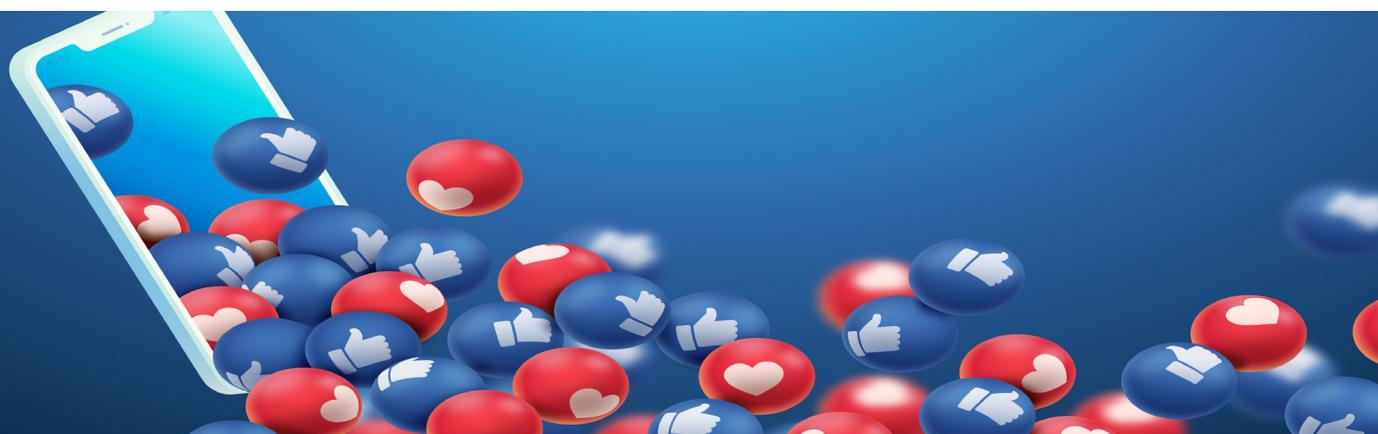


# Impacto de las redes sociales en la percepción de cuerpo saludable en el adolescente

Rosales Paola<sup>1</sup> Gutiérrez Hernández Rosalinda<sup>2</sup>

<sup>1</sup>PSS de Licenciatura en Nutrición, Unidad Académica de Enfermería, Universidad Autónoma de Zacatecas.

<sup>2</sup>Docente de Maestría en Educación y Desarrollo Profesional Docente, Unidad Académica de Docencia Superior. Docente de la Licenciatura en Nutrición, Unidad Académica de Enfermería, Universidad Autónoma de Zacatecas  
Contacto: rosalinda@uaz.edu.mx



## Resumen

Actualmente la percepción de un cuerpo saludable se relaciona con la imagen corporal, ésta es la imagen que desarrollamos del propio cuerpo y no está correlacionada con la apariencia física real. Las redes sociales, en tanto que son una nueva tecnología, buscan el diálogo interactivo entre personas, por estructuras disponibles en internet, como Facebook, Twitter, Instagram, YouTube, etc. Estas tienen un impacto en el adolescente y su construcción con la identidad propia, ya que influyen en lo que se presupone como correcto o no, lo que deben hacer o no, pues la adolescencia es una etapa del desarrollo, que se caracteriza por la transición entre la niñez y la adultez, en la cual se forjan características de la personalidad de cada individuo. **Objetivo.** Conocer el impacto que tienen las redes sociales en la percepción de un cuerpo saludable, y si éste en realidad lo es. **Metodología.** utilizando la técnica que implica la revisión bibliográfica, se consideraron aquellos documentos que abordan los temas de vida saludable, imagen corporal y redes sociales. **Conclusiones.** Las redes sociales han generado que las personas tengan una percepción equivocada de la imagen corporal y la buena salud. La preocupación excesiva de la imagen corporal es uno de los principales factores de alteraciones sobre la percepción de la salud, trayendo como

consecuencia dietas alteradas, ejercicio excesivo, insatisfacción corporal y obsesión por las redes sociales.

**Palabras claves:** Redes sociales, percepción del cuerpo, imagen corporal

### **Introducción:**

Hoy en día el impacto que las redes sociales tienen sobre los pobladores en cuanto a la percepción de cuerpo humano y si esto representa que este saludable o no, a provocado muchos problemas, ya que genera obsesiones en función de nuevos estándares de belleza que la sociedad impone a través de estos medios, influidos por las industrias de belleza y salud.

Actualmente estas plataformas han comenzado motivar a las personas a realizar actividad física, pero su finalidad puede llegar a ser negativa, pues al establecer un estereotipo ayudan a la producción y venta en las industria de belleza y de salud, generando estándares inalcanzables para el constante consumo, fomentando que las personas realicen actividad física para intentar cambiar su imagen, alterando la finalidad del ejercicio físico que es mantener una salud óptima para el correcto funcionamiento del organismo.

La insatisfacción corporal se refiere a la percepción de un tamaño y una forma ya estandarizada no cumplida, actualmente existe un interés progresivo por la composición corporal que refleje musculatura, evaluando el aspecto físico no sólo en términos de delgadez, sino también en tonificación y volumen. A pesar del trabajo que han hecho los equipos de salud para enfatizar con la imagen corporal, este sigue siendo el objetivo principal para la sociedad. La cultura del estilo de vida saludable se ve reflejado en las redes sociales, es por ello que esta investigación se realizó, para poder revisar bibliográficamente si realmente las prácticas que promueven estas plataformas son las más adecuadas e idóneas para la sociedad.

### **Desarrollo**

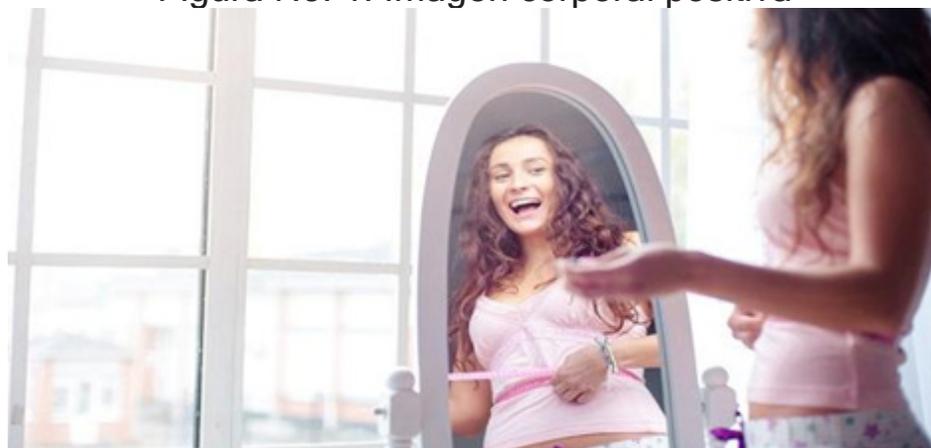
La cultura del estilo de vida saludable se ve reflejado en las redes sociales por las publicaciones de fotos de comidas saludables y ejercicio, esto provoca una comparación con esa apariencia física o actividades diarias que se observan o se ven en las redes sociales, o los medios de comunicación, lo cual provoca insatisfacción por la imagen corporal. A través de las diferentes plataformas digitales se envían mensajes erróneos a la sociedad día con día, pues las industrias de moda, belleza y bienestar promueven estilos de vida saludables contradictorio a lo que indican las plataformas científicas avaladas, fomentando planes nutricionales inadecuado lo cual se ha considerado un factor de riesgo para la salud (Dogan et al., 2018).

Se dice que la satisfacción es un estado emocional optimista en la cual se genera una sensación de plenitud, gozo o placer. La satisfacción es una necesidad humana que busca bienestar y paz por acciones realizadas para cumplir un objetivo, a través de

aspiraciones, ideales y creencias. Se conoce como imagen corporal a la percepción del cuerpo de cada individuo, ésta no se vincula a la apariencia física real y se correlaciona a la personalidad de cada individuo, pues para la construcción de la imagen corporal se requiere de componentes afectivos, psicológicos, sociales, cognitivos y conductuales (Blanco, 2020).

La imagen corporal se construye a través de los principios del yo, superyó y ello. El consciente le indica a cada individuo como se encuentra su físico, si es saludable o no, dependiendo de la construcción social en la que se ha desenvuelto, y el preconsciente intentará tener la imagen corporal que ha visto en las redes sociales y que ha guardado inconscientemente. Por esa razón la imagen corporal se puede decir que es una percepción dinámica que sufre modificaciones, desde la infancia continuando con la adolescencia cuando es más evidente el efecto considerando los cambios físicos, mentales, hormonales y sociales (Rodríguez-Camacho & Alvis-Gome, 2015). La percepción personal y la ajena de la imagen corporal, están condicionadas por el sexo, la edad y las condiciones sociales. Tener una imagen corporal positiva ayudará a que cada individuo se sienta satisfecho con su propio aspecto y provocará sentimientos de valoración para sus capacidades e imperfecciones. Logrando un estado físico y mental saludable, además de un sentimiento de satisfacción como lo demuestra la siguiente figura 1 (Noland, Li & Wen, 2021).

Figura No. 1. Imagen corporal positiva



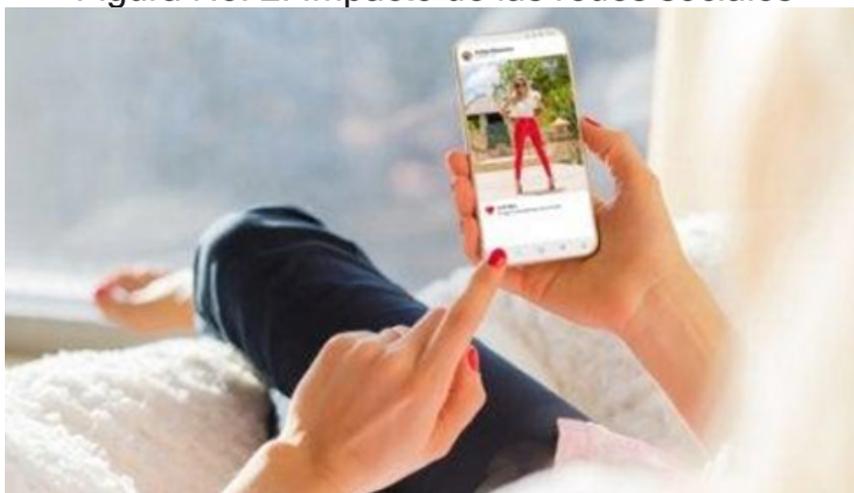
Fuente: Tomada de <https://www.clikisalud.net/9-consejos-mejorar-la-imagen-corporal/>  
Recuperada el día 17/12/2021.

### **Redes sociales, potencial modificador de la percepción de la imagen corporal**

Desarrollar obsesión con la imagen corporal puede llegar a ser negativo para todas las personas, pues esto implica aspectos sociales y psicológicos, que tienden a presentar miedo, temor, vergüenza y rechazo. Es importante identificar el grado de insatisfacción que la persona siente acerca de su imagen corporal negativa que puede abarcar desde el descontento por algún elemento del aspecto físico hasta la obsesión extrema que limita el funcionamiento normal y saludable (Seijo, 2016).

Los medios de comunicación pueden considerarse un modificador en la percepción de imagen corporal saludable, pues actualmente las redes sociales tienen gran impacto en los adolescentes y adultos jóvenes. Estas poblaciones a menudo viven sus vidas bajo la mirada de un público virtual. La oportunidad de anunciarse en internet brinda sensaciones poderosas de realización y aceptación a dicha comunidad. Las redes sociales no son la causa directa de la distorsión de imagen corporal, pero ofrecen un ambiente donde los estereotipos crecen y se vuelven difíciles de obtener (ver figura 2) (Sanfeliciano, 2018).

Figura No. 2. Impacto de las redes sociales



Fuente: Tomada de <https://lamenteesmaravillosa.com/como-influyen-las-redes-sociales-en-la-imagen-corporal/> Recuperada el día 20/12/2021.

Con la llegada del internet lo hicieron también las redes sociales, este dúo ha permitido que la sociedad crezca cibernéticamente, pero también ha traído efectos sociales negativos, pues ha creado competencias visuales o estereotipos que en algunas ocasiones son inalcanzables. El internet junto con las redes sociales han cambiado la manera en que las personas actúan, ya que no solo es utilizada para la interacción social sino también para vender, promocionar y ofrecer espacios educativos de retroalimentación (Curiel & Marcos, 2019).

### **Adolescencia y afición por comportamientos poco saludables**

La etapa de la adolescencia es una de las fases más complejas, ya que comienzan a asumir nuevas responsabilidades y experimentan la independencia, es una faceta que se caracteriza por la búsqueda de la identidad y donde ponen en práctica valores aprendidos en su infancia, desarrollando habilidades para convertirse en adultos. La adolescencia es el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años. Esta fase de crecimiento y desarrollo viene condicionada por diversos procesos biológicos (Organización Mundial de la Salud (OMS), 2018).

Como anteriormente se mencionó las redes sociales fueron creadas como una herramienta para mejorar la comunicación y estar informados en tiempo real, sin embargo en los últimos años ha llegado a ser un factor de impacto positivo o negativo en quienes lo utilizan, siendo los adolescentes los más vulnerables por lo anteriormente dicho, es un periodo de cambio, en el cual se está forjando su propia identidad, teniendo las redes sociales como ventana para expresar sus ideas y sentimientos y al mismo tiempo conocer el de otras personas.

El pasar tiempo libre frente a los dispositivos con acceso al internet influye de manera importante en el estilo de vida. Por ello se recomienda mayor cuidado por parte de los adultos y de los promotores de salud, intervenir en esta etapa es crucial, puesto que se enfrentarán a distintos retos personales y sociales, siendo vulnerable a decisiones arriesgadas como la afición por hábitos poco saludables que pueden llegar a ser peligrosas en su estado de salud física y emocional, tal como lo muestra la siguiente imagen (ver figura 3) (Marqués et al., 2013).

Figura No.3. Adición por hábitos pocos saludables



Fuente: Tomada de <http://seguridadsaludybienestarpara.blogspot.com/p/malos-habitos-nutricionales-en-los.html> Recuperada el día 22/03/2021

La imagen corporal y la satisfacción corporal se han referido tradicionalmente a percepciones de peso tamaño y forma de cuerpo, pero existe en la actualidad un interés progresivo por la composición corporal y musculatura, indicando que las mujeres al igual que los hombres evalúan su aspecto físico no sólo en términos de peso-delgadez deseada sino también en tono y definición muscular (Molina et al., 2015).

Actualmente al hablar de cuerpos fitness se establecen imágenes irreales de mujeres delgadas, tonificadas, con caderas grandes y hombres altos con músculos tonificados, haciendo la idea de una supuesta simetría en el cuerpo, que las redes sociales se han encargado de crear como imagen perfecta. Dando como resultado que las mujeres prefieren no hacer ejercicio de peso en brazo, pecho y espalda, pero si tra-

trabajar en piernas y glúteos, a viceversa de los varones, dejando a un lado los beneficios que conlleva la actividad física.

La búsqueda del cuerpo fitness individual, ha conllevado a comentarios negativos, tanto a hombres como mujeres, si son muy flacos y sin chiste o exagerados. Actualmente Instagram y Facebook están motivando a las personas a realizar ejercicio, pero su finalidad puede llegar a ser negativa, debido a el estereotipo establecido de cuerpo fitness. Es muy probable que las personas comiencen a hacer ejercicio porque no les gusta su cuerpo y esto sin duda es positivo, pero si no se lleva un adecuado control puede que la persona se desmotiva por los beneficios que trae a corto y largo plazo la actividad física y se concentre más en lo estético. Como se ve en la siguiente figura 4 (Vergara et al., 2018).

Figura No. 4. Distorsión de cuerpo saludable



Fuente tomada de: <https://iamandco.com/blogs/articles/fit-couples>  
Recuperada el día: 27/03/2021.

### **Vigorexia y redes sociales**

En los últimos años en las redes sociales se ha desencadenado la preocupación por una buena apariencia física, pues se han encargado de desempeñar un rol importante en la determinación de belleza y salud, siendo cada vez más exigentes y elevados en expectativas, provocando obsesión sobre el peso, musculatura y tonificación en los adolescentes, pues la mayoría de las fotografías que se promueven están alteradas y editadas, ocasionando que los consumidores de dichas redes busquen esa perfección para lograr ser saludables.

Las personas que no están satisfechas con su cuerpo llegan a estar más pendientes de este, mostrando insatisfacción y preocupación relacionada con amenazas hacia la salud, siendo un fuerte predictor de trastornos de la conducta alimentaria (Blázquez et al., 2022).

La vigorexia hoy ha tenido mayor ahínco por la relación entre verse bien y ser aceptados. Este trastorno puede desarrollarse por la necesidad de tener un cuerpo musculoso y sentirse satisfechos frente al espejo, sobreexplotando el culto al cuerpo deportivo, a raíz de exceso de actividad física y alteración de la alimentación, apareciendo principalmente por un desorden emocional y obsesivo. Así mismo las redes sociales se han encargado de bombardear información fitness y cuerpos saludables adquiridos a través del gimnasio, fomentando la vigorexia en algunos adolescentes, véase figura 5 (Ayuso et al., 2021).

Figura No. 5. Trastornos de la alimentación vigorexia



Fuente tomada de: <http://tuadolescente.com/trastornos-de-la-alimentacion-vigorexia/> Recuperada el día: 28/03/2021.

La excesiva preocupación por el aspecto y cuidado físico en los adolescentes responde a una motivación estética que es inducida y potenciada socialmente. La vigorexia (obsesión por el “culto al cuerpo”) es una reciente psicopatología que provoca, en quienes la sufren, alteraciones en su percepción somática con cuadros depresivos y obsesivos. Parece ser que la visión de imágenes publicitarias estereotipadas, con cuerpos musculados y definidos, afecta negativamente en la percepción y valoración que los jóvenes tienen de su propio aspecto, considerando éste más negativamente y manifestando una mayor preocupación por la necesidad de mejorar físicamente (Fanjul, 2008).

### **Actividad física y salud**

“Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía (OMS, 2019), a través del comportamiento cotidiano y voluntario de cada individuo, como actividad física laboral, doméstica o de práctica específica en el tiempo libre.

Esta puede relacionarse con otras actividades recreativas, para mejorar la calidad de vida de la sociedad y de los individuos, ya que es un elemento para evitar enferme-

dades y disminuir el desarrollo de otras. La actividad física moderada puede ser el resultado de la práctica de un deporte o de una actividad constante, que tenga como objetivo mantener el estado de salud óptimo, logrando un rendimiento y una mejora en la capacidad de ejecución de dichos movimientos. Distintas culturas dicen que el practicar actividad física en exceso puede ser el resultado de crisis o estrés y recomiendan no exceder los 40 minutos de actividad física moderada, al igual que el sedentarismo prolongado, pues promueve la aparición de enfermedades y destrucción de la masa corporal.

Los niños y adolescentes de 5 a 17 años, deberían dedicar al menos un promedio de 60 minutos al día a actividades físicas moderadas a intensas, principalmente aeróbicas, a lo largo de la semana, incorporar actividades aeróbicas intensas, así como aquellas que fortalecen los músculos y los huesos, al menos tres días a la semana y limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias, particularmente el tiempo de ocio que pasan frente a una pantalla (OMS, 2019).

Los adultos de más de 18 años deberían realizar actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 minutos o actividades físicas aeróbicas intensas durante al menos 75 a 150 minutos o bien la combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana, también deberían realizar actividades de fortalecimiento muscular moderadas o más intensas que ejerciten todos los grupos musculares, limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias (OMS, 2019).

Un cuerpo saludable, es aquel que mantiene un peso que no sea perjudicial para su salud, que es alimentado con dietas equilibradas y que realiza actividad física con regularidad y tiempos adecuados, pues este no sólo se centra en la salud física, sino también en la psicología. Logrando el equilibrio de su entorno, relaciones interpersonales, relaciones sociales en internet, generando armonía con su salud física, mental y social. “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (Yorde, 2014).

El amor propio es fundamental para el funcionamiento de los individuos, favorece a la construcción y consolidación social y personal. Éste consiste en aceptarse, respetarse, valorarse y cuidarse, pues depende de la voluntad individual para afrontar circunstancias externas e internas. La salud física y nutricional reduce en gran medida la vulnerabilidad de perspectivas de imagen corporal negativas, pues es una base de apoyo para consolidar, aceptar, respetar y desarrollar hábitos saludables, que le lleven a mantener un cuerpo realmente saludable, ya que es común iniciar un estilo de vida “saludable” por el odio hacia el cuerpo, iniciando por comer sano y ejercitarse, inducido por el enojo que generan los estereotipos de belleza, si bien entonces el físico no es aquel que busca verse mejor, sino aquel que busca sentirse mejor (Méndez-Pérez et al., 2017).

## Conclusiones:

Las redes sociales han generado que las personas tengan una percepción errónea de la imagen corporal y la buena salud. Ya que esto se ha alterado a causa de la información que comparten, principalmente sobre belleza, moda y dietas milagrosas. La preocupación excesiva de la imagen corporal es uno de los principales factores de alteraciones sobre la percepción de la salud, trayendo como consecuencia dietas alteradas, ejercicio excesivo, insatisfacción corporal y obsesión por las redes sociales. De acuerdo a esta revisión, se observó que es necesario profundizar más en el tema para lograr diseñar programas de prevención e intervención en adolescentes y adultos jóvenes, pues se identifica en la información reportada que este es un grupo de edad vulnerable por los cambios físicos y psicosociales, presentando mayor riesgo a desarrollar algunas psicopatologías alimentarias, resultado de alguna interacción con las variables de insatisfacción corporal, amor propio, actividad física, vigorexia, distorsión de cuerpo saludable, afición por comportamientos poco saludables y redes sociales, siendo los principales modificadores de la percepción de imagen corporal.

La percepción negativa de la apariencia corporal se relaciona con comportamientos poco saludables como dietas severas, práctica excesiva de actividad física, ansiedad, depresión y problemas sexuales, señalando que, aunque cierta cantidad de la población se sientan cómodos con su composición corporal, si les gustaría ser más delgados, voluminosos y tonificados.

Una de las incógnitas que mantenía la investigación, era si actualmente la población vulnerable seguía en búsqueda de imagen corporal delgada y pequeña, lo que años pasados reflejaba en los estándares de belleza, manteniendo cifras altas de desnutrición. La imagen corporal ideal ha cambiado al de una supuesta vida saludable, también los medios de comunicación imponen esos modelos, mostrando personas que hacen ejercicio todos los días, con dietas estrictas, encaminadas a la auto suplementación, enviando mensajes a la sociedad de que ese es el estilo de vida correcto, pues se ha demostrado el gran poder que tienen los medios para definir y establecer el comportamiento de la sociedad.

Por lo cual se concluye que la sociedad ha evolucionado dándonos a conocer nuevos estándares de belleza, que han provocado una alteración de las buenas prácticas nutricionales y físicas por medio de las redes sociales, siendo las industrias de belleza y venta los principales potenciadores de estos nuevos trastornos de conducta alimentaria como la vigorexia, principalmente en adolescentes que comienzan su transición con la búsqueda de identidad y con los adultos jóvenes que comienzan a demostrar su independencia y su búsqueda por la aceptación social.

La búsqueda de la aceptación social, sigue siendo un gran problema en la población, pues la aceptación, idealización y elogio, continúa siendo una necesidad del ser hu-

mano, llegando a ser poco saludable. Con esta investigación se evidenció que gran porcentaje de la sociedad que realiza actividad física no lo hace por salud, sino por demostrar que se está cumpliendo con los estándares que las industrias han establecido, mediante las redes sociales, pues se han postulado como la herramienta principal para evidenciar la supuesta vida de cada individuo.

Esta investigación ha recabado la suficiente información para dar inicio a futuras investigaciones analíticas, pues es de suma importancia la profundización en este tema, ya que la mayoría de lo atendido hasta hoy ha sido prevenir y controlar los trastornos de conducta alimentaria enfocados a la anorexia y bulimia por la búsqueda de la imagen corporal delgada. Actualmente las nuevas generaciones buscan cuerpos voluminosos y tonificados, que hagan alusión a las supuestas prácticas saludables, siendo estas negativas y peligrosas, pues no se lleva un tratamiento controlado e individualizado para su correcto funcionamiento. Las redes sociales y los medios de comunicación pueden ser una herramienta de doble filo, si bien inciden con promover prácticas saludables, pero sin un control regulado se generan conductas obsesivas, volviéndose un factor de riesgo para la sociedad, pues tienen un gran impacto en el desarrollo de problemas psicológicos, nutricionales, sociales y físicos.

### Referencias:

- Ayuso, E. H., de Medrano Moreno, M. S., Jerez, E. M., García, C. J., & López, A. M. (2021). Vigorexia. *Revista Sanitaria de Investigación*, 2(11), 497.
- Blanco, A. M. O. (2020). Estrategia didáctica para el desarrollo de valores cívicos en egresados de la educación superior. *REF CalE: Revista Electrónica Formación y Calidad Educativa*. ISSN 1390-9010, 8(3), 155-174.
- Blázquez, F. P., Sánchez, B. E. P., Medina, M. P. M., & Contreras, G. N. (2022). Análisis factorial confirmatorio del Cuestionario Breve de Conductas Alimentarias de Riesgo en universitarios mexicanos: AFC del CBCAR. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*.
- Curiel, C. P., & Marcos, P. S. (2019). Estrategia de marca, influencers y nuevos públicos en la comunicación de moda y lujo. *Tendencia Gucci en Instagram*. *Prisma Social: Revista de investigación social*, (24), 1-24.
- Dogan, O., Bayhan, P., Yukselen, A., & Isitan, S. (2018). Body image in adolescents and its relationship to socio-cultural factors. *Educational sciences: theory & practice*, 18(3).
- Fanjul Peyró, C. (2008). Estereotipos publicitarios: el modelo fitness como factor de influencia social en la vigorexia masculina. *Quaderns Digitals*, 54.
- Marqués Sánchez, P., González Pérez, M. E., Agra Varela, Y., Vega Núñez, J., Pinto Carral, A., & Quiroga Sánchez, E. (2013). El análisis de las redes sociales: Un método para la mejora de la seguridad en las organizaciones sanitarias. *Revis-*

Revista española de salud pública, 87(3), 209-219.

- Méndez-Pérez, B., Martín-Rojo, J., Castro, V., Herrera-Cuenca, M., Landaeta-Jiménez, M., Ramírez, G., ... & Rosalía Meza, C. (2017, January). Estudio Venezolano de Nutrición y Salud: Perfil antropométrico y patrón de actividad física. Grupo del Estudio Latinoamericano de Nutrición y Salud. In *Anales venezolanos de nutrición* (Vol. 30, No. 1).
- Molina, M. J. R., Izquierdo, D. G., Pérez, M. L. V., Moreno, R. L., Navarrón, E., Toral, M. V., ... & Torres, M. G. J. (2015). Imagen corporal y satisfacción corporal en adultos diferencias por sexo y edad. *Revista Iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 10(1), 63-68.
- Noland, C., Li, J. Y., & Wen, T. J. (2021). Healthy Living and The Brands That Pay for It: A Qualitative Exploration of Health-Related Native Advertising on BuzzFeed and HuffPost. *Advertising & Society Quarterly*, 22(4).
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2019). Organización mundial de la salud. Obtenido de <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
- Organización Mundial de la Salud. (2018). OMS. Obtenido de [https://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/topics/adolescence/dev/es/](https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/)
- Rodríguez-Camacho, D. F., & Alvis-Gome, K. M. (2015). Generalidades de la imagen corporal y sus implicaciones en el deporte. *Revista de la Facultad de Medicina*, 63(2), 279-287.
- Sanfeliciano, A. (2018). La mente es maravillosa. Recuperado de <https://lamenteesmaravillosa.com/el-sexo-en-la-sociedad-es-untabu-o-una-obligacion>.
- Seijo, N. (2016). The rejected self: working with body image distortion in eating disorders. *ESTD Newsletter*, 5(4), 5-13.
- Vergara, M. B., Ozimica, J. O., Fernández, L. L., Fuentealba, C. O., Costagliola, V. G., & Sacomori, C. (2018). VO2 máximo indirecto y edad fitness de sedentarios y no sedentarios//VO2 indirect maximum and fitness age of sedentary and non-sedentary. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 18(71).
- Yorde Erem, S. (2014, June). Cómo lograr una vida saludable. In *Anales Venezolanos de Nutrición* (Vol. 27, No. 1, pp. 129-142). Fundación Bengoa.