimentos a partir de sus componentes, calorías, proteínas, grasas, etc. Como se trata de una ficción somática y no de una verdad o ley universal inmutable, el cuerpo es un territorio el cual se puede modificar y transformar, para mi investigación esta forma de subjetivación denota lo farmacopornográfico del discurso.

Entonces en qué sentido podemos hablar de una producción farmacopornográfica del discurso. A partir de lo que definió Preciado como farmacopoder, podemos decir que si bien existe una aplicación de sustancias sintéticas para gestionar el cuerpo, lo más potente en términos de farmacopoder tiene que ver con la concepción de un cuerpo tecno-vivo, es decir, como un sistema bioquímico de comunicación, donde conceptos o podríamos llamar estructuras semiótico-técnicas, permiten la modificación o transformación material del cuerpo. El conocimiento biomédico es la base de la mayoría de las entradas de los blogs, este saber es reinterpretado y es hecho propio por la comunidad para ejercer su deseo de autocontrol. Por lo tanto, aun cuando no puedo señalar una sustancia por excelencia que caracterice la manera en que aparece el farmacopoder en los blogs pro Ana, si se puede relacionar la concepción de un cuerpo técnico vivo soportado por ficciones somatopolíticas que permiten el desarrollo de discursos como el pro Ana. No se trata de buscar que produjo una u otra cosa, me refiero a causas, lo que se busca en esta investigación es señalar el cómo se desarrolla este estilo de vida, cómo es que ejercen el poder la comunidad pro Ana, a qué contextos y saberes refiere. No se trata de determinar la causa de una enfermedad sino cómo se construyen las formas de vida en la cotidianidad.

No solamente puedo vincular estos discursos con una producción farmacopornográfica en términos del llamado farmacopoder, sino que también con lo que Preciado ha catalogado como pornopoder. Al igual que antes remitámonos a algunas publicaciones de los blogs:

S/N (14 de Mayo de 2017). Sección "Útiles" del blog señala [Tabla de calorías - Calculadora de calorías - APPS PARA EL TELÉFONO: fatsecret, lifesum, myfitnesspal, pacer, dietas para adelgazar, reto 30 días, asistente de dieta, 7 minutos Nike + Training (la mejor app)] Recuperado de <http://anaymiapricesacat.blogspot.cl/> Estos enunciados corresponden a links ubicados en un rincón de una página Pro Ana, como señala quien dirige la página, refiere a datos útiles, especialmente a aplicaciones para el teléfono celular, permiten, por lo tanto, tener un control en tiempo real, un control de tipo prostético ya que el aparato móvil funcionaría a modo de prótesis que va entregando información y herramientas con el objetivo de cumplir lo deseado. Siguiendo en la misma página encuentro: S/N (24 de Abril de 2017). Thinspo [no dejes caer la corona princesa] Recuperado de <http://anaymiapricesacat.blogspot.cl/>.

Ilustración 9: Thinspo 1



Fuente: 24 de Abril de 2017 <http://anaymiapricesacat.blogspot.cl/>

Ilustración 10: Thinspo 2



Fuente: 24 de Abril de 2017 <http://anaymiapricesacat.blogspot.cl/>

Qué relación tendría el uso de aplicaciones móviles, como el de imágenes inspiradoras para la comunidad, con el llamado pornopoder. Pues bien, Preciado menciona dos definiciones de pornografía que para uso de esta investigación resultan bastante importantes. Una es: "La pornografía es un dispositivo virtual (literario, audiovisual, cibernético) masturbatorio" (Preciado, 2008, pág. 179) ; otra es

"La pornografía es la sexualidad transformada en espectáculo, en virtualidad, en información digital o dicho de otro modo en representación pública, donde <<pública>> implica directa o indirectamente comercializable. Una representación adquiere el estatuto de pornografía cuando pone en marcha el devenir-público de aquello que se suponía privado. He aquí otra definición posible de pornografía: dispositivo de publicación de lo privado. O más aún, dispositivo que al representar una porción del ámbito público lo define como privado cargándolo de un valor masturbatorio complementario." (Preciado, 2008, pág. 180)

Cómo adhiero estas definiciones de pornografía a lo que sucede en los blogs Pro Ana. En primer lugar todo lo que se transmite en estas comunidades tiene que ver con dispositivos virtuales. Los blogs son literatura, elementos audiovisuales y elementos cibernéticos que conjugan en un mismo espacio. En segundo lugar estos blogs pueden considerarse como dispositivos de publicación de lo privado, o como profundiza Preciado, dispositivos que al representar una porción del ámbito público (la alimentación, ya que esto es controlado a partir de saberes técnico-científicos, políticos y morales que son transmitidos al cuerpo social) lo define como privado, pues en los blogs la anorexia es definido como estilo de vida, como opción personal y privada. Es difícil imaginar alguna plataforma no virtual en donde personas consideradas Pro Ana puedan expresarse libremente, el internet tiene la capacidad de hacer público lo privado ya que para participar en la mayoría de los foros o blogs, sea de la comunidad que sea, basta con un alias o simplemente declararse anónimo para participar. Ahora bien, en qué sentido podemos decir que en los blogs exista un valor masturbatorio complementario, en qué sentido o de qué forma quienes participan en la comunidad pro Ana se masturban, excitan, eyaculan con ellas y ellos mismos. Con respecto a esto me afirmo del circuito excitación-frustración-excitación que menciona Preciado, este vendría a ser la base de la producción de capital en el farmacopornismo. Como se ha demostrado en el capítulo anterior considerarse Pro Ana es una elección propia, según las publicaciones y comentarios, es algo guiado por el deseo propio, un deseo de satisfacción, quienes desean modificar su cuerpo para alcanzar una meta específica ya sea de peso o de una morfología particular lo hacen porque de cierta manera esto causa placer, aún así las expectativas no

siempre son cumplidas por lo que la frustración es algo constante en los enunciados que he analizado: Paris. (13 de Junio de 2017). 6 meses que no escribo [64.8 kg (NO PUEDO CREERLO) soy un abandono total. Proxima meta 61 kg (gorda de mierda soy) en fin 61 allá vamos!]. Recuperado de <http://ordenyperfeccion.blogspot.cl/2017/06/6-meses-que-no-escribo.html>; Luego de la frustración son ellos y ellas mismas por si solas, o con apoyo de la comunidad, quienes vuelven a impulsarse: CaóticaRuth. (1 de Agosto de 2016). AUTOCONTROL (técnicas empíricas) [Me alegro Arabella. Mucho ánimo y fuerza. Recuerda que a la larga ser quien lleva las riendas genera mucha más satisfacción que ser esclava de estímulos instantáneos como la comida. Recuerda quién quieres ser]. Recuperado de <http://losabismosderuth.blogspot.cl/2016/08/tecnicas-cientificas-de-autocontrol.html>.

El circuito excitación-frustración-excitación producido por el pornopoder está, en este caso, integrado completamente a quienes se consideran Pro Ana, de esta forma el poder no se aplicaría de manera jerárquica, no es una institución, mercado o algún tipo de publicidad quien ejerce de manera unidireccional el poder sobre otros y otras, no quiero decir que no haya influencia de la publicidad en la conformación de estos discursos o que no exista una construcción histórica del cuerpo femenino o de la femineidad, por supuesto estos tópicos merecen un análisis profundo. Sin embargo el objetivo de esta investigación apunta hacia la forma en cómo se ejerce el gobierno sobre la población, cómo se desarrolla la biopolítica en el capitalismo neoliberal, cómo es que se desarrollan los procesos de producción de la subjetividad. En consecuencia y luego de hacer una gran recopilación de discursos, no es posible decretar una causa o una condicionante que desencadene este fenómeno, es decir, no en todos los blogs podemos decir que la causa tiene que ver con un canon de belleza predominante producto de una construcción de género y del cuerpo femenino, o por otro lado no siempre remite a problemas de relación a nivel familiar y psicológico (familias disfuncionales, mala relación con padre y madre, etc), otras veces se podría hablar de una multicausalidad; aún así lo que sí está presente en cada blog es la llamada necesidad de autocontrol, una necesidad de ejercer por sí mismos y mismas el poder de controlar sus vidas. El análisis muestra que en la comunidad Pro Ana el poder no se ejerce de manera represiva sino que productiva, se trata del ejercicio del gobierno y de un saber biomédico automatizada e individualizada por parte de los sujetos. En palabras de Preciado, que tomando como ejemplo que lidera la producción farmacopornográfica de la subjetividad, señala a la píldora anticonceptiva, como una culminación de todas las investigaciones acerca de las hormonas y de la modificación bioquímica del cuerpo humano e incluso de la

producción de un alma sea femenina o masculina, a partir de esto genera una comparación con el concepto de panóptico utilizado por Foucault para describir un tipo de ortopedia social. “La píldora anticonceptiva es el panóptico comestible. La ortopedia social ha dejado paso a la microprostética sexopolítica” (Preciado, 2008, pág. 135); señala:

“La celda es ahora el cuerpo mismo de la consumidora que se ve modificado bioquímicamente, sin que una vez ingerido el compuesto hormonal puedan determinarse los efectos exactos ni su procedencia. Las puniciones y los sermones educativos se han transformado aquí en recompensas y promesas de libertad y emancipación sexual para la mujer. La píldora (como el Prozac, el Viagra, el Tepazepam, o la Ritalina) es un laboratorio estatal miniaturizado instalado en el cuerpo de cada consumidora. Se lleva a cabo de este modo el derrumbamiento de las instituciones de reclusión que anunciaron Deleuze y Guattari en su epílogo de Mil Mesetas. Ahora ya no es necesario encerrar al individuo para someterlo a pruebas bioquímicas, pedagógicas o penales, puesto que la experimentación sobre el alma humana puede llevarse a cabo en el preciso enclave del cuerpo individual, bajo la supervisión atenta e íntima del propio individuo.” (Preciado, 2008, pág. 135)

Por lo tanto:

“En la era farmacopornográfica, el cuerpo se traga el poder. Se trata de un control democrático y privatizado, absorbible, aspirable, de fácil administración, cuya difusión nunca había sido tan rápida e indetectable a través del cuerpo social. Las representaciones dominantes de la era farmacopornográfica –píldora, prótesis, felación y doble penetración- comparten una misma relación entre cuerpo y poder: deseo de infiltración, absorción, ocupación total. Podríamos caer en la tentación de representar esta relación según un modelo dialéctico de dominación/opresión como un movimiento unidireccional en el que el poder, exterior, miniaturizado y líquido infiltra el cuerpo dócil de los individuos. No. No es el poder el que infiltra desde fuera, es el cuerpo el que desea poder, el que busca tragárselo, comérselo, administrárselo, metérselo, más, cada vez más, por cada orificio, por cada vía posible de aplicación.” (Preciado, 2008, pág. 136)

Continuando con esta idea, la forma en que se ejerce el poder en la era farmacopornográfica explica en grandes términos la importancia del apoyo entre quienes participan en la comunidad, cada individuo aporta en el camino de otros u otros, muchas veces las y los llamados *thinspo* no son necesariamente estrellas del espectáculo, sino que jóvenes cualquiera que llevan un largo camino en esto de ser o estar con Ana y han logrado cumplir sus expectativas. En este sentido toma fuerza la

alusión que hace Preciado a que el poder farmacopornográfico no se ejerce de manera jerárquica en un sentido de dominación u opresión, sino que es el cuerpo el que desea poder, comérselo, administrárselo, etc. Son estas unidades-empresas (Foucault, 2008) quienes producen su satisfacción mutuamente, sin que nadie tenga que ordenarles algo o reprimir ciertos deseos. El discurso de autocontrol Pro-Ana se produce necesariamente gracias a las herramientas y formas de administrar la cotidianeidad que genera la era farmacopornográfica. Ahora bien, esto no necesariamente tiene que ver solo con grupos considerados anormales o abyectos, sino que está cada vez más inserto en la sociedad civil en su conjunto. El análisis y la reflexión de este punto de la investigación nos llevan necesariamente al análisis de cómo se ha desarrollado un saber de nosotros mismos, analizar las ciencias no "como un valor dado, sino (...) como <<juegos de verdad>> específicos, relacionados con técnicas específicas que los hombres utilizan para entenderse a sí mismos" (Foucault, 2008).

## TÉCNICAS DEL YO EN EL CAPITALISMO FARMACOPORNOGRÁFICO

La definición de Foucault acerca de las tecnologías de yo están dentro del contexto en el que el autor define otras tecnologías las cuales representan una matriz de la razón práctica, es esta tecnología en particular la que, para Foucault, tiene relación directa con el sujeto y con la construcción de la subjetividad.

Las tecnologías del yo según Foucault, no son estáticas, sino que cambian a partir de los contextos, de las formas en cómo se llega a la verdad y de cómo se produce la subjetividad en cada época determinada, es entendida a nuestro modo de ver, también, como procesos históricos, pues cada tecnología del yo retoma, profundiza, critica o supera alguna que predominó en otro tiempo.

Por lo tanto, ¿cómo se desarrollan las llamadas tecnologías del yo en el discurso de autocontrol Pro Ana? Durante los capítulos anteriores de esta investigación situamos estos discursos como productos de un cierto ejercicio de gobierno sobre la población que se ha desarrollado durante toda la modernidad, transformándose a la par que las formas de producción capitalista. Las tecnologías del yo implican un conocimiento sobre sí mismos, me refiero a un conocimiento sobre la humanidad en tanto que ser vivo, que animal-humano. Ahora bien de qué forma se desarrollan estas tecnologías una vez que el poder hace uso de la vida misma con el fin de controlar y perpetuar

cierta forma de vida y más específicamente, cómo se levantan ciertos discursos dentro de este contexto en el cual la red biopolítica accede y conduce el cuerpo directamente desde su composición bioquímica.

Las tecnologías del yo, en este caso, son la forma en que cada participante de los blogs Pro Ana ejercen el autodisciplinamiento y el autogobierno, es decir, a partir de la producción farmacopornográfica de la subjetividad, y de la gubernamentalidad neoliberal. Cuando en los blogs aparecen entradas como: Paris. (14 de Junio de 2017). 64.3 kg de acá partimos [Triste, gorda, fea, gorda así me siento. De nada sirve lamentarse ni quejarse, hay que hacer! ACCION. Mañana posteamos de nuevo. La meta está en mi mente. Ordenarme, tener rutinas]. Recuperado de <http://ordenyperfeccion.blogspot.cl/2017/06/643-kg-de-aca-partimos.html>.

Ó: Alice Clairry. (28 de Diciembre de 2016). 5? 500 calorías [O el control es absoluto o no existe. Cada bocado extra es una falla. Comer rápido es una falla. Tomar menos de 4 té verdes al día es una falla. Y hay una voz interna que me dice, "qué débil, qué poco auto control, si no puedes controlarte a ti misma, qué control tienes de nada" y me da vueltas todo el día]. Recuperado de <http://sk1nnydr34ms.blogspot.cl/2016/12/5-500-calorias.html>.

Se devela una interpelación a sí mismas(os), confrontándose a cumplir con ciertas expectativas y metas previamente decididas. La competencia en los casos Pro Ana no es con el resto de la comunidad, sino que con uno mismo a partir de una gestión cotidiana de lo que se hace, lo que se come y lo que se desea. En el primer capítulo del análisis he caracterizado el discurso como un resultado del ejercicio de una gubernamentalidad neoliberal, desarrollada teóricamente como señala Foucault por los economistas de la escuela de Chicago desde principios del siglo XX. Esta gubernamentalidad se caracteriza por la configuración de un nuevo sujeto, el empresario de sí.

El discurso de autocontrol Pro Ana está, me atrevo a decir, producido por la noción de ser empresario sí, en medida en que

"el empresario de sí está sometido a un proceso de transformación/adaptación continuo que coincide con la búsqueda infinita de una verdad de sí que debería ser la clave tanto de su realización como de su felicidad, en todo caso de su inserción "en el mundo", o sea en la "realidad" del mercado. Por esto, el refuerzo indefinido de la voluntad en la búsqueda de sí y de la propia verdad es funcional a la gobernabilidad del sujeto empresario y se transforma en el gozne central del management neoliberal" (Nicoli & Paltrinierigli, 2014) "

Las publicaciones recogidas muestran aquella constante búsqueda de la perfección, una perfección que no es única, cada cual la decide dentro de un marco referencial el cual se guía por una meta específica con respecto al peso, pero más precisamente por el deseo de autocontrol. Este autocontrol es el que entrega la satisfacción, o lo placentero, en el camino de Ana. Con respecto a esto Dardot y Laval señalan:

“Lo que se requiere del nuevo sujeto es que produzca ‘cada vez más’ y goce ‘cada vez más’ (...). La vida misma, en todos sus aspectos, se convierte en objeto de los dispositivos de rendimiento y de goce (...). Tal es el doble sentido de un discurso gerencial que hace del rendimiento un deber y de un discurso publicitario que hace del goce un imperativo” (Dardot & Laval, 2013).

Esto tendría bastante relación con lo que respecta al discurso Pro Ana, pues, la elección de este estilo de vida se presenta como una búsqueda de la felicidad. Quienes deciden ser Pro Ana no lo hacen para morir de inanición, sino que al contrario, lo que se busca es un estado de perfección que genere placer y cierta felicidad, ahora bien la obligación de cumplir con este deseo, tomando en cuenta las publicaciones de los blogs, no recae en una presión externa, sino que es parte de una total determinación por parte de quienes son parte de la comunidad. Paris. (13 de Junio de 2017). 6 meses que no escribo [No hay opción la batalla que se pierde es la que no se pelea, quien abandona no tiene premio. Y YO NO PIENSO ABANDONAR! Ser mi mejor versión, eso quiero]Podes ser vulgar, con feo cabello, dejada, desprolija y GORDA! o puedes ser prolija, bien peinada, bien maquillada. DELGADA. SER LA MEJOR VERSION DE UNO MISMO, ESO QUIERO SER]. Recuperado de <http://ordenyperfeccion.blogspot.cl/2017/06/6-meses-que-no-escribo.html>.

Los enunciados recalcan la importancia de la voluntad, de hacerse uno o una con Ana. El éxito depende de la disciplina, constancia y fuerza de voluntad necesaria para alcanzar las metas, esta determinación está guiada por el saber que utilizan y que han reinterpretado para que esto se traduzca materialmente en una transformación, tanto anatómica como conductual. Todo esto desarrollado en un constante riesgo. A lo que nos referimos con esto, es que por parte de quienes se consideran Pro Ana, está presente un miedo constante a fallar, ya sea por *atracones*, por falta de voluntad, por algún motivo familiar, situacional, etc. Recordemos que si bien estas personas desarrollan una vida activa en la red, señalando quienes quieren ser, al momento de desenvolverse en la realidad material mantienen en silencio su estilo de vida. La Anorexia es considerada una patología y promoverla como un estilo de vida es considerado anormal. Por lo tanto el sentimiento de riesgo es permanente en la comunidad, ahora bien, Foucault, en el Nacimiento de la Biopolítica, señala que

el sujeto neoliberal debe conocer el temor de quien se arriesga, hasta el punto de ponerse paranoico para sobrevivir (Foucault, 2008).

En consecuencia, al existir una fuerte presión por superarse cada día se desencadena también un sentimiento de frustración, las metas establecidas muchas veces son solo pasos para el objetivo final, objetivo, que al leer los relatos de los blogs, muy pocas y pocos alcanzan. Como mencione en el capítulo anterior el circuito excitación-frustración-excitación es fundamental en la producción del discurso Pro Ana, funciona como una especie de motor que permite el disciplinamiento del cuerpo y gestiona la conducta, ahora bien, en términos de empresario de sí esto se liga a la aparición de otras enfermedades que han aparecido con gran fuerza a la vez que se consolida el neoliberalismo como ejercicio de gobierno, o en otras palabras, como estilo de vida. De esta forma se entiende el ejercicio de tecnologías del yo propias de un “hombre”<sup>7</sup> depresivo aquel animal laborans que se explota a sí mismo (...) voluntariamente, sin coacción externa según la libre obligación de maximizar el rendimiento” (Han, 2012).

Ahora bien, considero que esta forma de interpretar el mundo a partir de la extrapolación del ámbito económico a todos los aspectos de la vida, conduce la administración de la cotidianidad de quienes participan en la comunidad. Pro Ana, es decir, a través del cálculo de costos y beneficios, de la necesidad de aumentar su rendimiento cada día considerando factores de riesgo inminentes. Con respecto a esto Berardi señala: “en el new speak del hiperliberalismo semiocapitalista la expresión ‘multiplica tu ‘libertad’ significa ‘multiplica tu ‘productividad’. (Berardi, 2007, pág. 228).

En la definición hecha por Foucault de empresarios de sí en el Nacimiento de la Biopolítica, se menciona que ésta es promovida una vez que los neoliberales norteamericanos han puesto al trabajo en materia de análisis de la economía, pero no desde los factores tiempo y maquinaria (Foucault, 2008), sino que desde el punto de vista de quien trabaja. En este sentido la pregunta es para qué se trabaja, como respuesta se señala, pues, para su propia satisfacción, de esta forma quien consume también produce, pues consume su propia satisfacción. Ahora bien en el caso del discurso de autocontrol Pro Ana quienes participan en la comunidad no trabajan para algún tipo de empresa, de todos modos potencian su capital humano para avanzar en términos de lo que ellas y ellos han establecido como correctos, recordemos que se considera a quienes participan en estos blogs como enfermas y enfermos, y negar la Anorexia Nerviosa como una enfermedad rompe con lo establecido como correcto

---

<sup>7</sup> Hombre hablando de manera genérica, recordemos que la mayoría de quienes participan en esta comunidad son mujeres

hoy en día en las sociedades neoliberales. Por otro lado la comunidad Pro Ana si consume una imagen, la cual es un cuerpo delgado, promovida y vendida especialmente por la industria del espectáculo y por los procesos de construcción de la femineidad, esto se liga a lo que podríamos mencionar como factores socioculturales que condicionan el desencadenamiento de ese fenómeno, aún así no es objetivo de esta investigación determinar las causas ya sean socioculturales o psicológicas de la anorexia nerviosa, lo que se estudia aquí son prácticas de autocontrol, en otras palabras cómo ejercen el poder en la cotidianeidad la comunidad Pro Ana, es decir, que tipos de autodisciplinamiento y autogobierno del cuerpo es el que ha desarrollado esta comunidad de internet.

Es por esta razón que considero necesario ampliar la concepción de empresarios de sí con la producción farmacopornográfica de la subjetividad. Para Preciado el poder en la era farmacopornográfica no es ejercido de manera unidireccional y jerárquica por parte de lo que hoy sería la sociedad-empresa, sino que el cuerpo ya ha tragado el poder, es el cuerpo el que desea el poder y no necesita de una institución que se lo ordene, en términos foucaultianos, el poder ejercido de manera positiva produce y no reprime, pues bien, en la era de lo farmacopornográfico esta premisa se encontraría en su máximo esplendor.

Para que se desarrolle una tecnología del yo, es necesario establecer un saber sobre uno mismo, entonces cuál es el saber que han desarrollado quienes se consideran Pro Ana. Pues han reinterpretado el saber biomédico producido por el farmacopoder, que estructura al cuerpo como el intercambio material de información bioquímica a partir de moléculas específicas, en otras palabras, transformando las materias primas a partir de las cuales se fabrica una nueva apariencia de la naturaleza. Además, a partir de las técnicas de representación del cuerpo, como la fotografía, cibernética, aplicaciones móviles, entre varias, producidas por el pornopoder. De esta manera administran su cotidianeidad a partir de la gestión de calorías, proteínas, grasas, morfologías, deseos, conductas, en términos económicos de aumentar su productividad para mejorar continuamente en el camino de Ana.

La racionalidad que gobierna (no en términos de institución de gobierno, sino de tecnologías de poder), no es posible sin distintas tecnologías que impliquen, productividad, un sistema de signos, control de conductas y de tecnologías del yo. Son estas las que en esta investigación se han considerado importantes de analizar a la hora de estudiar el fenómeno Pro Ana, ya que si bien el fenómeno de la Anorexia Nerviosa ha sido estudiado en las ciencias sociales a partir de las posibles causas que la desencadenan, no se ha analizado bastante las prácticas que en estos grupos

se desarrollan. En este sentido para analizar las tecnologías del yo hubo que validar la noción de que la anorexia es un estilo de vida que lleva a la perfección para así identificar y profundizar en las prácticas y discursos que sustentan esta forma de subjetividad.

En consecuencia, las tecnologías del yo en el discurso de autocontrol Pro Ana, tanto en la concepción del cuerpo, la transformación anatómica, la gestión de la conducta y en el establecimiento de un estilo de vida, son el resultado de una gubernamentalidad neoliberal, de una producción del sujeto en términos neoliberales como empresarios de sí mismas y sí mismos, soportado en el saber biomédico desarrollado por la industrias farmacéuticas y pornográficas, es decir, por el régimen farmacopornográfico de producción de la subjetividad. Parafraseando a Preciado la comunidad Pro Ana través de las “tecnologías farmacopornográficas ha producido una prótesis política viva: un cuerpo suficientemente dócil como para poner su *potentia gaudendi*, su capacidad total y abstracta de crear placer, al servicio de la producción de capital (Preciado, 2008, pág. 90), capital en términos neoliberales en la cual quien consume también produce, “La celda es ahora el cuerpo mismo de la consumidora” (Preciado, 2008, pág. 135).

## CONCLUSIÓN

Fue objetivo de esta investigación estudiar los discursos de autogobierno y autodisciplinamiento del cuerpo, a partir del caso de la comunidad Pro Ana de internet, buscando así, más que una causa sociocultural de la enfermedad llamada Anorexia Nerviosa, discursos y prácticas en los que se devela cierto ejercicio del poder dentro del cuerpo social. El discurso de autocontrol Pro Ana es un ejemplo exacerbado de una forma de vida que se ha consolidado en los últimos veinte años, un ejercicio de gobierno sobre la población que demuestra como el poder es ejercido de una manera positiva, en el sentido en que produce más que reprime. Entender el poder en términos de estrategia y táctica, más que de una forma jurídica (Foucault, 1978), nos permite analizar la manera en que se construye la subjetividad a la par que se crea un conocimiento sobre nosotros mismos. Es a partir de una biopolítica de la población que se ha desarrollado un conocimiento sobre nosotros mismos estableciendo ciertos saberes y técnicas como verdades las cuales guían de una u otra manera el actuar de la sociedad.

Estudiar el discurso de autogobierno y autodisciplinamiento del cuerpo, nos lleva al análisis de los procesos de producción de subjetividad, como también de las nuevas relaciones sociales, culturales, económicas, políticas que en su conjunción condicionan el desarrollo de la vida. Investigar desde la sociología este tipo de fenómenos nos llama a llevar la mirada al sujeto, a la vez que al cuerpo, a la producción de la subjetividad y a las llamadas tecnologías del yo como centro del conflicto. Abordándolo desde su profundidad, no remitiéndose solo a aspectos de representación, significancias o imaginario, sino que principalmente sobre las prácticas mismas que en nuestra cotidianeidad condicionan la forma en que se desarrolla la vida. Observar al sujeto nos lleva a analizar las relaciones de poder. (Foucault, 1978)

Con respecto a los discursos estudiados específicamente en esta investigación, se devela claramente el ejercicio positivo del poder, cosa que nos lleva a analizar la sociedad como una constante transformación. Transformación que es condicionada por la forma en cómo se integran en la cotidianeidad ciertos saberes, técnicas y prácticas. Además, estudiar la subjetividad, como señala Guattari (2006), como materia prima de toda producción, nos lleva a entender el neoliberalismo más que como un modelo económico separado de elementos político-culturales, como una forma de gobierno que produce mercancías, siendo la más importante la producción de sujetos neoliberales los y las cuales permitirán el desarrollo de la economía

global, es decir, como un tipo de gubernamentalidad que busca perpetuar una forma de vida por sobre otras.

El discurso de autocontrol Pro Ana, se entiende, como el gobierno de la conducta en tanto empresario de sí, soportado por la producción farmacopornográfica de la subjetividad, demostrando la importancia que tienen las técnicas de sí en la consolidación del capitalismo neoliberal como forma de vida. El entendimiento del cuerpo como sistema bioquímico de comunicación (Preciado, 2008) permite entender a este desde la perspectiva del rendimiento y de la manipulación anatómica con el fin de alcanzar un estado deseado. En este sentido el cuerpo ya no sería para nada algo estático sino que es un territorio de conflicto el cual está en constante transformación en términos materiales, siendo el saber que se ha construido sobre nosotros mismos el que establecerá el marco de inteligibilidad a través del cual se desarrollarán las conductas. Lo que se quiere decir, es que el discurso de autocontrol Pro Ana no existe sin la concepción del cuerpo basado en el conocimiento biomédico desarrollado en los laboratorios del farmacopornismo, que ha permitido capturar la capacidad creativa de los humanos dirigiéndonos a una especie de reificación de nosotros mismos (Tiqqun, 2012).

Continuando con esta idea, a lo largo de los blogs el sentimiento de no sentirse parte de uno mismo, como si no fueran dueñas y dueños de su cuerpo era reiterativo. El sentimiento de autocontrol que entrega Ana es lo que muchas veces les daba las energías para sentirse con vida. Tras una larga lectura y recopilación de las páginas web se pudo ver que los “motivos” de esta “enfermedad” no recaían, por lo menos en la mitad de los casos, en un canon de belleza, bajo la premisa que ser delgada o delgado es más atractivo. Lo que sí se repetía constantemente era el deseo de autocontrol, o en otras palabras, “la necesidad de recuperar el control”, “Credo a Ana: Creo en el control, la única energía con suficiente fuerza para ordenar el caos en que vivo. [...] Creo en las leyes imposibles, en deberes y obligaciones que determinen mi comportamiento diario. Creo en la perfección, y lucho por obtenerla. Creo en la salvación a través de realizar un esfuerzo cada día mayor” (Rodríguez, 2007, pág. 138); Paulaher. (17 de Marzo de 2014). [No empieces una dieta que terminará algún día comienza un estilo de vida que dure para siempre]. Recuperado de <http://paulaher.tumblr.com/post/101736467451>.; CaóticaRuth. (20 de Julio de 2017). To The Bone [Está claro que hay que tener en cuenta las ideas distorsionadas sobre el cuerpo y la belleza, pero desde luego no son el eje del trastorno. Como explican en la película, no se puede hablar de una única causa, sino que son muchísimos factores los que influyen en los TCA, y la mayoría de ellos no tienen que ver con estar delgada. En mi opinión, se trata de la herida, no del modo de sangrar].

Recuperado de <http://losabismosderuth.blogspot.cl/2017/07/to-bone.html?zx=19c56c46251a1635>.

“No es el poder el que infiltra desde fuera, es el cuerpo el que desea poder, el que busca tragárselo, comérselo, administrárselo, metérselo, más, cada vez más, por cada orificio, por cada vía posible de aplicación. Hacérselo con el poder. Baise moi, <<fóllame>> dice el cuerpo mientras busca formas de autocontrol y autoexterminación. Spinoza con Despentés: << ¿por qué los hombres desean su propia esclavitud?>>” (Preciado, 2008, pág. 136)

Es importante ampliar la investigación con respecto al fenómeno Pro Ana de internet, combinando marcos teórico-analíticos que puedan guiar desde otras aristas el análisis. Como lo es por ejemplo estudiar este caso y su relación con conceptos como la heteronorma, la producción del género y la sexualidad, vinculando los dispositivos publicitarios y la sociedad del espectáculo. El hecho de que la mayoría de las personas que participan en estos blogs son mujeres es algo lo cual se debe investigar y profundizar, tomando en cuenta los nuevos dispositivos de control de las categorías sexo-género. Preciado en su libro *Testo Yonki* señala como el farmacopoder y el pornopoder funcionan dibujando y desdibujando los límites del régimen heteronormado. En este sentido podríamos hablar de una feminización del cuerpo anoréxico, aún cuando son hombres los que pueden llegar a habitar ese cuerpo, lo femenino y lo masculino tendrían que ver más con una performatividad<sup>8</sup>, más que con una condición biológica o anatómica.

Es necesario, además, realizar un estudio multidisciplinario, incluyendo elementos sociológicos, psicológicos tanto tradicionales como alternativos para poder establecer las causas del desarrollo de estas enfermedades o trastornos, como también para al accionar en cuanto a algún tipo de tratamiento siempre que lo amerite. A lo largo del desarrollo de la investigación se encontraron varias propuestas para tratar de solucionar este trastorno y una de las que más llamó la atención fue: Concha, Daniela. (27 de Mayo 2012). “Kundalini Yoga y autoestima: un estudio cualitativo en mujeres diagnosticadas con anorexia nerviosa y bulimia nerviosa” (Tesis de Pregrado). Universidad de Chile. Santiago. En esta investigación se señala que se experimentaron una serie de cambios en quienes participaron de esta investigación “El primero, es el cambio en una nueva visión positiva con mayor disfrute de sí misma y valoración de la vida. Un segundo cambio es la apertura a la experiencia de emociones y sensaciones de bienestar, junto con una mayor capacidad para

---

<sup>8</sup> Véase Judith Butler, *El género en disputa; Cuerpos que importan. Sobre los límites materiales y discursivos del sexo*

expresar y sobrellevar emociones y sensaciones desagradables” (Concha, 2012, pág. 92)

La forma en cómo gestionan su vida quienes se consideran Pro Ana, está totalmente ligada a los procesos de producción de la subjetivada propios del neoliberalismo o del capitalismo farmacopornográfico. Preciado señala que lo que busca acumular el capitalismo es nuestra *potentia gaudendi* o nuestra capacidad creativa. Cuando esa potencia es capturada se desarrollan formas de vida automatizadas y separadas de su cuerpo, de su verdadera capacidad. El estudio en donde se utiliza kundalini yoga para tratar a mujeres diagnosticadas con Anorexia Nerviosa, demuestra en cierta medida que al conectar el elemento espiritual con el cuerpo, dejando de separar cuerpo y alma, se obtienen resultados positivos en el sentido de mejorar la calidad de vida.

Lo que se buscó esta investigación fue dar luces de nuevas subjetividades que se desarrollan gracias a la consolidación del neoliberalismo como forma de vida, para de esta forma acercar las ciencias sociales al estudio del sujeto, develando así relaciones sociales que están en constante transformación.

## BIBLIOGRAFÍA

- Berardi, F. (2007). *Generación post-alfa. Patologías e imaginarios en el semiocapitalismo*. Buenos Aires: Tinta Limón.
- Bordo, S. (1993). Hunger As Ideology. En J. B. Schor, & D. B. Holt, *The Consumer Society Reader* (págs. 99-114). New York: The New Press.
- Bordo, S. (1993). Hunger As Ideology. En J. B. Schor, & D. B. Holt, *The Consumer Society Reader* (págs. 99-114). New York: New York Press.
- Castells, M. (2000). *La era de la información: economía sociedad y cultura*. Madrid: Alianza Editorial.
- Ceballos Garibay, H. (1994). *Foucault y el poder*. México D.F: México ediciones Coyoacan.
- Dardot, P., & Laval, C. (2013). *La nueva razón del mundo*. Barcelona: Gedisa.
- Deleuze, G. (1999). *Conversaciones*. Valencia: Pre-Textos.
- Dias, K. (2003). The Ana Sanctuary: Women's Pro-Anorexia Narratives in Cyberspace. *Journal of International Women's Studies Vol 4* , 30-45.
- Dijk, T. A. (2016). Análisis crítico del discurso. *Revista Austral de Ciencias Sociales* , 203-222.
- Dubet, F. (1989). De la sociología de la identidad a la sociología del sujeto. En *Estudios sociológicos VII*.

- Félix Guattari, S. R. (2006). *Micropolítica: Cartografías del deseo*. Traficantes de Sueños.
- Foucault, M. (2000). *Defender La Sociedad. Curso en el College de France (1975-1976)*. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica.
- Foucault, M. (1978). Diálogo sobre el poder. *Chez Foucault* , 4-22.
- Foucault, M. (1970). *El orden del discurso*.
- Foucault, M. (1988). El sujeto y el poder. *Revista Mexicana de Sociología* , 3-20.
- Foucault, M. (1999). *Estética, Ética y Hermenéutica*. Buenos Aires: Paidós.
- Foucault, M. (1998). *Historia de la Sexualidad vol I, La voluntad del saber*. Buenos Aires: Siglo veintiuno editores.
- Foucault, M. (2007). *Los anormales, Curso en el College de France (1974-1975)*. Buenos Aires: FONDO DE CULTURA ECONÓMICA.
- Foucault, M. (1979). *Microfísica del poder*. Madrid: Las Ediciones de La Piqueta.
- Foucault, M. (1992). *Microfísica del poder*. Madrid: Las ediciones de La Piqueta.
- Foucault, M. (2008). *Nacimiento de la biopolítica*. Buenos Aires: Fonde de Cultura Económico.
- Foucault, M. (2008). *Tecnologías del yo y otros textos afines*. Paidós/ I.C.E.-U.A.B.
- Foucault, M. (2008). *Tecnologías del yo y otros textos afines*. Buenos Aires: Paidós/I.C.E.-U.A.B.
- Foucault, M. (2002). *Vigilar y Castigar. Nacimiento de la prisión*. Buenos Aires: Siglo veintiuno editores.
- Gramatica, J. (2010). Diario de una Princesita Dark. Tecnología y subjetividad en un blog pro Ana/pro Mia. *Revista Argentina de Estudios de Juventud ISSN 1852-4907* , 1-18.
- Gramatica, J. (2010). Diario de una Princesita Dark. Tecnologías y subjetividad en un blog pro Ana/pro Mia. *Revista Argentina de Estudios de Juventud. Vol. 1. Nro 3* .
- Han, B. C. (2012). *La sociedad del cansancio*.
- <http://anaymiaprincesacat.blogspot.cl/>. (s.f.). Recuperado el Mayo de 2017, de <http://anaymiaprincesacat.blogspot.cl/>
- <http://losabismosderuth.blogspot.cl/>. (s.f.). Recuperado el Mayo de 2017, de <http://losabismosderuth.blogspot.cl/2016/08/tecnicas-cientificas-de-autocontrol.html>
- <http://sk1nnydr34ms.blogspot.cl/>. (s.f.). Recuperado el Abril de 2017, de <http://sk1nnydr34ms.blogspot.cl/>
- Landa, M. I. (2011). *Las tramas culturales del Fitness en Argentina: los cuerpos activos del ethos empresarial emergente*. Barcelona: Estudios de Doctorado en Teoría Literaria y Literatura Comparada.
- López, A. D. (2001). Aproximación teórica al estudio sociológico de la anorexia y bulimia nerviosas. *Reis* , 185-199.
- Lorelei, P. (9 de Marzo de 2010). <http://prinzessinloleiwannabeana.blogspot.com.ar/>. Recuperado el 21 de Junio de 2014, de <http://prinzessinloleiwannabeana.blogspot.com.ar/>:

- Lorelei, P. (9 de Marzo de 2010). <http://prinzessinlorelaiwannabeana.blogspot.com.ar/>. Recuperado el 21 de Junio de 2014, de <http://prinzessinlorelaiwannabeana.blogspot.com.ar/>: <http://prinzessinlorelaiwannabeana.blogspot.com.ar/2010/03/como-ser-una-ana-perfecta-y-no-morir-en.html>
- losabismosderuth.blogspot.cl*. (s.f.). Recuperado el Abril de 2017, de <http://losabismosderuth.blogspot.cl/2017/06/ayuno-intermitente.html?zx=13397e716bca273>
- losabismosderuth.blogspot.cl/2015/08/54-kilos.html*. (s.f.). Recuperado el Mayo de 2017, de <http://losabismosderuth.blogspot.cl/2015/08/54-kilos.html>
- Manso, A. G., & Pisonero, C. G. (2012). Figuraciones y prácticas del cuerpo en el siglo XXI. 'Bio-drags' y jovencitas en el capitalismo avanzado. *Gazeta de Antropología*, 28(2): artículo 07.
- Mirauda, D. C. (2012). *Kundalini Yoga y autoestima: Un estudio cualitativo en mujeres diagnosticadas con anorexia nerviosa y bulimia nerviosa*. Santiago.
- Negri, T., & Hardt, M. (2000). *Imperio*. (E. Sadier, Trad.) Massachussets: Harvard Unniversity Press.
- Nicoli, M., & Paltrinierigli, L. (2014). *Il management di sé e degli altri*.
- Preciado, B. (2010). *Pornpotopía, Arquitectura y sexualidad en <<Playboy>> durante la guerra fría*. Barcelona: Editorial Anagrmama.
- Preciado, B. (2008). *Testo Yonki*. Madrid: Espasa.
- Preciado, B. (2008). *Testo Yonqui*. Calpe: Espasa.
- Rodríguez, J. M. (2007). Anorexia, Bulimia e Internet. Aproximación al fenómeno Pro Ana y Mia desde la teoría subcultural. *Frenia*, Vol 7, 127-144.
- Ruiz, J. R. (2009). Análisis sociológico del discurso: métodos lógicas. *FQS*.
- Saidel, M. (2016). *La fábrica de la subjetividad: del empresario de sí al hombre endeudado*. Santa Fe: Pléyade, revista de humanidades y ciencias sociales.
- Sampieri, R. H., Collado, C. F., & Lucio, P. B. (1997). *Metodología de la Investigación*. Panamerica Formas e Impresos S.A.
- Scribano, A. A modo de epílogo ¿Por qué una mirada sociológica de los cuerpos y las emociones.
- Tiqun. (2012). *Primeros materiales para una teoría de la jovencita. Seguido de hombres-máquina*. Madrid: Ediciones Acuarela.
- Toro, J. (1996). *El cuerpo como delito. Anorexia, Bulimia, Cultura y Sociedad*. Barcelona: Editorial Ariel.
- Urrejola, P. (s/f). *escuela.med.puc.cl*. Recuperado el 11 de Mayo de 2014, de <http://escuela.med.puc.cl/paginas/ops/curso/lecciones/Leccion09/M3L9Leccion.html>
- Valiente, E. (1996). Anorexia y Bulimia: el corsé de la autodisciplina. *La Juventud más que una palabra. Ensayos sobre Cultura y Juventud*, 69-79.
- Valiente, E., & Tuñon, I. (1996). 1ra Jornada de intercambio y reflexiones sobre distintos abordajes en el tratamiento de trastornos de la alimentación, causas y conceptualización. Anorexia y Bulimia. En A. M. Zaffarqni, & M. Altube, *Adriana María Zaffarqni; Mariangeles Altube* (págs. 67-78). Buenos Aires.
- Valles, M. S. (2007). *Técnicas Cualitativas de la Investigación Social*. Madrid: Síntesis.

## **LISTA DE PÁGINAS CITADAS**

<http://losabismosderuth.blogspot.cl>

<http://anaymiaprincesacat.blogspot.cl>

<http://sk1nnydr34ms.blogspot.cl>

<https://otrapiñcesaproanaymiamas.wordpress.com>

<http://fatnever15.blogspot.cl>

<http://ordenyperfeccion.blogspot.cl>

<http://absurdohipermoderno.blogspot.cl/>



**ANEXO : MATRIZ DE PRODUCCIÓN DE DATOS**

	Autodisciplinamiento		Autogobierno	
	CUERPO-MÁQUINA (SABER MÉDICO Y PSIQUIATRICO, CUERPO STANDART, CALORÍAS , PILDORAS)	MANIPULACIÓN, TRANSFORMACIÓN ANATÓMICA (DIETAS, EJERCICIOS, PROTESIS)	GESTIÓN DEL DESEO (AUTOCASTIGO, LIMITACIONES DE LA CONDUCTA, METAS)	FILOSOFÍA, CREENCIAS, ESTILO DE VIDA, EXPECTATIVAS
DISCURSOS / ENUNCIADOS	<p><a href="http://losabismosderuth.blogspot.cl/2017/06/ayuno-intermitente.html?zx=13397e716bca273">http://losabismosderuth.blogspot.cl/2017/06/ayuno-intermitente.html?zx=13397e716bca273</a></p> <p>Hola Kamikazes.</p> <p>Lo prometido es deuda, así que vengo a contaros lo que sé sobre el ayuno intermitente.</p> <p>He aquí el artículo que yo encontré, en el que se citan numerosos estudios (los cuales he mirado por encima y en principio parecen estar en orden en lo que a ciencia respecta, aunque es responsabilidad de cada uno valorar por sí mismo la fiabilidad de las investigaciones y sus resultados):</p>	<p><a href="http://anaymiaprincesacat.blogspot.cl/2017/01/ejercicios.html">http://anaymiaprincesacat.blogspot.cl/2017/01/ejercicios.html</a> martes, 3 de enero de 2017</p> <p>EJERCICIOS</p> <p>Hola princesas ^^</p> <p>Como dije en uno de mis post, uno de mis propósitos de este año es ser una Ana de verdad otra vez y bajar hasta los 45/47kg. Así que, hoy voy a retomar mi rutina de ejercicios, y la quiero compartir con vosotras ^^</p>	<p><a href="http://losabismosderuth.blogspot.cl/2017/05/hey-guys-i-miss-you-so-much-no-estoy.html">http://losabismosderuth.blogspot.cl/2017/05/hey-guys-i-miss-you-so-much-no-estoy.html</a></p> <p>El caso es que las horas que he ayunado hoy no he tenido ansiedad. Siempre me pasa, no puedo tener ansiedad y hambre a la vez, sólo me cabe una sensación en el estómago, así que por decirlo de algún modo, el hambre me calma, es un arma contra los nervios, un ansiolítico natural. He cenado, pero he vomitado la mitad, por nervios nuevamente.</p> <p><a href="http://losabismosderuth.blogspot.cl/2016/08/tecnicas-cientificas-de-autocontrol.html">http://losabismosderuth.blogspot.cl/2016/08/tecnicas-cientificas-de-autocontrol.html</a></p> <p>Entrenar en el autocontrol tiene como finalidad dotar a</p>	<p>FASES DEL ENTRENAMIENTO:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Autoobservación (autorregistros y revisión de los mismos).</li> <li>2. Establecimiento de objetivos (mejor metas a corto plazo, alcanzables y objetivas que metas muy complejas y a largo plazo; recordad LA CONDUCTA SE MANTIENE POR REFORZAMIENTO, es decir, por las consecuencias positivas que la siguen, con lo que si nos proponemos una meta muy complicada tardaremos demasiado en ver resultados y esto puede llevarnos a cesar en nuestro empeño).</li> <li>3. Entrenamiento en técnicas concretas y establecimiento de criterios de ejecución.</li> <li>4. Aplicación de las técnicas en un contexto real (autoobservación,</li> </ol>

	<p><a href="https://www.fitnessrevolucionario.com/2015/09/12/mitos-ayuno-intermitente/">https://www.fitnessrevolucionario.com/2015/09/12/mitos-ayuno-intermitente/</a></p> <p>A continuación yo voy a poner aquí los puntos más interesantes del artículo, de una forma algo más reducida. Tenéis en azul el enlace a cada estudio, en la página original en la que se publicaron, donde se explica la hipótesis, el método y los resultados de cada investigación (en resumidas cuentas, el documento original que presenta el proyecto). Al final de esta entrada volveré a citar la fuente.</p> <p><b>RECORDATORIO A DISCREPANTES:</b> es un tema a tratar y debatir, simplemente expongo una información que me parece interesante, de cuyo uso y reflexión debe ocuparse y responsabilizarse personalmente cada lector. No estoy haciendo esto actualmente y no incito a</p>		<p>la persona de recursos para abordar problemas o conflictos relacionados con los hábitos y el estilo de vida. El individuo debe asumir su responsabilidad en el proceso de cambio. Para ello debemos involucrarnos plenamente en dicha tarea.</p> <p><b>FASES DEL ENTRENAMIENTO:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Autoobservación (autorregistros y revisión de los mismos).</li> <li>2. Establecimiento de objetivos (mejor metas a corto plazo, alcanzables y objetivas que metas muy complejas y a largo plazo; recordad LA CONDUCTA SE MANTIENE POR REFORZAMIENTO, es decir, por las consecuencias positivas que la siguen, con lo que si nos proponemos una meta muy complicada tardaremos demasiado en ver resultados y esto puede llevarnos a cesar en nuestro empeño).</li> </ol>	<p>aplicación de la técnica adecuada a la situación, autoevaluación, autoreforzo o autocastigo y autocorrección).</p> <p><a href="http://losabismosderuth.blogspot.cl/2017/07/to-bone.html">http://losabismosderuth.blogspot.cl/2017/07/to-bone.html</a></p> <p>Está claro que hay que tener en cuenta las ideas distorsionadas sobre el cuerpo y la belleza, pero desde luego no son el eje del trastorno. Como explican en la película, no se puede hablar de una única causa, sino que son muchísimos factores los que influyen en los TCA, y la mayoría de ellos no tienen que ver con estar delgada.</p> <p>En mi opinión, se trata de la herida, no del modo de sangrar.</p> <p><a href="http://ordenyperfeccion.blogspot.cl/martes, 13 de junio de 2017">http://ordenyperfeccion.blogspot.cl/martes, 13 de junio de 2017</a></p> <p>6 meses que no escribo. 6 meses???? wtf??? Jamas abandoné tanto mi blog. Mi fucking maquina se rompió y al no llevar un control...ME DESCONTROLO. Maldicion! Me queda medio año, porque no comenzar HOY un martes 13? Lo primero, donde estamos? (pesarme) ok. 64.8 kg (NO PUEDO CREERLO) soy un</p>
--	---	--	--	---

	<p>nadie a hacerlo. No digo que sea lo que hay que hacer ni que sea mejor opción que otras conductas alimentarias. Simplemente expongo una información que a mí me ha gustado.</p> <p><b>BENEFICIOS DEL AYUNO INTERMITENTE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aumenta el SIRT3, la proteína de la juventud (estudio) y reduce la mortalidad (estudio).</li> <li>- Favorece la autofagia (estudio), otro de nuestros sistemas antienvjecimiento (detalle). También en el cerebro (estudio).</li> <li>- Reduce indicadores de inflamación (estudio).</li> <li>- Reduce los triglicéridos y mejora el perfil lipídico (estudio, estudio, estudio, estudio).</li> <li>- Mejora la plasticidad neuronal (estudio).</li> <li>- Limita el crecimiento de células cancerígenas (estudio) y hace más tolerable la quimioterapia (reporte).</li> <li>- Promueve la pérdida de</li> </ul>	 <p><a href="http://anymiaprincesacat.blogspot.cl/">http://anymiaprincesacat.blogspot.cl/</a> domingo, 23 de abril de 2017</p> <p><b>LISTA DE VIDEOS: EJERCICIOS QUE OS RECOMIENDO</b></p> <p>Hola princesas. Quería compartir con vosotras una lista de videos de ejercicios que me han gustado. Iré poniéndoos links/enlaces de videos para que vosotras hagais. También me podeis dejar en los comentarios enlaces de videos que os gustaría compartir por los buenos resultados que os dejó o porque</p>	<p>3. Entrenamiento en técnicas concretas y establecimiento de criterios de ejecución.</p> <p>4. Aplicación de las técnicas en un contexto real (autoobservación, aplicación de la técnica adecuada a la situación, autoevaluación, autorefuero o autocastigo y autocorrección).</p> <p>Técnicas para facilitar el cambio conductual:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Autoobservación y autorregistros: Como he dicho antes, estas técnicas tienen el objetivo de incrementar el conocimiento sobre el propio comportamiento (por qué se produce, en que situaciones nos es más fácil o más difícil controlarlo..)</li> </ul> <p>Estas técnicas nos facilitarán plantearnos objetivos conductuales realistas y evaluar los posibles cambios y ajustes necesarios en la actuación, además de aumentar nuestra motivación, precisamente</p>	<p>abandono total.</p> <p>Proxima meta 61 kg (gorda de mierda soy) en fin 61 allá vamos! (mañana posteo y asi HASTA LLEGAR A LA FUCKING META).</p> <p>No hay opcion la batalla que se pierde es la que no se pelea, quien abandona no tiene premio. <b>Y YO NO PIENSO ABANDONAR!</b></p> <p>Ser mi mejor version, eso quiero Podes ser vulgar, con feo cabello, dejada, desprolija y GORDA!</p> <p>o podes ser prolija, bien peinada, bien maquillada. DELGADA <b>SER LA MEJOR VERSION DE UNO MISMO, ESO QUIERO SER.</b></p> <p><a href="http://fatnever15.blogspot.cl/">http://fatnever15.blogspot.cl/</a></p>
--	--	---	--	---

	<p>peso reteniendo la masa muscular. Veremos estudios en un momento.</p> <p><b>LOS MITOS:</b></p> <p><b>MITO 1: TU METABOLISMO SE RALENTIZA</b></p> <p>Curiosamente, el ayuno provoca un ligero aumento del metabolismo (estudio), en parte por la liberación de noradrenalina. Es una adaptación evolutiva: motivación para salir a cazar.</p> <p>Por supuesto, un ayuno prolongado sí ralentizará el metabolismo (un 8% a los tres días según este estudio). Es lógico, sabiendo que la leptina tarda varios días en reducirse lo suficiente como para que el hipotálamo reaccione, regulando a la baja el gasto energético (más detalle).</p> <p>De hecho, como vimos en</p>	<p>os haya gustado.</p> <p><b>ENLACES:</b></p> <p><b>CARDIO INTENSO 5 MINUTOS PARA QUEMAR MUCHAS CALORIAS Y ACELERAR EL METABOLISMO:</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=UEo5Uocs0IY">https://www.youtube.com/watch?v=UEo5Uocs0IY</a></p> <p><b>LOS 5 MEJORES EJERCICIOS PARA EL ABDOMEN INFERIOR; ELIMINA EL VIENTRE ABULTADO:</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=81rxEYJalLU&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=81rxEYJalLU&amp;feature=youtu.be</a></p> <p><b>TABATA 4 MÍNUTOS:</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=_DfuU3TSsFM">https://www.youtube.com/watch?v=_DfuU3TSsFM</a> (para mejorar tu metabolismo)(haz tres sesiones de esto: 4 min haciendo los ejercicios y 4 minutos de descanso).</p> <p><b>BLOGILATES:</b>  <a href="https://www.youtube.com/user/blogilates">https://www.youtube.com/user/blogilates</a> (esta chica tiene videos dedicados para determinadas partes del cuerpo: brazos, piernas, abdomen....; cardio....)</p>	<p>por implicarnos enteramente en la causa. Podemos registrar la conducta siguiendo criterios de intensidad, frecuencia o duración. Lo ideal es utilizar los tres parámetros, aunque depende de la situación y de qué queramos analizar. Manteneos en la autoobservación unos 10 días, para poder asegurarnos de que la información recogida es fiable, y así tener un conocimiento profundo de nuestros hábitos.</p> <p>- Contrato conductual: se suele hacer con el terapeuta, pero ahora vosotros mismos sois el terapeuta. Hacedlo igual. Es un documento en el que se establecerán las normas y las reglas que guiarán vuestra conducta, y qué consecuencias seguirán a la misma (lista de reforzadores y de castigos). Recordad, debemos centrarnos más en los logros que en los fallos, porque la conducta se mantiene cuando es premiada, y se</p>	<p>miércoles, 5 de octubre de 2016 mandamientos de ana</p> <p><b>LOS 10 MANDAMIENTOS DE ANA</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.-Si no estas delgada, no eres atractiva.</li> <li>2.-Estar delgada es mas importante que estar sana.</li> <li>3.-Muere de hambre, lo que sea para parecer mas delgada.</li> <li>4.-No comeras sin sentirte culpable.</li> <li>5.-Contaras las calorías y llimitaras tus comidas.</li> <li>6.-Los designios de la bascula son los unicos importantes.</li> <li>7.-Perder peso es bueno, engordar es malo.</li> <li>8.-Nunca se esta lo suficientemente delgada.</li> <li>9.-Ser delgada, no comer demuestra la unica fuerza de voluntad.</li> <li>10.-Amaras tu bascuilla y tus huesos sobre todas las cosas.</li> </ol> <p><a href="https://otraprincesaproanaymiamas.wordpress.com/acerca-de/">https://otraprincesaproanaymiamas.wordpress.com/acerca-de/</a> ♥ Consejos &amp; Trucos ♥</p> <p>Lo Básico Para Ana:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.-Siempre carga agua contigo: el ser humano puede pasar mucho tiempo sin comer pero no más de una semana sin tomar agua porque se deshidrata, además, esto ayudará a mantenerte llena y ya no vas a necesitar comer, así que <b>LLENATE DE AGUA!</b></li> <li>2.-Si vas a comer, toma un vaso de agua antes de hacerlo, luego toma un sorbo de agua entre cada bocado de comida, así te llenarás más rápido!</li> </ol>
--	---	---	--	--

	<p>este artículo, lo que ralentiza el metabolismo es precisamente un periodo prolongado de dieta hipocalórica.</p> <p><b>MITO 2: QUEMAS MÚSCULO</b></p> <p>Cuando tu cuerpo ha consumido todos los aminoácidos en sangre y el glucógeno almacenado, empieza a usar las reservas de proteína, tus músculos, para convertirlas en glucosa (vía gluconeogénesis). Debes evitar este proceso, pero afortunadamente no ocurre en las primeras 24 horas de ayuno.</p> <p>Según este estudio en culturistas musulmanes, ayunar durante el mes de ramadán no genera pérdida de masa muscular. Puede deberse en parte al aumento de la hormona de crecimiento que genera el ayuno (estudio), al papel protector de la autofagia (estudio) y a la reducción de</p>	<p><b>ONLY WE FOREVER:</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=mYVkrSLtB0">https://www.youtube.com/watch?v=mYVkrSLtB0</a> (en la descripción de este video os podeis encontrar con un documento que tiene rutinas que se hacen 3 días a la semana y que dura unas semanas; el resto de días se hace cardio y el domingo de descanso (si no recuerdo mal xD). Echadle un vistazo al video para entender mejor).</p> <p>También podeis buscar en Youtube GYM VIRTUAL pero a mí no me gustan muchos sus videos :/</p> <p><a href="http://fatnever15.blogspot.cl/">http://fatnever15.blogspot.cl/</a>  domingo, 13 de noviembre de 2016</p> <p>Consejos y trucos  <b>LO BÁSICO DE ANA</b></p> <p>Siempre carga agua contigo: el ser humano puede pasar mucho tiempo sin comer pero no más de una semana sin tomar agua porque se deshidrata, además, esto ayudará a mantenerte llena y ya no vas a necesitar comer, así</p>	<p>elimina cuando es castigada.</p> <p>- Entrenamiento en respuesta alternativa: consiste en entrenarnos para poder poner en marcha conductas que interfieren o impiden la aparición de otras no deseables. El objetivo es que una vez identificados los comportamientos que nos llevan a la actuación final, la cadena se rompa o se altere estableciendo nuevas pautas o formas de actuación. <b>MUY ÚTIL.</b> Sobre todo si encontráis conductas alternativas que sean incompatibles con comer, como por ejemplo, cantar (puede parecer una tontería pero a mí me funciona). Debéis centraros y elegir aquellas cosas que os aporten placer y satisfacción, tales como ver películas o series, leer, salir, pintar, escribir... cosas que os resulten agradables y os distraigan de la "necesidad" de comer lo que sea que os apetece en ese momento y que no es sano ni contribuye a vernos bien.</p>	<p>3.-TOMA AGUA TODO EL DÍA, no te separes de tu botella de agua, llevála siempre contigo como si fuera tu piel.</p> <p>4.-Si tienes ansiedad puedes masticar hielo o chicles sin azúcar, fumar también ayuda a calmar la ansiedad pero esto es a decisión de cada quien.</p> <p>5.-Beber vinagre de manzana antes de comer, el vinagre ayuda a disminuir el apetito, además acelera el metabolismo y eso hará que bajes de peso más rápido.</p> <p>6.- Come mirándote al espejo, de preferencia desnudo o con muy poca ropa. En caso no puedas hacerlo lleva una foto contigo en el que se haga notar la grasa de tu cuerpo, así recordarás como te ves y no querrás aumentar eso!</p> <p>7.-Si tienes ganas de comer puedes lavarte los dientes, no vas a querer comer con el sabor de menta ahí así que hazlo lo más que puedas además tendrás unos dientes muy bonitos! jaja</p> <p>8.-Desayuna, esto hace que tu metabolismo empiece a funcionar y a quemar calorías, ya si deseas no comas en todo el resto del día, pero el desayuno es importante, a si sea una papaya picada, desayuna.</p> <p>9.-Si vas a salir, no llesves dinero más que lo justo y necesario, así si se te antoja algo no tendrás dinero para comprarlo.</p> <p>10.-Puedes usar una liga (banda elástica) en la mano y cada que quieras comer tira</p>
--	--	---	---	---

	<p>la miostatina (estudio), que inhibe el desarrollo muscular.</p> <p><b>MITO 4: NO RENDIRÁS EN EL ENTRENAMIENTO</b></p> <p>El impacto del ayuno en el rendimiento depende de muchos factores, como el tipo de actividad física, la duración del ayuno y el nivel de adaptación, pero hay muchos ejemplos donde no se materializa esta pérdida de rendimiento (estudio), una vez adaptado.</p> <p><b>MITO 5: TENDRÁS HAMBRE, DOLORES DE CABEZA E IRRITACIÓN...</b></p> <p>Es posible que todo esto ocurra, la primera vez. Como todo, es un tema de adaptación (estudio).</p> <p>Pero hay mucha evidencia en contra de repartir la comida en muchas pequeñas ingestas:</p>	<p>que <b>LLENATE DE AGUA!</b> Si vas a comer, toma un vaso de agua antes de hacerlo, luego toma un sorbo de agua entre cada bocado de comida, así te llenarás más rápido! <b>TOMA AGUA TODO EL DÍA</b>, no te separes de tu botella de agua, llévala siempre contigo Si tienes ansiedad puedes masticar hielo o chicles sin azúcar, fumar también ayuda a calmar la ansiedad pero esto es a decisión de cada quien. Beber vinagre de manzana antes de comer, el vinagre ayuda a disminuir el apetito, además acelera el metabolismo y eso hará que bajes de peso más rápido Come mirándote al espejo, de preferencia desnudo o con muy poca ropa. En caso no puedas hacerlo lleva una foto contigo en el que se haga notar la grasa de tu cuerpo, así recordarás como te ves y no querrás aumentar eso! Si tienes ganas de comer puedes lavarte los dientes, no vas a querer comer con el sabor de menta ahí así que hazlo lo más que puedas además tendrás unos dientes muy bonitos!</p>	<p><a href="http://losabismosderuth.blogspot.cl/2015/08/ana-y-yo-un-amor-imposible.html">http://losabismosderuth.blogspot.cl/2015/08/ana-y-yo-un-amor-imposible.html</a> Cuando fui diagnosticada de Trastorno Límite de la Personalidad me recetaron antidepresivos y topiramato, un fármaco utilizado para el control de los impulsos, para ayudarme a dejar las autolesiones y prevenir algunos atracones. Me quitó el hambre y el apetito completamente, pero también me quitó el sueño durante tres días, así que cambiaron la hora de toma, y finalmente mi cuerpo se acostumbró. Aunque es cierto que durante ese año mantuve bajo control los atracones.</p> <p>Ahora ya no, ahora todo ha vuelto, aunque puedo mantener mis demonios a raya, sacarlos sólo un ratito de noche, a pasear.</p> <p>Quiero bajar, <b>POR LO MENOS A 50.</b></p>	<p>de ella, así sabrás que la comida equivale al dolor.</p> <p>11.-No comas a partir de las 6 de la tarde, tu cuerpo lo absorbe como grasa debido a que tu metabolismo ya está pesado y lento.</p> <p>12.-Consume Té, de preferencia el Verde, ayuda a distraer el hambre, hay un Té Verde con piña, ese es diurético y es muy bueno.</p> <p>13.-Si consumes Cola de Caballo bajarás de peso mucho más rápido!!, es muy buena para bajar de peso y hace que no te estanques.</p> <p>14.-Si tienes antojos distraete, pues si se te antoja una galleta y piensas en satisfacer tu antojo lo único que vas a ganar es que pasados 2 segundos quieras otra, y luego otra, y te darás un atracón, así que mejor distraete, mirate al espejo, o mira alguna Thinspo que tengas, así evitarás los atracones.</p> <p>15.-Usa un cinturón que te quede algo apretado, no mucho, pero lo suficiente, esto hará que te salga más cintura, además ayuda a disminuir el hambre ya que está apretando el estómago, que el cinturón no sea de elástico.</p> <p>16.-Metete a blogs o chats Pro-Ana y Pro-Mía para matar el tiempo y no pensar en comer, crea tu propio blog, distraete y no pienses en comer!</p> <p>17.-Si te gusta demasiado la comida,</p>
--	--	--	--	--

	<p>Este estudio concluye que aumentar la frecuencia de comidas incrementa el hambre.</p> <p>Otro estudio apunta a que puede promover una mayor ingesta calórica.</p> <p>MITO 6: ENGORDARÁS Sencillamente absurdo. Múltiples estudios demuestran que el ayuno intermitente ayuda a perder grasa, mejor en general que las dietas hipocalóricas clásicas (estudio, estudio).</p> <p>La justificación de algunos es que al saltarte una comida se acumulará hambre y comerás el doble en la siguiente comida, pero sabemos que eso no ocurre (estudio, estudio, estudio).</p> <p><a href="http://sk1nnydr34ms.blogspot.cl/">http://sk1nnydr34ms.blogspot.cl/</a> 5? - 500 calorías Así, otra vez la meta son 500 calorías diarias, empecé cuadruplicando la cifra, pero ya estoy entrando otra vez, es cosa de práctica, lo he</p>	<p>Desayuna, esto hace que tu metabolismo empiece a funcionar y a quemar calorías, ya si deseas no comas en todo el resto del día, pero el desayuno es importante</p> <p>Puedes usar una liga (banda elástica) en la mano y cada que quieras comer tira de ella, así sabrás que la comida equivale al dolor.</p> <p>No comas a partir de las 6 de la tarde, tu cuerpo lo absorbe como grasa debido a que tu metabolismo ya esta pesado y lento.</p> <p>Si consumes Cola de Caballo bajarás de peso mucho más rápido!!, es muy buena para bajar de peso y hace que no te estanques</p> <p>Si tienes antojos distraete, pues si se te antoja una galleta y piensas en satisfacer tu antojo lo único que vas a ganar es que pasados 2 segundos quieras otra, y luego otra, y te darás un atracón, así que mejor distráete, mírate al espejo, o mira alguna Thinspo que tengas, así evitarás los atracones</p> <p>Métete a blogs o chats Pro-Ana y Pro-Mía para matar el tiempo y</p>	<p>Si tenéis tips, son bienvenidos. No quiero hablarlo en casa. Quisiera poder hacerlo de otro modo, pero ha quedado más que demostrado que no me dejan.</p> <p>Bueno todo es bienvenido aquí. Cualquier historia sobre cualquier trastorno, trauma, o sueño macabro. Lo que sea.</p> <p>En fin, Ana y yo llevamos así toda la vida, a veces he conseguido estar un par de días sin comer, cuando mi madre estaba fuera o cuando me iba yo, pero no nos han dejado más. Sí que es cierto que he ayunado siempre sin que ellos se enterasen, pero compraban mucha comida basura a la que se me ha acostumbrado desde pequeña y finalmente caía en la tentación. Los atracones aún eran peores, porque no me sentía mejor ni menos culpable después de vomitar. Sólo me sentía bien si me mutilaba los tobillos.</p>	<p>tienes un antojo insuperable pues comelo pero hechale jabón o algo no tóxico, así lo vas a devolver al segundo de metertelo en la boca y la próxima vez que lo veas o huelas solo te dará asco.</p> <p>18.-Usa ropa suelta cuando vayas a salir o cuando estés con tu familia, para que así nadie sepa tu secreto, pero cuando estés sola usa ropa apretada, para recordar lo mal que te ves.</p> <p>19.-Si vas a almorzar en familia, pintate las uñas y dí que no puedes comer hasta que se sequen, así ganas tiempo.</p> <p>20.-Siempre empieza comiendo las ensaladas luego las proteínas y descarta las grasas o carbohidratos.</p> <p>21.-El café ayuda a quitarte el apetito, además te vas a sentir con muchas más energías!</p> <p>22.-Recorta figuras fotos de modelos, las que salen en las revistas o imprime las tuyas! que se vuelva tu pasatiempo y lo podrás usar de thispo!</p> <p>23.-Empieza a escribir un blog! en el pon todo lo que comes, así te dará vergüenza a la hora de publicarlo, también ayuda a mantenerte distraída!</p> <p>24.-NO COMAS NADA SIN SABER CUANTAS CALORÍAS TIENE!</p> <p>25.-Ponte metas y cumplelas! Esto te va a motivar mucho!, que sean metas posibles, no exageres, cada vez que llegues a una de ellas te vas a sentir</p>
--	---	---	--	--

	<p>hecho miles de veces. 500 calorías sin azúcares, controlando la proporción entre carbohidratos, proteínas y grasas, sacando los productos procesados, tomando agua hasta hartarme. 500 calorías y dolor de cabeza. 500 calorías y mal humor. Pero ah, la panza va bajando ah, no me atrevo a decir que es pérdida de grasa, con suerte es descongestión. Aún no soy capaz de siquiera tocar mis pantalones por que me paraliza del miedo, no uso playeras cortas, la ropa ancha es mi única amiga. Siento que a veces pierdo la razón con esto, no puedo negociar conmigo misma, en esto no. O el control es absoluto o no existe. Cada bocado extra es una falla. Comer rápido es una falla. Tomar menos de 4 té verdes al día es una falla. Y hay una voz interna que me dice, "qué débil, qué</p>	<p>no pensar en comer, crea tu propio blog, distráete y no pienses en comer! El café ayuda a quitarte el apetito, además te vas a sentir con muchas más energías!</p> <p><a href="http://anaymiaprincesacat.blogspot.cl/search/label/ana?updated-max=2016-11-09T11:17:00-08:00&amp;max-results=20&amp;start=20&amp;by-date=false">http://anaymiaprincesacat.blogspot.cl/search/label/ana?updated-max=2016-11-09T11:17:00-08:00&amp;max-results=20&amp;start=20&amp;by-date=false</a></p> <p>Tips pro ana</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Toma sopas instantáneas light, tienen sólo 30 calorías.</li> <li>-La cafeína es excelente, elimina el apetito, eso sí, no tomes más de 5 tazas de café por día.</li> <li>-Toma vitaminas, no tienen ni media caloría. Eso si, abren el apetito, así que empieza a tomarlas cuando lloves al menos 3 días de ayuno.</li> <li>-Media hora antes de cada comida prueba a tomar cápsulas de glucomanano. Se hinchan en el estómago con el agua y ayudan a disminuir el hambre.</li> <li>-Come gelatina diet, tiene muy pocas calorías.</li> </ul>	<p>Me siento completamente rota por dentro, y Ana sigue en algún rincón de mis entrañas, escurriendo, junto a otros demonios.</p> <p>Esto es nuestro amor imposible, y tengo la sensación irremediable de que estallará cuando me vaya de esta casa.</p> <p>Esto es una gilipollez más.</p> <p>Sólo quiero ser libre, pero la libertad no existe. Absurda idea la mente humana. Absurda de verdad.</p> <p>Contadme cosas, que Ruth es un paño de lágrimas y os escucha.</p> <p>Besos huesudos.</p> <p><a href="http://losabismosderuth.blogspot.cl/2015/08/54-kilos.html">http://losabismosderuth.blogspot.cl/2015/08/54-kilos.html</a></p> <p>Consejo: para soportar el hambre y la gula, entremedio de todas estas comidas BEBO MUCHÍSIMA AGUA (dos litros</p>	<p>orgullosa de ti misma y te motivará a seguir.</p> <p>26.-Si vas a la escuela a la hora del refrigerio di que comiste en tu casa, y en tu casa di que lo hiciste en la escuela.</p>
--	---	--	--	---

	<p>poco auto control, si no puedes controlarte a ti misma, qué control tienes de nada" y me da vueltas todo el día.</p> <p>Antes podía callarla entre las miles de obligaciones diarias, la prueba de mañana es más importante, porque "si no puedes pasar ese ramo, para qué changos entraste a estudiar".</p> <p>Auto juicios. Control. Dos conceptos que me han construido.</p> <p>Odio la decisión, ¿maniática y delgada, o relajada y gorda?. Nunca encuentro el punto medio</p> <p><a href="https://otraprincesaproanaymiamas.wordpress.com/2017/04/23/%F0%9F%92%93-tabla-de-imc-segun-ana-y-mia-%F0%9F%92%93/">https://otraprincesaproanaymiamas.wordpress.com/2017/04/23/%F0%9F%92%93-tabla-de-imc-segun-ana-y-mia-%F0%9F%92%93/</a></p> <p>📄 Tabla de IMC según Ana y Mía 📄</p> <p>23 ABRIL, 2017SHADYLANE1303 SIN CATEGORÍA 4 COMENTARIOS Hola Princesas y Principes 📄</p>		<p>o más, pero nunca más de tres), preferentemente muy fría, y si necesito comer algo tomo lonchas de salmón ahumado o lonchas de pavo. La sandía y el melón también son buenas opciones. Más vale eso que sucumbir a un atracón. Para disminuir el hambre y el apetito también os recomiendo actividades como la lectura y el deporte, y dejar de ver la televisión (es una cantidad desmesurada de información sobreestimulante y muy patológica), así como dormir 8 horas diarias. Y muy muy importante: EL DÍA TRAMPA.</p> <p>Un día a la semana ME PERMITO COMER TODO LO QUE QUIERA, y da igual cómo sea de calórico. He notado un cambio importante, espero que os pueda servir.</p> <p><a href="http://ordenyperfeccion.blogspot.cl/">http://ordenyperfeccion.blogspot.cl/</a> sábado, 15 de julio de 2017</p> <p>Disciplina y Constancia Eso necesito.</p>	
--	--	--	--	--

	<p>aquí les estaré dejando las tablas de IMC para que tengan en cuenta según el peso al que quieran llegar!</p> <p>Pero antes, ¿Qué es el IMC?, para los que no lo saben, el Índice de Masa Corporal es un sencillo índice sobre la relación entre el peso y la altura, generalmente utilizado para clasificar el peso insuficiente, el peso excesivo y la obesidad en los adultos. Se calcula dividiendo el peso en kilogramos por el cuadrado de la altura en metros (kg/m<sup>2</sup>).</p> <p>Así, por ejemplo, una persona adulta que pese 70 kg y mida 1.75 m tendrá un índice de masa corporal de 22.9.</p> <p><math>IMC = \frac{70 \text{ (kg)}}{1.75 \text{ (m)} \times 1.75 \text{ (m)}} = 22.9</math></p> <p>Los valores del IMC son independientes de la edad e</p>		<p>No puedo creer que haya pasado casi un mes desde mi ultimo post.</p> <p>Mi compu sigue rota y se hace difícil postear y sin \$ para arreglarla es un bajón, es lo que hay.</p> <p>Debo tener mas contancia y disciplina para llegar a mi objetivo.</p> <p>Hoy 61.7 la meta es a fin de mes, romper la barrera de los 60.</p> <p>Es un objetivo alcanzable! de mi depende!</p> <p>De 15 kilos que me faltaban en su momento, hoy faltan 10 kilos para llegar a la meta!!! De a poco allá vamos!!</p> <p><a href="http://ordenyperfeccion.blogspot.cl/">http://ordenyperfeccion.blogspot.cl/</a> miércoles, 14 de junio de 2017</p> <p>64.3 kg de acá partimos Triste, gorda, fea, gorda así me siento. De nada sirve lamentarse ni</p>	
--	---	--	--	--

iguales para princesas y príncipes ☒

Ahora que ya saben cómo sacar su IMC procederé a poner las tablas, primero empezaremos con los príncipes ☒.

Príncipe Arthur = IMC de 19,5 ☒

Estatura	Peso
159 cm	49,3 kg
160 cm	49,9 kg
161 cm	50,5 kg
162 cm	51,2 kg
163 cm	51,8 kg
164 cm	52,4 kg
165 cm	53,1 kg
166 cm	53,7 kg
167 cm	54,4 kg
168 cm	55 kg
169 cm	55,7 kg
170 cm	56,4 kg

quejarse, hay que hacer! ACCION.  
Mañana posteamos de nuevo.

La meta está en mi mente.  
Ordenarme, tener rutinas.

<http://absurdohipermoderno.blogspot.cl/>

i feel so exhausted and anxious, como si nada estuviera en su sitio. No se que me pasa últimamente que nada me parece bien, siento como si estuviera viviendo la vida de alguien más, como si viera una peli... una espectadora de mi existencia. Y ¿que se hace Sullen cuando siente que su vida es una mierda y se le va de las manos? Correcto! Obsesionarse con el control, y que mejor que controlar la ingesta.

Hice una tabla con los alimentos y sus calorías para toda la semana, varían entre 600 a 800 calorías por día.



Príncipe James = IMC de 18

Por ahora no comeré carne salvo algo de jamón, aunque si proteínas de queso y semillas. La tabla la seguiré un mes. También incluí actividades extras para distraerme como ponerme mascarillas exfoliantes, leer, hacer estiramientos y ese tipo de cosas... y deje un espacio para el ejercicio (aunque aun no me decido en pagar un gym).

<http://ordenyperfeccion.blogspot.cl/>  
martes, 13 de junio de 2017

6 meses que no escribo.  
6 meses???? wtf??? Jamás abandoné tanto mi blog.  
Mi fucking maquina se rompió y al no llevar un control...ME DESCONTROLO.  
Maldición!  
Me queda medio año, porque no comenzar HOY un martes 13?  
Lo primero, donde estamos? (pesarme) ok.  
64.8 kg (NO PUEDO CREERLO)  
soy un abandono total.

Estatura	Peso	
159 cm	45,5 kg	<p>Proxima meta 61 kg (gorda de mierda soy) en fin 61 allá vamos! (mañana posteo y asi HASTA LLEGAR A LA FUCKING META).</p> <p>No hay opcion la batalla que se pierde es la que no se pelea, quien abandona no tiene premio. Y YO NO PIENSO ABANDONAR!</p> <p>Ser mi mejor version, eso quiero   Podes ser vulgar, con feo cabello, dejada, desprolija y GORDA!</p> <p>o podes ser prolija, bien peinada, bien maquillada. DELGADA SER LA MEJOR VERSION DE UNO MISMO, ESO QUIERO SER.</p>
160 cm	46,1 kg	
161 cm	46,7 kg	
162 cm	47,2 kg	
163 cm	47,8 kg	
164 cm	48,4 kg	
165 cm	49 kg	
166 cm	49,6 kg	
167 cm	50,2 kg	
168 cm	50,8 kg	
169 cm	51,4 kg	
170 cm	52 kg	



Estatura	Peso		
159 cm	43 kg		
160 cm	43,5 kg		
161 cm	44,1 kg		
162 cm	44,6 kg		
163 cm	45,2 kg		
164 cm	45,7 kg		
165 cm	46,3 kg		
166 cm	46,8 kg		
167 cm	47,4 kg		
168 cm	48 kg		
169 cm	48,6 kg		
170 cm	49,1 kg		



Principe William = IMC de  
16

Estatura	Peso		
159 cm	40,4 kg		
160 cm	41 kg		
161 cm	41,5 kg		
162 cm	42 kg		
163 cm	42,5 kg		
164 cm	43 kg		
165 cm	43,6 kg		
166 cm	44,1 kg		
167 cm	44,6 kg		
168 cm	45,2 kg		
169 cm	45,7 kg		
170 cm	46,2 kg		



Y hasta aquí llegamos príncipes, ya que ir más abajo del IMC 16 es peligroso, espero que con esto puedan darse una idea de cuánto quieren llegar a pesar y que hayan podido definir sus metas, mucha suerte ☺☺

Ahora sigamos con las Princesas ☺

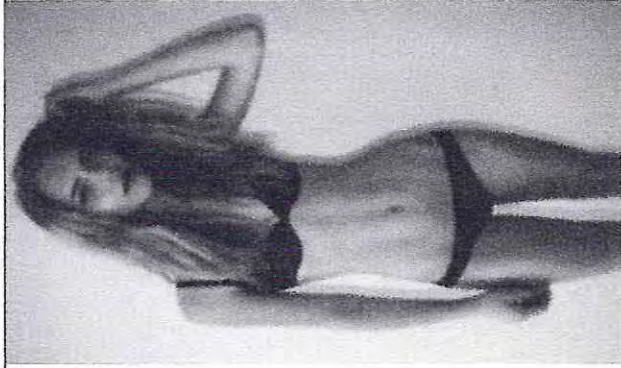
Princesa Alexia = IMC de 18

Estatura	Peso			
148 cm	39,4 kg			
149 cm	40 kg			
150 cm	40,5 kg			
151 cm	41 kg			
152 cm	41,6 kg			
153 cm	42,1 kg			
154 cm	42,7 kg			
155 cm	43,2 kg			
156 cm	43,8 kg			
157 cm	44,4 kg			
158 cm	44,9 kg			
159 cm	45,5 kg			



Princesa Letizia = IMC de 17

Estatura	Peso			
148 cm	37,2 kg			
149 cm	37,7 kg			
150 cm	38,3 kg			
151 cm	38,8 kg			
152 cm	39,3 kg			
153 cm	39,8 kg			
154 cm	40,3 kg			
155 cm	40,8 kg			
156 cm	41,4 kg			
157 cm	41,9 kg			
158 cm	42,4 kg			
159 cm	43 kg			



Princesa Morticia = IMC de  
16

Estatura	Peso			
148 cm	35 kg			
149 cm	35,5 kg			
150 cm	36 kg			
151 cm	36,5 kg			
152 cm	37 kg			
153 cm	37,5 kg			
154 cm	37,9 kg			
155 cm	38,4 kg			
156 cm	38,9 kg			
157 cm	39,4 kg			
158 cm	39,9 kg			
159 cm	40,4 kg			



Al igual que los Príncipes, también llegamos hasta el IMC de 16, recuerden por favor que es peligroso bajar de este IMC, y bueno espero de verdad haberles ayudado a encontrar su meta, cualquier duda o consulta pueden hacerla en los comentarios, muy buena suerte y recuerden, Stay Strong