

UNIDAD XOCHIMILCO

DIVISIÓN DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES

**"¿QUÉ VES CUANDO TE VES?
LAS SIGNIFICACIONES IMAGINARIAS SOCIALES
DEL CUERPO EN LAS JUVENTUDES
UNIVERSITARIAS"**

**TRABAJO TERMINAL
QUE PARA OBTENER EL
GRADO DE: LICENCIADAS
EN PSICOLOGÍA PRESENTAN:**

**FERNÁNDEZ ANZOLA KATHERINE ANNERYS
GONZALEZ ORTEGA MARIA FERNANDA
MONTIEL ORTIZ DENISSE
NAVA MEDINA FERNANDA SOFIA**

**ASESOR:
PEREZ Y ZAVALA CARLOS RODOLFO**

**LECTORA:
ROBLES RENDON AIDA**

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	4
2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	5
2.1 JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA.....	5
2.2 PROBLEMATIZACIÓN.....	11
• OBJETIVOS.....	13
• PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN.....	13
3. PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO.....	14
3.1 METODOLOGÍAS DE LA INVESTIGACIÓN.....	14
3.1.1 LA ENTREVISTA.....	15
3.1.2 HISTORIA DE VIDA.....	18
3.1.3 ETNOGRAFÍA Y ETNOGRAFÍA DIGITAL.....	19
3.2 DESCRIPCIÓN Y ANÁLISIS DEL PROCESO DE INTERVENCIÓN.....	21
3.3 CALENDARIO DE TRABAJO.....	24
4. ARGUMENTACIÓN TEÓRICA Y ANÁLISIS.....	26
4.1 CONCEPTOS BÁSICOS.....	26
4.2 ¿CÓMO ME VEO, ME VEN?.....	35
4.2.1 LA FAMILIA Y LA AUTOESTIMA.....	35
4.2.2 COMENTARIOS DEL OTRO.....	41
4.2.3 EL ACOSO.....	46
4.3 ¿CUERPOS SANOS?.....	48
4.3.1 SALUD Y ALIMENTACIÓN.....	48
4.3.2 EL EJERCICIO.....	50

4.4 ¿ME TENGO QUE VER ASÍ?/¿SOY COMO DEBERÍA SER?.....	53
4.4.1 ESTEREOTIPOS.....	53
4.4.2 REDES SOCIALES, MEDIOS PUBLICITARIOS Y DE COMUNICACIÓN.....	58
5. REFLEXIONES.....	68
6. REFERENCIAS.....	73
7. ANEXOS.....	78
7.1 CONVOCATORIA.....	78
7.2 GUÍAS DE ENTREVISTA.....	80
7.3 TRANSCRIPCIONES.....	86

1. INTRODUCCIÓN

“La vida del cuerpo es la vida del sujeto y la historia de éste es la del cuerpo también.”

(Pérez, E. F., & Martínez, L. M. R., 2007, p.19)

La imagen corporal alude a la manera en que uno percibe, siente y actúa respecto a su propio cuerpo. Algunos factores que pueden influir en la dificultad de la aceptación de la imagen corporal son: la autoestima, las relaciones interpersonales (familia, amigos y conocidos), el ejercicio, la alimentación, los estereotipos y las redes sociales. El propósito de esta investigación fue conocer la relación entre el grado de *insatisfacción corporal* y estos factores, así como la manera en que esta *insatisfacción* se ha ido modificando a través de los años. Se busca cuestionar la noción del *Imaginario Social*¹, específicamente el concepto de *Significaciones Imaginarias Sociales*², ambas nociones teóricas relacionadas al *cuerpo e imagen corporal*, y la forma en la que estos se vinculan con el proceso de subjetivación de los jóvenes universitarios, es decir, se explorarán los discursos del grupo entrevistado, con el fin de conocer sus opiniones respecto a las distintas preguntas o situaciones que surjan durante las diferentes *entrevistas grupales abiertas*.

De acuerdo con lo anteriormente planteado, se abordaron diversas propuestas teóricas consideradas pertinentes, con base en el discurso grupal, como lo son; Cornelius Castoriadis, Ana María Fernández, Margarita Baz, entre otros. Una vez recuperadas las ideas y conceptos principales de los autores, se cuestionó el papel que tienen las instituciones en la configuración de las subjetividades contemporáneas del ser humano, y cómo estas pueden, o no, llegar a ejercer una *violencia simbólica*, específicamente aquellas que se relacionan con la alimentación y los estereotipos de belleza.

¹ Concepto planteado por Cornelius Castoriadis

² Concepto planteado por Cornelius Castoriadis

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

2.1 JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

A lo largo de la historia la idea que se tiene de cómo debe verse el cuerpo, tanto de hombres como mujeres ha sufrido gran variedad de cambios, y por consiguiente también la imagen corporal, esto influenciado por los distintos contextos sociohistóricos de las diferentes épocas, lo que a día de hoy es considerado atractivo, en el siglo pasado no era así, o incluso a principios de los 2000 era diferente a como es actualmente.

Si nos remontamos a inicios de la historia, lo que sabemos es que el canon de belleza de la mujer consistía en tener las regiones de su cuerpo relacionadas con la fertilidad, muy desarrolladas. Así las primeras estatuas que conocemos y representan al ser humano son mujeres con grandes senos y caderas que se asociaban a la fertilidad, a la abundancia y a la capacidad de parir y criar hijos sanos y fuertes.

Por otra parte, en la Edad Media, el ideal de belleza era impuesto por el cristianismo que dependía de la intervención de Dios. Para esta época, el cuerpo de la mujer debía consistir en caderas estrechas, senos pequeños, manos blancas y delgadas, destacando que la blancura de la piel era muy importante ya que era un indicador de su pureza. En cuanto a los hombres, estos eran representados como caballeros, guerreros llenos de fuerza y virilidad.

Lopez, R (2015) realizó una interesante recopilación de los distintos ideales del cuerpo femenino durante el siglo pasado, donde destaca diferentes aspectos de cada década, por ejemplo en 1910, destacaban las altas figuras, con un gran busto y unas caderas anchas, pero una delgada cintura; en 1920 Marcaron tendencia las mujeres cuyo arreglo personal predominaban el pelo y los vestidos cortos. No destacaban su figura en su atuendo, porque no vestían ropa tan ajustada como para llegar a apreciarla del todo, pero querían darle aspecto de una mujer más recta, sin curvas pronunciadas; para 1930, la mujer considerada perfecta era aquella cuyo cuerpo consistía en una cintura delgada y caderas anchas, exhibiendo su figura a través de vestidos ceñidos; durante la época de la Segunda Guerra Mundial, para la década de los 40s, las mujeres tendieron a aumentar el cuidado de la piel para conseguir que esta fuera tersa y perfecta, con unos cuerpos “sanos y delgados.”; en los años 50, las mujeres de anchisimas caderas, con largas y voluptuosas piernas y pecho en abundancia son los modelos a seguir. En esta época de posguerra, la publicidad y las transformaciones laborales serían las responsables en el cambio del ocio. La palidez deja de ser un canon de belleza, y ahora se

pretende una piel bronceada. La publicidad comienza a difundir hábitos de belleza e higiene, enfatizando el cuidado del cuerpo.

Ya para la segunda mitad de siglo en 1960, esta década trajo consigo un nuevo ideal de belleza que consistía en un cuerpo delgado y con apariencia andrógina, muy distante a la feminidad de épocas anteriores; para la siguiente década el canon de belleza durante los años 70 estaba regido por los cuerpos delgados y bronceados, y las mujeres se maquillaban de una forma más natural. Como consecuencia de que las mujeres querían ser cada vez más delgadas, empezó a hacer aparición la anorexia; en 1980, la moda era un cuerpo delgado y tonificado. El 60% de las modelos de Playboy durante la década de 1980 pesaba 15% menos que el promedio saludable para su tamaño y contextura. Millones de videos de Jane Fonda haciendo ejercicios se vendieron en la época; y para finales del siglo en la década de los 90s, se consolidó la figura de las modelos extremadamente flacas con una piel pálida, estructura ósea angular y extremidades muy delgadas. Un modelo de belleza casi imposible, que muchas mujeres se empeñaban en seguir.

En cuanto a los hombres, Sambade Ivan (s.f) nos relata como la normalización social del cuerpo masculino conforme al morfotipo atlético surgió en los Estados Unidos de Norteamérica (EE.UU.) durante las décadas de los 50 y 60 del siglo pasado, lo que coincide con el auge de la industria del cómic, donde los superhéroes de ciencia ficción eran representados con cuerpos dotados de una musculatura potente y equilibrada, lo que indujo el deseo de identificación entre la población norteamericana. Lo anterior generalizó la práctica del fisicoculturismo, principalmente entre la juventud. Posteriormente, la cultura de consumo articuló distintos modelos de belleza masculina asociados al cuidado estético y un estilo de vida sofisticado que habría surgido en espacios gay y se popularizó con la idea de que el hombre moderno es un sujeto que "desea ser deseado", siendo así que se popularizó denominar a los hombres que cuidaban su físico como "metrosexuales".

Considerando lo anterior, podemos ver cómo a lo largo de los años, se le ha otorgado una relevancia social al cuerpo y la configuración de este a partir de la apreciación subjetiva; bello o feo, derivada del *Imaginario Social* de cada persona. A pesar de que el término belleza varía entre culturas y tradiciones, existen algunas características que una sociedad considera como atractivo, deseable o hermoso, y a este conjunto de características se le denomina *canon de belleza*.

Debido a su constante presencia en nuestra cotidianidad, mediante diversas manifestaciones culturales; la televisión, las redes sociales, la prensa, el cine, entre otros; fomentan la realización de distintos cuestionamientos en los sujetos respecto a su apariencia física y como esta es percibida tanto por el *otro*, como por sí mismos. Es decir, los estereotipos suelen estar tan arraigados en nuestra subjetividades que al traspasarlos a la vida real, se convierten en un espejismo inalcanzable que fomentan una búsqueda por cumplirlos, ya sea mediante cirugías estéticas, filtros o herramientas de *Photoshop*, creando una “[...] dialéctica eterna entre “realidad” y el deseo [...]”. (Fallon, 1990)

Un ejemplo de ello es la búsqueda de “*belleza*” en las páginas web, específicamente en *Google Imágenes*, donde el resultado que nos muestra predominan mujeres, con características similares; tez blanca y tersa, cabello brillante, pestañas largas y voluminosas, nariz fina, ojos grandes, labios gruesos, entre otras características. Esta plataforma nos ejemplifica el concepto de *Violencia Simbólica*³, debido a que homogeniza el símbolo que asociamos a lo bello. En este caso el concepto de *belleza* que nos brinda *Google* excluye a cualquier persona que no cumpla con las características antes mencionadas. Sin embargo, la homogeneización de este término se reproduce en cosas tan sencillas, por ejemplo, un juguete, como es el caso de las muñecas *Barbie*, que reproduce una idealización de *belleza* a la que diversos infantes y adolescentes aspiran. (Hermes & Keel, 2003).

Dicha imposición de modelos estéticos, ha generado diversas comparaciones entre el cuerpo considerado como *ideal* y el cuerpo que percibimos, fomentando una *insatisfacción corporal* y una “baja” *autoestima* (Raich, 2000). A raíz de estas manifestaciones culturales, diversos autores han elaborado una variedad de artículos, como es el caso de Gil, P. (2013), que para la elaboración de su artículo *La satisfacción corporal y su rol en las relaciones sociales*, realizó una serie de encuestas con la finalidad de identificar si las personas están “satisfechas” respecto a su cuerpo y la visión que el resto de la sociedad tiene sobre él. El autor clasifica a los entrevistados de acuerdo a su género, con el objetivo de identificar quiénes (mujeres u hombres) demuestran una mayor preocupación por tener un aspecto físico, de acuerdo a *la norma social*, y la importancia que se le puede llegar a otorgar, como lo es; el tener o no sobrepeso; dado que con anterioridad (*siglo XVIII*) tener *obesidad* era considerado “[...] un defecto fundamental en la estructura política [...]”; igualmente, poseer un rango de edad estigmatizado como “juvenil”, y fomentar el cuidado del aspecto físico derivado de sentirse

³ Concepto formulado por Cornelius Castoriadis

constantemente observado por el *otro*, donde las mujeres entrevistadas se sienten mayormente identificadas. (Turner, 1984, p.9).

P. Trujano et al. (2010) mencionan que mediante la aplicación de diversas encuestas *valorativas* a 600 infantes entre los 9 a 12 años, encontraron una tendencia a sentir anhelo e idealizar cuerpos considerados como “delgados”, además, de percibirse y tener la creencia de que los demás perciben su cuerpo con distintas dimensiones a su *imagen corporal real*, generando un menor autoestima *general y corporal*, a lo largo de su vida, afectando la relación que tienen los sujetos con su cuerpo e *imagen corporal “real, ideal y social”*.

Asimismo, otro factor fundamental en la investigación en un artículo de la Revista Mexicana de Investigación en Psicología se aborda el tema de la “Aceptación de alimentos saludables en niños”, argumentando la importancia de fomentar una alimentación considerada como “saludable” en los infantes y los diversos factores que pueden llegar a ser influyentes en la elección de dichos alimentos, como lo es: el *marketing* o la solvencia financiera. Sin embargo, el artículo enfatiza en la *obesidad infantil*, realizando un contraste entre la ingesta de comida *saludable y no saludable*, y la relación que tiene esta última con la obesidad infantil.

Una de las etapas que destaca en el desarrollo de la *imagen corporal* es la adolescencia, donde se enfatiza el nivel de preocupación por el cuerpo (Hermes & Keel, 2003), debido a la información que se difunde en los medios sociales y en pláticas cotidianas que pueden tornarse comparativas con cuerpos de edades similares o inclusive mayores, es decir, , fomentan la difusión de modelos estéticos y estereotipos que impone un cuerpo *ideal*, promoviendo una insatisfacción corporal en los sujetos, llegando a ser considerada una de las causas más destructivas de la autoestima (Raich, 2000).

Considerando que nuestra investigación está enfocada de igual manera para hombres y mujeres, no podemos dejar de lado el hecho de que, en general, la mayoría de las investigaciones sobre los *trastornos de la alimentación e imagen corporal* se han centrado en las mujeres. No obstante, la insatisfacción que se tiene de la *imagen corporal* también se observa en la población masculina. Dentro de los muchos estudios de la revista científica Body Image (2021) acerca de la *imagen corporal* en hombre y mujeres se descubrió que la preocupación por la percepción corporal está latente en ambos sexos, a través de una encuesta nacional sobre la *insatisfacción corporal* se da a conocer que el 55 % de las mujeres y el 42

% de los hombres están inconformes con algún aspecto de sus cuerpos, llegando a ser alarmante debido a la prevalencia puede llegar a tener y la constante relación que tiene con los trastornos alimenticios, la dismorfia muscular, el uso de esteroides, la depresión y la baja autoestima.

Con base en el artículo *Trastornos de la Imagen Corporal en los Hombres y las Mujeres* (2006), publicado por laboratorios Bagó, una farmacéutica argentina menciona que en diversos artículos relacionados al tema, los hallazgos indican que la insatisfacción con la *imagen corporal* se asocia con una disminución del nivel de autoestima, cuestionando la relevancia que tiene el Índice de Masa Corporal (IMC), ya que puede llegar a “influir” la percepción de la *imagen corporal*. En tal sentido, recientemente se ha destacado la necesidad de efectuar estudios adicionales cuestionar la importancia que puede llegar, o no, a tener la IMC en ambos sexos y cómo se relaciona con el ejercicio y alimentación. (Bago, 2006)

En el artículo *Relación entre imagen corporal y autoconcepto físico en mujeres adolescentes* (2015) Fernández-Bustos y Cuevas (2013) estudiaron las relaciones entre la *imagen corporal* y el *autoconcepto físico*, enfatizando en la relevancia que tiene el atractivo físico, dado que se convierte en una de las dimensiones más importantes y con más peso a la hora de configurar el *autoconcepto general* y la autoestima. Además, los autores destacan que la satisfacción corporal también está relacionada con las percepciones en otros subdominios del autoconcepto físico como la habilidad deportiva o la condición física. Señalan los autores que, las mujeres que se aproximan más al modelo estético delgado se sienten más atractivas y tienen una *autoestima* más alta, ya que el modelo físico culturalmente fomentado alude a que es “mejor” ser delgada y se desfavorece a las mujeres con una *imagen corporal* más *endomorfa*. De igual manera, se aborda la etapa adolescente, sobre lo cual los autores afirman que es uno de los factores que influyen en el desarrollo del *yo*, debido a que se hallan los mayores índices de preocupación por el cuerpo. Por ende, resulta una etapa relevante para el autoconcepto físico, porque “influye” de manera decisiva en la formación del *autoconcepto físico* y *general*, y la importancia de la *imagen corporal* en esta etapa.

A través de los años, las nociones teóricas relacionadas al trabajo de campo han fomentado que el equipo entrevistador se “haga parte del campo”, tomando en cuenta esto, nos cuestionamos la forma en que nos acercamos al campo, percibiendo que nosotras siempre hemos sido participantes activas en dicho campo, debido a que poseemos un cuerpo y estamos en constante relación con él y el *otro*, fomentando constantes cuestionamientos sobre

la relación que tenemos con nuestro cuerpo e *imagen corporal*, llegando a apasionarnos sobre el tema. Inclusive estamos conscientes que a lo largo de la investigación el tema será motivo de diversas interrogantes a nivel personal siendo reflejadas en el *estado anímico* del equipo entrevistador y el grupo entrevistado. En este sentido, la presente investigación busca explorar la apropiación y posible relación entre los estereotipos e imágenes socialmente aceptadas que pueden llegar a vislumbrar, desde hace mucho tiempo, la construcción del ideal del *cuerpo*, así como la forma en que se piensa y se vive a través de él. Si bien hemos podido encontrar diversos artículos relacionados al estudio del *cuerpo*, a diferencia de estas, la presente investigación pretende indagar en cómo las *Significaciones Imaginarias Sociales* se relacionan en la construcción subjetiva de la noción, que tienen las juventudes universitarias, sobre el cuerpo e *imagen corporal* y cómo se relacionan a través de él, fomentando una posible resignificación del mismo.

2.2 PROBLEMATIZACIÓN.

Con el paso del tiempo, la ideología sobre la igualdad entre los sujetos y los derechos que cada uno posee ha tenido una mayor difusión, debido a la prometedora vida “plena y feliz” que suscita este tipo de acciones. Sin embargo, en lo que respecta al *cuero*, la noción de igualdad se ha tornado conflictiva para algunos sujetos, en vista de la constante comparación con el *otro*, suscitando dos perspectivas; la primera, la creciente necesidad sobre la modificación del *cuero e imagen corporal*, derivada de la presión social en la que se ven inmersos; la segunda, apunta a una noción de *diversidad*, es decir, cada *cuero* es distinto y ocupa cosas diferentes, por lo que no debe cumplir con una serie de características, como lo dictaminan ciertos estándares de belleza. La percepción que tenemos de nuestro *cuero* físico es un tema que indiscutiblemente a todos y todas, en mayor o menor medida, nos toca de cerca ¿por qué? Por el hecho de que todos y todas tenemos un *cuero*, con el cuál estamos en constante relación.

Castoriadis señala la importancia que tiene mantener la capacidad de reflexionar y cuestionar las *Significaciones Imaginarias* que emergen de las sociedades, permitiendo el surgimiento de nuevas formas de organización social, lo cual, consideramos que se ve cada vez más limitado. El autor considera que esto es fundamental, debido a la forma en que la que el sujeto se percibe a sí mismo se verá reflejada en distintos aspectos dentro de su cotidianidad a lo largo de su vida, sin embargo, esa percepción no es una decisión que dependa exclusivamente del sujeto en cuestión. El autor considera que las consecuencias de esta problemática no solo son a nivel físico, sino también a nivel emocional y psicológico, un daño profundo en muchos niveles y ámbitos.

La constante presencia de los cánones de belleza en nuestra cotidianidad ha impactado en la toma de decisiones respecto a nuestro *cuero* a lo largo de nuestra vida, ya sea modificando nuestra ingesta de alimentos, realizando actividad física de manera excesiva y actualmente modificando, incluso, nuestras fotos mediante herramientas de *photoshop*, con la finalidad de “adaptar” nuestro *cuero* a diversos estándares que se alejan de un cuerpo “realista”, y es ahí donde el problema de la presente investigación radica, debido a la desencadenante frustración que genera estos cambios, los cuales motivan a una búsqueda de “perfección” que puede tornarse inalcanzable, sin embargo, se nos ha inculcado adaptarnos al estándar “de moda”, por ende, sigue reproduciendo la noción de que nuestros cuerpos están “mal” o pueden ser modificados en algún tiempo dado, acoplándose al canon de belleza.

Teniendo en cuenta esto, las redes sociales han tenido un gran apogeo en los últimos años, empero, los estándares no solo han surgido a través de los medios sociales, sino que se reproducen en diversas cosas presentes en nuestra cotidianidad, como lo mencionamos anteriormente, y es a través de estas representaciones que se ha inculcado celebrar lo que es considerado como bello, siendo partícipes de primer instancia nuestro entorno familiar, es decir, incluso desde antes de nacer nuestro linaje e historia familiar ha reproducido diversos discursos sobre como se espera que seamos y como a través de nuestro desarrollo se pretende que hayamos modificando nuestro cuerpo, ya sea a través del ejercicio que practicamos o inclusive en los alimentos que ingerimos, basta con preguntarnos ¿cuántos años teníamos cuando empezamos nuestra primera “dieta”? ¿Nuestro entorno familiar fomenta esta modificación en nuestra ingesta de alimentos? A lo largo de los años, hemos reproducido de manera cíclica dichas significaciones, ya sea de manera consciente o inconsciente, en una búsqueda de aprobación social, fomentando diversos cuestionamientos que pueden llegar a generar un conflicto en torno a la percepción de nuestro *cuerpo*.

En un inicio se había planteado la posibilidad de trabajar con sujetos de secundaria, considerando que están terminando el proceso, denominado por Freud, como *latencia* e iniciando la etapa de adolescencia, empero, consideramos que a esa edad aún no se tiene mucha claridad respecto a la noción que tienen sobre el *cuerpo*, al contrario, es donde empiezan a surgir diversas dudas. Por ende, decidimos modificar el enfoque de la población, por lo tanto, la presente investigación se centrará en jóvenes universitarios. Inicialmente, se había planteado la idea de que fueran alumnos pertenecientes a la Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco (UAM-X), sin embargo, la difusión que tuvo la convocatoria fue mayor a la inicialmente contemplada, acudiendo personas de diversas universidades. La presente investigación se vale de información recopilada mediante entrevistas grupales, realizadas mediante la plataforma digital *Google Meet*, donde al tratarse de juventudes universitarias se espera observar con más claridad la noción que se tiene respecto al *cuerpo* y analizar desde una perspectiva que aborde las experiencias a lo largo de las etapas de desarrollo que han generado un pensamiento más crítico, con el paso de los años.

Buscamos reafirmar que todo lo anterior tiene influencia en la percepción del *cuerpo*, singular y socialmente, esto a través de fomentar un espacio reflexivo en el que las y los jóvenes puedan compartir sus vivencias, pensamientos y sentires respecto a su *cuerpo* e *imagen corporal*, impulsando al constante cuestionamiento e incluso hacer presencia de

ciertas cuestiones que se han tornado cotidianas o normativizadas. Asimismo, se pretende conocer cómo las juventudes articulan los deseos y aspiraciones mediante la vivencia con su *cuerpo*, dicho en otros términos, cómo se ven los y las jóvenes, cómo se valoran, se constituyen e inclusive se resignifican. Teniendo en cuenta lo anteriormente planteado, los objetivos de la presente investigación son los siguientes:

- Describir como desde el *Imaginario Social* se da pie al origen de las *Significaciones Imaginarias Sociales* en torno al *cuerpo* y la *imagen corporal* en las juventudes universitarias.
- Indagar si se ha manifestado algún malestar social a lo largo de la vida de las y los jóvenes universitarios que los ha llevado a resignificar su *cuerpo*, de ser así ¿cómo ha sido ese proceso?
- Comprender el papel que han tenido las distintas instituciones en la conformación del proceso de subjetivación de las juventudes en torno a su *cuerpo* y su *imagen corporal*. Además de identificar ¿cuál ha tenido mayor significado (emocional y físico) en sus vidas?

Siendo así que, esta investigación tiene como objetivo principal conocer aquellas *Significaciones Imaginarias Sociales* que configuran la resignificación del *cuerpo*, lo que hace pertinente plantear la siguiente pregunta como eje central y en la cuál se basa el presente trabajo de investigación: *¿Cómo ha sido el proceso de resignificación del cuerpo e imagen corporal que han hecho las y los jóvenes universitarios a lo largo de sus vidas?*

3. PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO

3.1 METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Para la elaboración de la presente investigación se utilizará el método cualitativo, el cual, de acuerdo con Taylor y Bogdan (1987), se refieren a la metodología cualitativa como *“la investigación que produce datos descriptivos, las propias palabras de las personas, habladas o escritas, y la conducta observable.”*

Taylor y Bogdan (1987) recopilan los siguientes criterios para definir los estudios cualitativos; *la investigación cualitativa es inductiva*. Los investigadores siguen un diseño de la investigación flexible, los estudios se comienzan con interrogantes sólo vagamente formulados; además de desarrollar conceptos, intelecciones y comprensiones partiendo de pautas de los datos, y no recogiendo datos para evaluar modelos, hipótesis o teorías preconcebidas; *en la metodología cualitativa el investigador ve al escenario y a las personas en una perspectiva holística; las personas, los escenarios o los grupos no son reducidos a variables, sino considerados como un todo*. En la investigación cualitativa se estudia a las personas en el contexto de su pasado y de las situaciones en las que se hallan; *los investigadores cualitativos son sensibles a los efectos que ellos mismos causan sobre las personas que son objeto de su estudio*. Los investigadores interactúan con los informantes de un modo natural y no intrusivo; como es en el caso de las entrevistas, donde se sigue un modelo de conversación normal, y no de un intercambio formal de preguntas y respuestas. Aunque los investigadores cualitativos no pueden eliminar sus efectos sobre las personas que estudian, intentan controlarlos o reducirlos a un mínimo, o por lo menos entenderlos cuando interpretan sus datos. (Emerson, 1983, como se citó en Taylor y Bogdan, 1987)

Según Taylor y Bogdan (1987), *los investigadores cualitativos tratan de comprender a las personas dentro del marco de referencia de ellas mismas*. Es importante experimentar la realidad tal como otros la experimentan, los investigadores cualitativos se identifican con las personas que estudian para poder comprender cómo ven las cosas; *el investigador cualitativo suspende o aparta sus propias creencias, perspectivas y predisposiciones*. Nada se da por sobreentendido, todo es un tema de investigación. *Para el investigador cualitativo, todas las perspectivas son valiosas*. El investigador no busca “la verdad” o “la moralidad” sino una comprensión detallada de las perspectivas de otras personas. Mientras que, *los métodos cualitativos son humanistas*. A través del estudio cualitativo de las personas es posible llegar

a conocerlas en lo personal y a experimentar lo que ellas sienten en sus luchas cotidianas en la sociedad.

Taylor y Bogdan (1987) señalan que, *los investigadores cualitativos dan énfasis a la validez en su investigación*. Por medio de este método es posible obtener conocimiento directamente de la vida social de las personas al observarlas en su vida cotidiana, sin estar filtrados por conceptos o escalas clasificatorias. Por ende, *para el investigador cualitativo, todos los escenarios y personas son dignos de estudio*. Ningún aspecto de la vida social es demasiado frívolo o trivial como para ser estudiado, sin embargo, la *investigación cualitativa* puede llegar a ser considerada como un *arte*, es decir, a través de este método se siguen lineamientos orientadores, estos no son reglas; los métodos sirven al investigador, no al revés. (Taylor y Bogdan, 1987).

De acuerdo con lo anteriormente planteado, consideramos pertinente tener en cuenta dichas nociones metodológicas a lo largo de la presente investigación, destacando la relevancia que tiene el escuchar los discursos de las personas entrevistadas, tomar en cuenta las experiencias tanto generalizadas como individuales, considerar cada uno de sus diálogos o discursos como un todo, una experiencia única digna de ser estudiada, más allá de una estadística, de un número. Lo que se puede obtener a través de las entrevistas abiertas, de las historias de vida y los relatos de cada uno de los sujetos, es de gran relevancia para nuestra investigación, debido a que nos interesa conocer cómo han sido su experiencia, conocer por medio de sus propias palabras lo que sienten, piensan y consideran ha sido relevante a lo largo de su vida.

3.1.1 LA ENTREVISTA

Con base en lo anterior, el método de entrevista a emplear será *abierto* y a *profundidad*, de manera *grupal*. En un primer momento la intención era convocar al grupo entrevistado para trabajar en la cámara de *Gesell* ubicada en el edificio M-116 de la UAM-X; sin embargo, por cuestiones de accesibilidad al espacio y a la universidad se acordó realizar las entrevistas por medio de una plataforma digital, *Google Meet*, la cual permite una mayor accesibilidad para el grupo entrevistado y el equipo entrevistador. A través de la realización del trabajo de campo, se pretende indagar la pregunta de investigación, anteriormente planteada, y conocer lo que surgió a partir de ella, a partir de diversas propuestas teóricas, consultadas durante el módulo trimestral y otras con base a la búsqueda de textos que consideramos pertinentes conforme el discurso del grupo entrevistado.

Margarita Baz (1999) y Eugenia Vilar (2019) definen como *discurso grupal* aquella producción intersubjetiva en donde se “[...] apalabran las ideas, los pensamientos, los afectos [...]” de una “numerosidad” de personas que no hablan desde su singularidad como sujetos, más bien, hablan por el *grupo*. (Vilar. E., 2019, p. 43) Según Eugenia Vilar (2019) y Silvia Radosh (2001) un *grupo* es aquel conjunto de sujetos, que a través de la puesta en acto del lenguaje (intersubjetividad), convergen sobre un propósito al cual las autoras denominan *tarea*. Es decir, el grupo no está constituido por una serie de personas al azar, ya que de no tener algún objetivo en común sería una *agrupación*, puesto que no forman un vínculo entre ellos siendo así un “*conglomerado de personas que casualmente se encuentran juntas en un espacio y un tiempo dados*”. (Ibíd)

Según Del Cueto y Fernández (s/f) el *dispositivo grupal*, como su nombre lo indica está constituido por un colectivo que tiene una finalidad u objetivo en común (grupo), es decir, está conformado por “*tiempo, número de personas y objetivo*”, además, Eugenia Vilar (2019) citando a Salazar (2003:295) agrega que, el *dispositivo* posibilita al diálogo. Se destaca también que mediante el *dispositivo grupal*, se le asignan roles específicos al Equipo Entrevistador, los cuales retomaremos más adelante.

Dentro del proceso de intervención, el encuadre que se da al inicio de cada entrevista, resulta de gran importancia. Eugenia Vilar (2019) señala que “*encuadre deviene de encuadrar; que significa 'encerrar en un marco o cuadro, encajarlo, introducir una cosa dentro de otra', 'incluir dentro de sí una cosa, servirle de límite*” (Vilar. E., 2019, p.30) También, nos dice que el encuadre es fundamental para el trabajo con grupos, pues nos permite marcar con precisión el “aquí y ahora” que se persigue en la intervención, creando a su vez los límites de cada sesión y del proceso en general.

Con respecto al encuadre Vilar (2019) menciona que este debe contener: procedencia y nombres del EE, mencionar el propósito de las entrevistas así como el tema general, definir tiempos y espacios para las entrevistas, y finalmente, los roles a desempeñar tanto por el EE como del grupo. Dentro del EE existen roles específicos que se asignan a cada integrante del equipo, en *El dispositivo grupal*, Del Cueto y Fernández (s/f) retoman que para Pichón Rivière, el grupo se estructura sobre la base del interjuego de mecanismos de asunción y adjudicación de *roles*. Se denomina como *rol* al desempeño real de una persona en una situación dada, es decir, la manera en que una persona desempeña los requerimientos de su

posición. El rol tiene una existencia independientemente de quien lo desempeñe pues preexiste a los individuos.

Eugenia Vilar (2019) menciona que a lo largo de la experiencia grupal se desempeñan dos tipos de roles, los del EE se denominan *roles prescritos* y los que desempeña el grupo se denominan *roles adscritos*. Los roles prescritos que se llevaron a cabo dentro de la presente investigación fueron el de *coordinadora*, y el de *observadora(s)*. Estos roles prescritos “*están asignados de entrada en la puesta en escena de la entrevista; son parte del encuadre. (...) Si se perdieran, se debería considerar una ruptura de encuadre y será leído y analizado en su contexto*” (Vilar. E., 2019, p.34)

El coordinador se encarga de exponer el encuadre, y una vez expuesto preguntar si el grupo tiene alguna duda y en caso de haberla, devolver la pregunta al grupo. En las siguientes entrevistas, es responsabilidad del coordinador “*volver a mencionar el encuadre, añadiendo los elementos que se introducen*” (Vilar. E., 2019, p.33).

Continuando con el texto de Vilar (2019) la función del coordinador está muy encaminada a escuchar cuidadosamente el discurso y a la vez devolver las molestias que puedan generarse, al mismo tiempo señalar aquello que se está percibiendo y muchas veces el grupo puede no estar notando. Aparte de esto, la función principal de coordinar la entrevista y generar una serie de cuestionamientos con base al discurso del grupo, por esto, resulta importante retomar lo que nos dice Margarita Baz (1998) en *La tarea analítica en la construcción metodológica*, pues la manera de preguntar es un analizador y hay que cuestionar qué se pregunta, y cómo se enuncian dichas preguntas. Esto se ve como “*las vías iniciales de interrogación de las que tiene que apropiarse para desarrollar esa capacidad autorreflexiva que es sustento de una posición crítica ante el conocimiento.*” (M. Baz, 1998, p. 63).

Finalmente, en *El cierre de un proceso grupal* Margarita Baz (1996) nos proporciona información para preparar el cierre durante la última entrevista a realizar. La apertura, el desarrollo y el final, son parte de la vida humana y están de igual manera presentes durante la intervención grupal. Durante el cierre, es importante tener en cuenta dos perspectivas: los efectos que tiene en el grupo y la coordinación de despedida del grupo.

La noción que se tiene del cierre involucra a la separación y al tiempo. Se menciona en el texto que “*el corte representa una garantía frente a la ansiedad que provoca la fantasía de absorción en el colectivo y de pérdida de la individualidad por parte de los sujetos del*

grupo." (M. Baz., 1996, p. 49) En este sentido, el número de reuniones y la duración de cada una, acuerdos que se establecen durante la primera entrevista a través del encuadre, funcionan como reglas de entrada y salida que permiten la entrega. Como todo límite, hacen bien, pues tranquilizan y bajan ciertas ansiedades, pero también hacen mal, ya que nos colocan en la posición de decir adiós. Por último, se menciona que el cierre es algo que se ha trabajado poco a poco, entrevista tras entrevista, *"esto no lo puede hacer - más que precisamente- cada individuo por su cuenta (...) porque el diálogo desde ese nosotros grupal tiene una dimensión cualitativamente distinta al monólogo de mis fantasías"* (M.Baz., 1996, p. 51) Por ello, consideramos que la importancia que se le da al proceso grupal es primordial para lograr el éxito de las entrevistas, y por consiguiente el éxito del trabajo de campo de la investigación.

3.1.2 HISTORIA DE VIDA

Debido a que es de nuestro interés conocer cuál ha sido la historia de los entrevistados, que los han llevado a relacionarse con su cuerpo de la manera en que lo hacen hoy en día, considerando todas las distintas experiencias que han tenido a lo largo de su vida, quisimos emplear la *Historia de Vida* o *Relato de Vida*. *"Las historias de vida son narraciones autobiográficas orales que conllevan un diálogo interactivo entre el entrevistador y el entrevistado, en el cual se desarrolla un proceso generador de confianza y, hasta cierto punto, de complicidad. En palabras de Graciela de Garay, se trata de la construcción de un testimonio de manera asistida, guiado por las interrogantes del entrevistador, en el cual se plasma de manera integral el proceso vital del entrevistado"* (Toussaint, M. 2016)

Cotán, A. (2012) en su texto *Investigación-Participación e Historias de Vida, Un Mismo Camino* mencionando lo dicho por Santamarina y Marinas (1995) y Leite (2011), plantea que la interpretación de la *Historia de Vida* no tiene lugar en un momento concreto, ni en un apartado específico de la investigación que se realiza; sino que la interpretación comienza en pocas palabras desde el inicio, en el momento en que comenzamos a plantearnos interrogantes e inquietudes por investigar y analizar. Las *Historias de Vida* son una técnica de investigación cualitativa, ubicada en el marco del denominado método biográfico (Rodríguez, Gil y García, 1996, como se citó en Cotán, A. 2012), cuyo objeto principal es el análisis y transcripción que el investigador realiza a raíz de los relatos de una persona sobre su vida o momentos concretos de la misma (Martín, 1995, como se citó en Cotán, A. 2012) y también sobre los relatos y documentos extraídos de terceras personas, es decir, relatos y aportaciones realizadas por otras personas sobre el sujeto de la *Historia de Vida* (Perelló, 2009, como se

citó en Cotán, A. 2012). Es por esto que consideramos importante emplearlo en nuestra investigación, debido a que por medio de las *historias* es posible conocer las vivencias de los entrevistados.

Ronald Grele por su parte, define entonces la entrevista de historia oral como una "narrativa conversacional". Se dice que es conversacional por la relación que se establece entre entrevistado y entrevistador, y narrativa por la forma de exposición en la que se cuenta, relata o narra una historia. Pero debe quedar claro que esta narrativa conversacional es diferente a una autobiografía, una biografía o una memoria porque las conversaciones grabadas mediante la entrevista de historia oral son el resultado de una actividad conjunta, de una negociación entre entrevistado y entrevistador, organizada a partir de las perspectivas históricas de ambos participantes (Grele, 1998, 44, como se citó en Garay, 1999). Se resalta además que la entrevista de historia oral no es un producto literario y que por eso mismo no puede separarse del contexto en el que se produce, espacio en el que se confrontan cara a cara un emisor y un receptor y un público para el que ambas partes elaboran esa historia desde sus muy particulares perspectivas y horizontes culturales.

Teniendo esto en cuenta, es de gran relevancia considerar lo narrado por los entrevistados para darles un sentido apropiado a sus discursos, conocer sus experiencias en relación a nuestra investigación nos permite tener una idea más personal con respecto a esto

3.1.3 ETNOGRAFÍA Y ETNOGRAFÍA DIGITAL

En la presente investigación empleamos la *Etnografía*, en la cual, de acuerdo con Hammersley y Atkinson (1994), su principal característica es que “*el etnógrafo participa abiertamente o de manera encubierta, en la vida diaria de las personas durante un período de tiempo, observando qué sucede, escuchando qué se dice, haciendo preguntas; de hecho, haciendo acopio de cualquier dato disponible que sirva para arrojar un poco de luz sobre el tema en que se centra la investigación.*” (Hammersley, M. & Atkinson, P. 1994).

Debido a que las entrevistas que se llevaron a cabo de manera virtual, resulta importante abordar de igual manera el concepto de *etnografía digital*, el cual, como su nombre lo indica se lleva a cabo empleando distintas herramientas digitales o virtuales, “*En la etnografía digital a menudo establecemos contacto con los participantes a través de los medios, un contacto "mediado", más que a través de la presencia directa.*” (Pink, Sarah, 2016. p.19).

Finalmente y al igual que la *etnografía* tradicional, se tuvo el mismo objetivo: llevar a cabo la investigación, siendo así que no solamente nos centramos en emplear medios digitales ya que parte del trabajo de campo consistió en tener presencia física, como por ejemplo: en el reclutamiento de participantes, *“al colocar los medios digitales en relación con otros elementos y ámbitos del tema, el lugar y los métodos de la investigación, podemos entender lo digital como parte de algo mayor, en vez de situarlo en el centro de nuestro trabajo.”* (Pink, Sarah, 2016. p. 27)

Teniendo en cuenta las implicaciones que pueden tener emplear los medios digitales, como la conexión a internet, que algún momento dado puede representar una interferencia, era importante tenerlo en consideración a manera de intentar prevenir cualquier inconveniente que pudiera suceder, por ejemplo, al momento de realizar las entrevistas, dejando en claro que de suceder algún problema se buscaría la manera más eficiente de solucionarlo, sin que presentara un mayor impedimento para la realización de las actividades, *“los medios digitales han de estar alimentados por una fuente fiable de energía. Han de poder ser utilizados por los participantes en la investigación con la que pretendemos determinar la vía y el uso de esos mismos medios y tecnologías. También han de ser lo bastante funcionales para que el investigador los pueda utilizar para el trabajo de campo. Y, tal vez lo más importante, las infraestructuras que facilitan el uso de los medios digitales afectan claramente a los investigadores y a quienes participan en la investigación.”* (Pink, Sarah, 2016. p. 25). También es importante mencionar que lo digital facilita la recopilación de datos, ya que es considerado como un medio para acceder a los textos de una manera más inmediata, y a una gran variedad de estos, con el fin de enriquecer de la mejor manera lo que se quiere investigar.

3.2 DESCRIPCIÓN Y ANÁLISIS DEL PROCESO DE INTERVENCIÓN

Desde el comienzo de la presente investigación, el equipo entrevistador optó por convocar y crear un grupo, más allá de intervenir en algún grupo conformado, dicha decisión tuvo el propósito de tratar de encontrar participantes que tuvieran un interés genuino por el tema, es decir, contar con la participación de hombres y mujeres universitarios que se sintieran interesado por el tema y que se sintieran lo más cómodos y cómodas posibles al hablar sobre él. Como ya se planteó anteriormente, consideramos que convocar a estudiantes de la UAM-X nos permitiría conocer cómo ha cambiado su perspectiva hasta el momento actual, es decir, la universidad. Una vez tomada la decisión, faltaba saber que hombres y mujeres universitarios estarían dispuestos e interesados en trabajar con nosotras.

El proceso de intervención se dio a través del diseño de convocatorias, para esto, llevamos a cabo dos procesos; pegando carteles y repartiendo volantes. Para nuestra primera opción, diseñamos una convocatoria⁴, la cuál decía lo siguiente:

"Hola! Somos estudiantes de 11° trimestre en psicología. ¿Aceptar nuestro cuerpo es una tarea de vida? Te invitamos a platicar grupalmente acerca de cómo ha sido tu experiencia. 4 sesiones virtuales (google meet) 7:00 a 8:00pm. Iniciamos el 14 de noviembre. Para más información contactanos por WhatsApp: 55 8211 7400 ¡Te esperamos!"

Imprimimos y pegamos aproximadamente 30 carteles tamaño carta, en los pizarrones ubicados en los puntos principales de la universidad. Las entrevistas se llevaban a cabo los días lunes, por lo que los pegamos una semana antes. Intentamos esto durante dos semanas, es decir, para 2 de 5 entrevistas, sin embargo, surgió un problema al notar que quitaban nuestros carteles. Debido a esto, optamos por buscar otras formas de convocar para las 3 entrevistas faltantes.

La segunda opción fue imprimir volantes personales tamaño ¼ de hoja carta⁵ e ir repartiendo los al mismo tiempo que explicamos brevemente de qué trataba el proyecto. Tenían el propósito de ser más llamativos por lo que optamos por escribir preguntas en grande que tuvieran que ver con los posibles temas relacionados a nuestro tema principal. Algunas preguntas fueron las siguientes:

⁴ Imagen de referencia en el apartado de Anexos

⁵ Imagen de referencia en el apartado de Anexos

"¿Todos los cuerpos son perfectos?, ¿Qué ves cuando te miras al espejo?, ¿Tienes elección en los estándares de belleza?, ¿Qué le dirías a tu cuerpo?, ¿El querer bajar de peso es una idea gordofóbica?, ¿Nacemos odiando nuestro cuerpo?"

Ambas opciones también las compartimos en el grupo "UAM- Xochimilco" de *Facebook*.

Cada mensaje que recibíamos por *WhatsApp* lo respondimos con lo siguiente:

"Hola, somos 4 estudiantes de psicología y te invitamos a participar en una plática grupal para conocer tu experiencia acerca de tu imagen corporal. El horario en que se llevarán a cabo es de 7:00 pm a 8:00 pm

Calendario  17:

-Primera sesión: Lunes 7 de noviembre

-Segunda sesión: Lunes 14 de noviembre

-Tercera sesión: Lunes 21 de noviembre

-Cuarta sesión: Lunes 28 de noviembre

-Quinta sesión: Lunes 5 de diciembre

Son sesiones virtuales (Google Meet) y los datos para ingresar te los mandaremos horas antes de comenzar 😊 Puedes invitar a tus uamigos 🙌 Te esperamos!"

Los participantes que se unían a cada sesión variaban un poco, el aforo máximo de participantes que tuvimos fue de 10 y el aforo mínimo 5. Durante las 5 entrevistas hubo 7 participantes constantes.

Tomando en cuenta lo que nos dice Margarita Baz en *La tarea analítica en la construcción metodológica* (1998), nuestro proceso de análisis comenzó desde el día en que recibimos nuestro primer mensaje en *WhatsApp* pidiendo más informes. Otras observaciones que nos gustaría resaltar, se dieron durante el segundo proceso de convocar, al acercarnos directamente al campo pudimos observar los comentarios que hacían al recibir los volantes, por ejemplo: *"justo me esta pasando esto ahorita"*, *"yo si quiero hablar porque engordé mucho"*, *"justo estabamos platicando ahorita sobre el tema"*, *"qué padre qué se abran espacios para hablar sobre estos temas"*, *"¿aunque sea hombre puedo entrar?"*, entre otros comentarios o preguntas que mostraban el interés por el tema, por ende, es un error pensar

que el análisis se hace hasta el final, toda investigación es producto de una actividad reflexiva y un proceso analítico.

A excepción de la convocatoria, la organización que tuvimos para las 5 entrevistas fue la misma, preparábamos nuestra Guía de entrevista⁶, cada coordinadora y observadora mantenía su rol, se encendía la cámara, se mencionaba el encuadre, se hacía un pequeño recuento de lo que se había platicado la entrevista pasada y se abría la sesión con una pregunta general previamente discutida por el equipo entrevistador (EE).

Para la entrevista 5, es decir la última, decidimos dar el cierre a través de una reflexión personal de cada participante y una devolución por parte de todas las integrantes del EE. Recibimos reflexiones sobre el tema las cuales se trabajaron a detalle en el análisis de los resultados de la investigación, y también recibimos comentarios sobre el espacio que se abrió para platicar del tema; el grupo estaba en la misma idea de qué es un tema relevante y se habla muy poco de ello, expresaron qué fue liberador poder externar pero a su vez también poder escuchar a los demás y darse cuenta que no son casos aislados en el tema. Las integrantes del EE también se dieron el espacio de una reflexión haciendo un recorrido por los temas que surgieron en las 5 entrevistas realizadas, coincidiendo que como investigador te vuelves parte del campo, por consiguiente las entrevistas fueron muy fructíferas para la investigación, cómo de manera personal.

Retomando a Margarita Baz (1998) la metodología apunta a un trabajo de construcción que se va desplegando desde el inicio de un proceso de investigación y cuyo carácter es esencialmente analítico, se trata de *“recuperar la idea de proceso, de multiplicidad y complejidad, de discontinuidad e inestabilidad [...] No podemos permitirnos pretender dejar las temporalidades en suspenso cuando buscamos crear, a través de la investigación, nuevos sentidos acerca de los procesos sociales y la subjetividad.”* (M. Baz, 1998. p.65)

⁶ Se encuentra en el apartado de Anexos

3.3 CALENDARIO DE TRABAJO

10mo Trimestre (11 de julio a 23 de septiembre)

Se determinará el tema sobre el que se realizará la investigación final, además de buscar autores que consideremos pertinentes abordar como sustento teórico y metodológico de la investigación. También se comenzará a diseñar la convocatoria.

11vo Trimestre (17 de octubre a 13 de enero)

Se concluirá el diseño de convocatoria. Una vez publicada la convocatoria, se realizarán una serie de cinco entrevistas grupales acerca del tema de la investigación

ACTIVIDAD	FECHA	DESCRIPCIÓN
Lanzar la convocatoria	Primera semana del trimestre 22-O. 17/10/22 - 21/10/22	La convocatoria se realizará la primera semana del trimestre, logrando así una disponibilidad de tiempo del grupo.
Guía de entrevista.	Primera semana del trimestre 22-O. 17/10/22 - 21/10/22	Redactar guía de entrevista para la primera sesión.
Primera entrevista	Tercera semana del trimestre 22-O. 31/10/22 - 04/11/22 Lunes 31 por días festivos (1 y 2 de noviembre)	Dar encuadre y abrir el diálogo con una pregunta inicial y general. El propósito es escuchar al grupo y observar sus inquietudes principales acerca del tema.
Transcripción entrevista 1	Tercera semana del trimestre 22-O. 31/10/22 - 04/11/22	Hacer transcripciones. Y analizar el discurso para redactar la guía de entrevista para la segunda sesión.
Segunda entrevista	Cuarta semana del trimestre 22-O. 07/11/22 - 11/11/22	Enfocada a la primera etapa de desarrollo: niñez.
Transcripción entrevista 2	Cuarta semana del trimestre 22-O. 07/11/22 - 11/11/22	Hacer transcripciones. Y analizar el discurso para redactar la guía de entrevista para la tercera sesión.

Tercera entrevista.	Quinta semana del trimestre 22-O. 14/11/22 - 18/11/22	Enfocada a la segunda etapa de desarrollo: adolescencia
Transcripción entrevista 3	Quinta semana del trimestre 22-O. 14/11/22 - 18/11/22	Hacer transcripciones. Y analizar el discurso para redactar la guía de entrevista para la cuarta sesión.
Cuarta entrevista.	Sexta semana del trimestre 22-O. 21/11/22 - 25/11/22	Enfocada a la etapa actual: universidad.
Transcripción entrevista 4	Sexta semana del trimestre 22-O. 21/11/22 - 25/11/22	Hacer transcripciones. Y analizar el discurso para redactar la guía de entrevista para la quinta sesión.
Quinta entrevista.	Sexta semana del trimestre 22-O. 21/11/22 - 25/11/22	Dar cierre. Enfocada al body positive (abrir pregunta). Finalmente dar una reflexión informativa acerca de lo que es.
Transcripción entrevista 5	Sexta semana del trimestre 22-O. 21/11/22 - 25/11/22	Hacer transcripciones.
	Sexta semana del trimestre 22-O. 21/11/22 - 25/11/22	Identificar los <i>códigos</i> principales y clasificar el discurso mediante ellos.
	Sexta semana del trimestre 22-O. 21/11/22 - 25/11/22	Mediante la unión de códigos identificar las principales <i>categorías de análisis</i> .

12vo Trimestre (6 de febrero a 21 de abril)

Se realizará un análisis de las entrevistas llevadas a cabo previamente, además de la redacción final de la investigación.

4. ARGUMENTACIÓN TEÓRICA Y ANÁLISIS

4.1 CONCEPTOS BÁSICOS

Antes de presentar nuestras categorías de análisis abordaremos algunos conceptos que consideramos básicos y generales de nuestro trabajo ya que se repiten con frecuencia durante el desarrollo de nuestro análisis. Reiterando nuestra pregunta de investigación; *¿cómo ha sido el proceso de resignificación del cuerpo e imagen corporal que han hecho las y los jóvenes universitarios a lo largo de sus vidas?* Resulta importante comenzar por definir los conceptos teóricos de *Subjetividad, Resignificación, Imaginario Social, Significaciones Imaginarias Sociales (SIS), Cuerpo, Imagen corporal y Autoestima.*

Con base a lo anteriormente mencionado, consideramos pertinente plantear la noción que se tiene por subjetividad, dado que la psicología tiene que enfrentar el reto de estudiar la subjetividad *individual y colectiva*, dado que se refleja de manera singular las particularidades de una realidad social. Por ende, Mara Fuentes (1995) plantea a la subjetividad como emergente de las distintas realidades sociales, por lo tanto, debe ser entendida como una construcción particular que se erige como producto de una permanente interpenetración de lo individual, lo grupal y lo social, y se expresa en contextos sociales específicos, como lo son; las formas de actuar, de pensar y de sentir, desde las cuales se organizan y se hacen tangibles las individualidades que acompañan el recorrido de lo humano en el seno de su mayor y más compleja construcción; la sociedad (Fuentes, 1995). Es decir, la subjetividad es un concepto que se refiere a la influencia de los sentimientos, experiencias personales y puntos de vista individuales, en la interpretación y evaluación de la realidad. Es la cualidad de ser subjetivo, en otras palabras, se refiere a estar influenciado por los pensamientos, emociones y prejuicios provenientes de una persona en particular.

Visto desde otra perspectiva, en "Vigilar y castigar" (1989), Michel Foucault examina el surgimiento de las instituciones disciplinarias en la sociedad moderna y cómo estas influyen en la formación de la subjetividad. Explora cómo el sistema penitenciario, las escuelas, los hospitales y otras instituciones disciplinarias funcionan como mecanismos de control y normalización, en los cuales el poder se ejerce no sólo a través de la represión, sino también a través de técnicas disciplinarias que moldean a los individuos y los convierten en sujetos dóciles y obedientes.

En la actualidad y al abordar temas sociales se habla de la *Resignificación*, como el proceso de volver a dar significado a algo: “*aunque el concepto de resignificación no aparece en el diccionario de la Real Academia Española (RAE), la inclusión del prefijo –re- nos permite afirmar que el término hace referencia a volver a significar*” (Wordpress, 2019). Por consiguiente, se refiere a que la persona otorga un valor o un sentido diferente a algo. Es decir, esa capacidad de otorgar un sentido diferente al pasado a partir de una nueva comprensión en el presente y dar un nuevo sentido a este último tras una interpretación distinta del pasado. Dentro de esto está implicado un proceso de crecimiento y fortalecimiento al hacer sentido de las experiencias e integrarlas de manera adaptativa a la propia identidad. Es así que la *imagen corporal* se puede resignificar con base en el concepto eje que se aborda a lo largo de la investigación: el *Imaginario Social*, desarrollado por el sociólogo y filósofo francés Cornelius Castoriadis (2002)

Según Cornelius Castoriadis (2006), el *imaginario social* es la fuerza constitutiva que produce en los sujetos una comprensión común, haciendo posibles nuestras prácticas, y a la vez dándoles un sentido de legitimidad amplio. Se vislumbra como un conjunto de representaciones, símbolos, imágenes, valores y creencias que conforman la forma en que una sociedad imagina y concibe su realidad. El *imaginario social* no se limita a las ideas o imágenes individuales, sino que se refiere a las construcciones colectivas que comparten los miembros de una sociedad, siendo así, un sistema simbólico que influye en la forma en que las personas piensan, sienten y se comportan en su vida cotidiana.

Ana María Fernández (1993), retomando los planteamientos de Castoriadis, enfatiza que el *imaginario social* necesita de soportes “*mitológicos, emblemas, rituales que hablen a las pasiones y, en consecuencia, disciplinen los cuerpos*”, es decir, el sujeto crea relatos con base en la imaginación, los cuales, no narran lo que realmente sucedió, sin embargo, los seres humanos estamos regidos por sistemas de valores, normas y lenguaje; que marcan las líneas de lo lícito y lo ilícito, de lo permitido y lo prohibido, de lo bello y lo feo, permitiendo mantener unida una sociedad, siendo susceptibles a transformarse, dependiendo del entorno en el que el sujeto se relacione. No obstante, ofrecen una perspectiva subjetiva de los hechos que se puede considerar como la verdad absoluta dentro de las comunidades o culturas donde el mito fue creado. (A. Fernández, 1993, p. 240). Según Ana María Fernández, el *imaginario social* es la fuerza constitutiva que produce en los individuos una comprensión común, haciendo posibles nuestras prácticas, y a la vez dándole un sentido de legitimidad amplio, el cual compartimos como sociedad.

Castoriadis (2006) considera que, sin los mitos sociales, la vida y el ser humano estarían privados de sentido. De tal modo, los mitos existen y existirán en todas las sociedades, con la finalidad de ofrecer una perspectiva subjetiva de los hechos, la cual, es considerada como una verdad incuestionable, dentro de la sociedad donde el mito fue creado. El autor propone que, para que sea posible un disciplinamiento de los sujetos por medio de los mitos sociales, debemos tomar en cuenta varios mecanismos: los mitos se repiten de manera insistente, sin embargo, dentro de cada repetición podemos encontrar algunas “variaciones de enunciabilidad”, en segundo lugar, se establecen significaciones totalizadoras, se priva la idea de la heterogeneidad, operando la *violencia simbólica*, es decir, que de alguna forma se violenta lo diverso.

Teniendo en cuenta esto, Castoriadis postula la noción teórica de *las Significaciones Imaginarias Sociales (SIS)*, estas se refieren a los sistemas de significados compartidos y construidos socialmente que dan forma a la cultura, las instituciones y las interacciones humanas. Castoriadis (2006) menciona que las *Significaciones Imaginarias Sociales (SIS)* son producto de la imaginación colectiva y sirven como soportes que responden a los cuestionamientos sobre el origen del mundo, en otros términos, es un modo de entender nuestro entorno, el cual no necesariamente es real, racional o material, determinando las relaciones entre los sujetos, ya que influyen en las prácticas y comportamientos sociales, moldeando las identidades individuales y colectivas. El autor destaca la importancia que tienen porque se ven reflejadas en las creencias, valores, símbolos y normas aceptados y compartidos por los miembros de una sociedad o grupo, aportando coherencia y estabilidad ya que proporcionan un marco de referencia común que permite la comunicación, la comprensión mutua y la coordinación de acciones dentro de un grupo. El autor destaca que dichas significaciones están dadas por la invención, es decir, en cierta manera podemos pensar que son creadas de forma anónima y varían conforme cada entorno socio-cultural en el que se desarrollen.

Consideramos pertinente realizar una diferenciación entre el *Imaginario Social* y las *Significaciones Imaginarias Sociales*, a partir de las nociones teóricas anteriormente mencionadas, puede ser sutil, ya que ambos conceptos están relacionados y se superponen en ciertos aspectos. Sin embargo, hay algunas distinciones importantes

1. *Alcance y amplitud*: El *Imaginario Social* se refiere a un conjunto más amplio y abstracto de representaciones simbólicas, valores y creencias que conforman la forma

en que una sociedad imagina su realidad. Es un marco más general que abarca múltiples ámbitos de la vida social. Por otro lado, las *Significaciones Imaginarias Sociales* se refieren a sistemas de significados más específicos y concretos que se comparten dentro de una sociedad o grupo social en particular.

2. *Nivel de construcción*: El *Imaginario Social* se considera una construcción colectiva y simbólica que impregna la cultura y la vida social en su conjunto. Es una especie de "imaginario compartido" que puede trascender las diferencias individuales. Las *Significaciones Imaginarias Sociales*, por otro lado, se centran más en los sistemas de significados específicos que se desarrollan y comparten dentro de grupos sociales más pequeños, como comunidades, instituciones o subculturas.
3. *Relación con la realidad*: El *Imaginario Social* tiene una relación más amplia y compleja con la realidad objetiva. Puede incluir tanto representaciones y creencias que se ajustan a la realidad, como construcciones simbólicas o fantasías que pueden estar desconectadas de ella. Las *Significaciones Imaginarias Sociales*, en cambio, están más estrechamente relacionadas con la forma en que los individuos y los grupos comprenden y dan sentido a su realidad social concreta.

En resumen, mientras que el *Imaginario Social* abarca un conjunto más amplio y abstracto de representaciones y creencias compartidas en una sociedad, mientras que las *Significaciones Imaginarias Sociales* se centran en sistemas de significados más específicos y concretos que se comparten dentro de grupos sociales más pequeños. Ambos conceptos se refieren a construcciones simbólicas y colectivas que influyen en la forma en que las personas piensan y se comportan en su vida social. Cabe recordar que las *Significaciones Imaginarias Sociales* también pueden ser constricciones en ciertos casos, ya que pueden limitar la capacidad de las personas para imaginar y crear nuevas formas de vida social.

Otro concepto relacionado que es importante definir son *las instituciones*. Toda la vida estamos inscritos dentro de una institución, incluso desde antes de nacer. Al hablar de institución no nos referimos a como normalmente se entendería, es decir, un lugar fijo establecido físicamente, sino como formas sociales establecidas que constituyen y permiten que nos vinculemos como un nosotros. El sujeto creador y creado por estas instituciones es un tema que se aborda principalmente desde la perspectiva de Cornelius Castoriadis, en *Psicoanálisis y política* (1990) las define como “*las instituciones y las significaciones imaginarias sociales son creaciones del imaginario radical, del imaginario social que*

instituye la capacidad creadora de la colectividad anónima, tal como se manifiesta de modo palmario, por ejemplo, en y por la creación del lenguaje, las formas de familia, costumbres, ideas, etc...” (p.122) Margarita Baz (1999) menciona que hablar de sujeto es hablar de vínculo colectivo, “*la subjetividad se gesta en esa paradoja donde la función de sujeción, contención y sostén que provee el tejido social, es condición imprescindible de la subjetivación, proceso de diferenciación sin el cual no entenderíamos la creación de cultura y de instituciones*”.

Los siguientes conceptos eje de nuestra investigación son: *cuerpo e imagen corporal*.

David Le Breton (1992) plantea que, el *cuerpo* está configurado por el contexto social y cultural en el que se desarrolla el sujeto, convirtiéndose en “[...] *la expresión material de una razón universal [...]*”. (Castañeda M.C., 2014, pp. 95) Es decir, el *cuerpo* es un objeto tangible con forma definida, el cual, está presente en nuestra cotidianidad, permitiéndonos “[...] *ver, oír, saborear, oler, tocar [...]*”, experimentando nuestro entorno y siendo vistos a través de él. Por ello, socialmente se le ha atribuido gran relevancia al aspecto físico y la relación que se tiene con él, en otras palabras, se pretende “[...] *apreciar todo lo que mi cuerpo hace por mí*”, estando constantemente relacionado con el término de *amor propio*, es decir, “[...] *te gusta como te ves y te aceptas como eres, [...]* llega un momento en el que te sientes mejor ¿por qué? porque te quieres a tí mismo[...]”. (Le Breton, D., 2018, pp.7)

Con base a esto, Margarita Baz (2007), plantea que a través del lenguaje la relación con nuestro *cuerpo*, y el de los demás, se *resignifica*. En otros términos, es mediante la intersubjetividad, la puesta en acto del lenguaje, que los sujetos producen y reproducen diversos códigos que determinan “[...] *lo aceptable, lo deseable, lo prohibido, las zonas “públicas” y las “privadas” [...]*”, permitiendo un control de los cuerpos mediante discursos de *la ley social*, como los son; *las prescripciones y los tabúes* contemporáneos. (Baz. M., 2007, pp. 119)

A lo largo de los años, esta noción social sobre el *cuerpo* y la belleza del mismo, se ha fomentado, mayormente, a través del *rechazo*, es decir, en diversas ocasiones al no estar conforme con el aspecto físico, se busca modificarlo mediante diferentes “*métodos*”, como lo son; las cirugías estéticas, los filtros en las redes sociales, la ingesta de alimentos y el ejercicio, esto con la finalidad de “*cumplir*” ciertos estereotipos establecidos de manera social, sin tomar en cuenta la *naturaleza del cuerpo* y la dualidad que tiene con la *mente*,

fomentando la idealización y deseo de tener un *cuerpo* considerado como “delgado”, cuestionando el aspecto físico en torno a este cánón de belleza. (Millán, L. E., 2012, pp. 191)

“[...] lo complicado que es actualmente aceptar nuestro cuerpo en la sociedad en la que estamos, en el que si eres delgada la gente te "chulea" y te dice que te ves bien, pero si subes de peso hay malas caras [...]"

Sin embargo, al cuestionar sobre la percepción que el sujeto tiene sobre su propio *cuerpo* se retoma otra noción teórica; *imagen corporal*. Vaquero Cristóbal et al. (2013) citan a Schilder P. (1935), el cual plantea que la *imagen corporal* es aquella representación mental que se tiene sobre el cuerpo o algunas partes de éste, del sujeto en cuestión, mediante cuatro componentes; *perceptual, cognitivo, afectivo y conductual*. Es decir, dicha imagen no necesariamente tiene correlación con la percepción que tiene *el otro* sobre nuestro propio cuerpo, en otras palabras, “[...] la *imagen corporal* es cómo dimensionamos nosotros nuestros cuerpos [...] y también cómo pensamos que podrían ser [...]”. No obstante, el sujeto formula diversos *juicios valorativos*, con base en su propia *significación* corporal, la cual se ha ido resignificado a través de los diversos cánones de belleza, valores y creencias que promueve el entorno en el que se desarrolla el sujeto, presentando una “ *alteración de la imagen corporal*”.

De acuerdo con el grupo entrevistado, a través de los años la *imagen corporal* ha tenido una mayor relevancia durante las pláticas y/o actividades que se llevan a cabo de manera cotidiana, en las cuales se expresa una *insatisfacción* con el *cuerpo* que se habita y la forma en la que se relacionan con el mismo originada por la perspectiva distorsionada que se tiene entre el cuerpo que se percibe y el *ideal*, estando directamente relacionado con algunas conductas alimentarias, el ejercicio, los comentarios del *otro* y la interiorización de un ideal de belleza.

Por lo tanto, durante la realización de las entrevistas las y los jóvenes expresaron la percepción que tienen sobre su *cuerpo* y el creciente anhelo por poseer un cuerpo considerado como “delgado”, fomentado a partir de la relevancia social que tiene las dimensiones corporales, redireccionando la interrogante inicialmente planteada por el equipo entrevistador, donde se cuestionaba la relevancia que tiene la percepción del *otro* y la relación que el sujeto tiene con su cuerpo; *¿cómo se sienten con su cuerpo actualmente y qué factores han intervenido para que se sientan de esa manera?*; sin embargo, el discurso del grupo

entrevistado se enfocó en la representación mental que a través de los años han tenido y, recientemente, tienen de su cuerpo y cómo se relaciona con su *estado anímico*.

“[...] la relación con mi cuerpo está siendo, un poco, rara y ambivalente[...] mi complexión no es, nunca ha sido, delgada, nunca he estado en un sobrepeso llamativo pero [...] tengo ese miedo de que pueda subir de peso, a que cuando regrese a la danza ya, pese más. enfrentarme a sentir más débil y además sentirme más pesada [...] se que, hay muchos pensamientos respecto a ¿cómo me veo, cómo me debería de ver y cómo le voy a hacer para lograrlo? Qué pues, a veces no me permite concentrarme en otras cosas por estar centrada en eso [...]”

El siguiente concepto básico para el desarrollo de nuestra investigación es el de *autoestima*, según Carl Rogers (1992), psicólogo fundador de la corriente humanista, la raíz de los problemas de muchas personas es que se desprecian y se consideran seres sin valor e indignos de ser amados. El autor entiende que cada quien posee un *self* positivo, único y bueno; pero, ese verdadero *self* con frecuencia permanece oculto y enmascarado, sin poder desarrollarse, siendo así el objetivo más deseable para el individuo, la meta que persigue inconscientemente, es llegar a ser él mismo.

En su obra *El proceso de convertirse en persona* (1992) Rogers explora a profundidad el concepto del *self* y cómo influye en el desarrollo personal, lo organiza de la siguiente manera: el *self real* se refiere al autoconcepto o autoimagen que tenemos de nosotros mismos, es decir, cómo nos describimos en presente, el *self ideal* se refiere a quién quisiéramos llegar a ser, a ese concepto le asignamos mayor valor y dirigimos todos nuestros esfuerzos a alcanzarlo, cabe mencionar que es cambiante y se resignifica constantemente, y por último, el *self esteem* (*autoestima*) se refiere al valor que nos damos a nosotros mismos. La *autoestima* es la diferencia entre los dos primeros. Para Carl Rogers la congruencia de una persona es de lo más importante para la capacidad de crecimiento interno, dicho esto discute la importancia de la congruencia entre el *self real* y el *self ideal* para el bienestar psicológico y una mayor autoestima, así como la consideración positiva incondicional y la aceptación empática por parte de los demás.

Por otro lado, Nathaniel Branden en *La psicología de la autoestima* (2001), realiza una exploración teórica profunda sobre el concepto de *autoestima*, su relevancia en la vida de las personas y su influencia en diversos aspectos, como; el amor, el trabajo y la felicidad. A lo

largo del libro se aborda la relación entre la *autoestima* y otros temas psicológicos, como la *autoaceptación*, el *miedo al juicio de los demás* y la *autenticidad*. Su investigación lo llevó a definir a la *autoestima* como: “*la disposición de experimentarse a uno mismo como competente para enfrentar los desafíos básicos de la vida y ser merecedor de felicidad. Es la confianza básica en la propia mente, en la propia capacidad de entender la realidad y lidiar con ella de manera efectiva. Es el respeto por uno mismo, la apreciación de nuestras habilidades y la aceptación de nuestras limitaciones. Es el sentido de valía personal y de merecer amor, respeto, éxito y felicidad en la vida.*”. Destacando así la importancia de experimentarnos a nosotros mismos como competentes, y capaces de enfrentar los desafíos de la vida.

Antes de dar paso nuestras categorías de análisis nos gustaría dar un resumen de cómo creemos que esta todo ampliamente relacionado; las *Significaciones Imaginarias Sociales* son transmitidas a través de distintas *instituciones* de las cuáles el sujeto forma parte desde antes de nacer y a lo largo de su vida, por ejemplo: la familia, según Cornelius Catoriadis (2002), es la primera *institución* a la que pertenecemos. Por ende, la constante enseñanza influenciada por la sociedad se transmite a los niños y niñas a través de sus padres, convirtiéndolos así en una base que moldea y permea su percepción del mundo y su subjetividad. Por esta razón, consideramos que el problema gira en torno al *cuerpo*, el cuál se ve resignificado a partir de la familia y la infancia, principalmente, sin dejar de lado que al mismo tiempo se ve atravesado, quizá en menor medida, por los subtemas que se deslindan a partir de los anteriores, como lo es la autoestima, la socialización y los estereotipos, de los cuáles derivan otros más como los hábitos alimenticios y la actividad física.

Baldwin (1897) y Cooley (1902), junto a Mead (1934), son considerados los pioneros del interaccionismo simbólico que se basa en la comprensión de la sociedad a través de la comunicación. Ellos plantearon que el *yo*, o como lo definimos en esta investigación, el *self*, es una construcción social. El grupo entrevistado lo expresó de la siguiente manera: “*ese miedo como que traemos, es algo más cercano a cómo crecimos, eh, viendo y escuchando desde que somos bebés (...) hasta la fecha (...) si tiene que ver ¿no? por la sociedad, por lo que creemos que es más lindo porque nos enseñan desde pequeños que, es como más a lo superficial, al que, al niño que es más lindo le hacen más cariños (...) sin enseñarnos desde pequeños que tenemos el valor por quienes somos (...) a lo mejor en nuestra familia puede que no nos lo hayan enseñado (...) es lo que vemos en la escuela, en el trabajo, e incluso cuando vamos creciendo, pero siento que va más enfocado como a ese miedo al que, de niños*

como vemos todo eso ¿no? que una persona de tales características es más aceptada ante la sociedad que una persona que no cumple con eso”

Para la realización de las categorías de análisis, retomaremos las nociones de Margarita Baz (1998) donde plantea que *“su configuración constituye tal vez el momento que demanda mayor creatividad y el diálogo más comprometido entre la dimensión teórica y el registro empírico”* (Ibíd, p. 64) Las categorías de análisis se vislumbran en los momentos iniciales de una investigación, sin embargo, su construcción se da a lo largo de la misma. La presente investigación se divide en tres categorías de análisis, las cuales contienen diferentes conceptos y teorías a desarrollar con el fin de explicar cada una de las categorías consideradas además de argumentar el análisis de los discursos obtenidos en las entrevistas, dichas categorías son las siguientes; *¿Cómo me veo, me ven?, ¿Cuerpos sanos? y ¿Soy como debería ser?*

Consideramos que son adecuadas para tratar de responder a nuestra pregunta de investigación: *¿Cómo ha sido el proceso de resignificación del cuerpo e imagen corporal que han hecho las y los jóvenes universitarios a lo largo de sus vidas?* Cada categoría está conformada por códigos, es decir, aquello que más resaltó en el discurso de las entrevistas, y al mismo tiempo, se relaciona con la teoría vista dentro de los módulos de la licenciatura de psicología en la UAM-X. Por ende, se retomarán las nociones teóricas de autores como Cornelius Castoriadis, Margarita Baz, Ana María Fernández, Rosana Reguillo, entre otros.

Las distintas categorías de análisis desarrolladas a continuación, tienen como objetivo argumentar y analizar a través de distintos sustentos teóricos, y a su vez que estos son relacionados con diversos fragmentos de los discursos extraídos de las entrevistas realizadas como parte de nuestro trabajo de campo, esto con la finalidad de darle una mejor articulación al entramado.

4.2 ¿CÓMO ME VEO, ME VEN?

Esta categoría tiene como finalidad abordar la manera en que la *autoestima* del sujeto puede ser moldeada o influenciada a través de las *relaciones interpersonales* a lo largo de su vida. Las *relaciones interpersonales* son aquellas que se establecen entre al menos dos personas y son parte esencial de la vida en sociedad. Esto significa que, en todo espacio sociocultural, una persona convive con otros, lo que le permite conocer a los demás y conocerse a sí mismo (Moreno y Perez, 2018).

La convivencia familiar es clave sobre todo en la infancia, dado que la familia es el primer contacto que se tiene con otro sujeto y con el mundo exterior. Sin embargo, se abordan también las demás personas con las que nos relacionamos, como lo son nuestros amigos, parejas o conocidos, las cuales tienen mayor influencia sobre todo durante la juventud, donde, mayormente, se busca una aceptación social. La influencia que pueden llegar a tener las *relaciones interpersonales* es muy significativa tanto para la relación que tenemos con nuestro cuerpo como para el proceso de resignificación de nuestra *imagen corporal*.

Por último, existe un pequeño apartado donde se aborda el tema del acoso, un tema bastante complejo que consideramos de importancia durante el proceso de resignificación, debido a que puede llegar a generar en el sujeto un deseo por ocultar su *cuerpo* o cambiar su físico con el fin de “no sufrir” o vivenciar situaciones que pueden tornarse incómodas. Finalmente, todo es derivado de la práctica “dañina” de expresar opiniones o emitir comentarios acerca del *cuerpo* ajeno sin tener en cuenta lo que pueden, o no, llegar a producir.

4.2.1 LA FAMILIA Y LA AUTOESTIMA

La familia es uno de los factores más influyentes en el desarrollo y la formación de la *autoestima* de una persona, por esta razón, las experiencias o interacciones que tenemos desde edad temprana son consideradas muy significativas pues causan un impacto duradero en cómo una persona se percibe a sí misma y cómo valora su propio ser. Retomando a Nathaniel Branden en *La psicología de la autoestima* (2001), la *autoestima*, es decir, la forma en que nos percibimos y valoramos, desempeña un papel fundamental en la calidad de nuestras *relaciones interpersonales*. Por ende, una *autoestima* considerada como saludable nos permite establecer relaciones más satisfactorias y equilibradas, mientras que, una baja *autoestima* puede posibilitar que busquemos relaciones que refuercen esa visión negativa de nosotros mismos.

Complementando, Rice (2000; citado por Naranjo Pereira, 2007), la *autoestima* de una persona es la consideración que tiene hacia sí misma, siendo denominada por el autor como el *vestigio del alma* y que es el ingrediente que proporciona “dignidad” a la existencia humana (Naranjo Pereira, 2007). Por ende, la formación de la *autoestima* es por medio de la interacción del uno con el otro, y es aquí donde la persona puede sentirse o considerarse importante o especial para con el *otro*, es decir, es una imagen personal que se va formando a lo largo de toda la vida, que se adquiere y se genera como resultado de la historia de vida de cada persona.

En el libro *Fortalezcamos la autoestima y las relaciones interpersonales en la escuela líder* (1996) se considera que la *autoestima* es un aprendizaje que generalmente no es intencional, sino que moldea a la persona desde diversos contextos informales. Tomando en cuenta lo que menciona el autor, la *historia de vida* se ve moldeada desde la infancia pues aunque no se tengan inseguridades propias, las inseguridades de familiares pueden moldear nuestro pensamiento y comenzar a determinar lo que se espera de nosotros, visto desde la perspectiva “buena” y “mala” definida por nuestro entorno familiar.

Durante las entrevistas preguntamos cómo era este contexto, nos interesaba saber principalmente si existían conversaciones que implicaran cierta preocupación por parte de algún familiar sobre el cuerpo propio o el del *otro*, y sí en dichas conversaciones el tema de la ingesta de alimentos y el ejercicio eran constantes. Recibimos una respuesta que sugería que en casa, tanto la figura paterna como materna hablaban continuamente de lo que pueden llegar a considerarse sus inseguridades: *por el lado de mi mamá, siempre fue un rollo las fotos por ejemplo, nunca quería salir en fotos, siempre estaba a dieta o queriendo bajar de peso de alguna otra manera, eh, siempre estaba el tema hacia ella misma, de falta de aceptación, de que no quería usar faldas porque no le gustaban sus piernas, no quería usar vestidos porque no le gustaba no sé qué, y esos comentarios destinados hacia ella misma pero siempre presentes. Eh, y por el lado de mi papá, ah, era más bien, siempre querer ser más fuerte, siempre querer ser mejor deportista y pues a veces con una visión sana, en ocasiones pues simplemente por la diversión del deporte o de hacer ejercicio, pero si habían otras ocasiones en las que ya era pues un asunto donde te preguntan: ¿tú crees qué este estoy gordo? ¿tú crees qué debería bajar un poco más o qué se me nota que estoy haciendo ejercicio? Y pues sí, eso estaba alrededor de mí familiarmente.* Observamos que incluso el entrevistado se veía involucrado al ser cuestionado directamente sobre su opinión, esto se daba a una edad dónde él estaba creciendo y absorbiendo todo aprendizaje para apenas ser

capaz de formar sus propias ideas. Retomando lo anterior, la importancia de la *autoestima* radica en que es considerada un área principal y determinante de una gran parte de la conducta humana, además de que afecta directamente la percepción personal y la capacidad de enfrentar los desafíos de la vida y disfrutar de relaciones interpersonales saludables. Una “buena” *autoestima* nos brinda confianza mientras que una “baja” *autoestima* nos da inseguridades que nos limitan, relacionándose así con la calidad de vida en general y la salud mental de los individuos

Según Leary y Baumeister (2000) mencionados por Gómez-Jacinto, al ser la *autoestima* un juicio personal, por lo tanto subjetivo, no quiere decir que tenga que ser en realidad lo que somos, sino tiene más que ver con lo que los demás perciben o evalúan de nosotros. *“La autoestima es una autoevaluación cargada afectivamente. En las autoevaluaciones hay valoraciones de los atributos o de la conducta de uno mismo a través de dimensiones evaluativas (bueno-malo, positivo-negativo, entre otras). Unas autoevaluaciones son desapasionadas y otras tienen unas claras resonancias emocionales”* (Gómez-Jacinto, 2005: 10) Un ejemplo de esto, fue un chico que comentó durante las entrevistas que no sé había planteado la idea de realizar actividad física hasta que comenzaron a surgir comparaciones con su hermano, lo cual le causaba mucha “frustración y enojo” porque si se esforzaba por cambiar y “ponerse las pilas”, sin embargo hubo un momento en que se planteó lo siguiente: *“okay, yo no soy mi hermano y pues yo no puedo estar como mi hermano”*. Sin embargo, continuaba siendo una situación difícil para él pues comenta que: *“llegaba un momento en el mes que por alguna razón yo era el centro de la conversación y era sobre mi peso, decían “x esta muy gordito” “Nos preocupa x” “Mira como se le ve la ropa a x”. Seguido de esto, comenzaron a surgir acciones como esconderle la comida.”* Un conflicto que se mencionó también fue el hecho de no entender el por qué sus figuras paternas solo se lo decían a él cuando ellos no eran una definición de “sanos”, en sus palabras: *“lo peor de todo es que yo digo bueno pues ¿Ellos con qué cara me lo dicen?, o sea mis papás son diabéticos, ellos tienen ese problema de salud pero yo no entendía porque me lo decían a mi, mi mamá siempre ha sido gordita y mi papá ni se diga. Y llegaba un momento en el que decía “¿Bueno, por qué me lo dicen a mí?” O sea yo no veía que se lo dijeran entre ellos, ¿Por qué a mí sí? Y si era muy fuerte ese momento y sobretodo por tener que llegar a estar como mi hermano, y no es como que mi hermano este escultural, pero está más saludable que yo supongo... Entonces yo decía “Chale, si necesito hacer un poco de ejercicio” Era algo que me pasaba cuando iba en primaria y secundaria, después se me quitó”* En ese sentido nos

preguntamos: ¿Esta noción fue reformulada o se sigue reproduciendo de manera cotidiana dentro de su entorno familiar?

Branden (2001) enfatiza que el desarrollo de una *autoestima* “saludable” es un proceso que se nutre tanto de nuestras relaciones con los demás como con nosotros mismos. La forma en que somos tratados por los demás y cómo nos perciben puede llegar a influir en nuestra *autoestima*, por ejemplo, en el ámbito familiar, una familia que brinda amor, apoyo y aceptación tiende a fomentar una *autoestima* “saludable”, debido a que los miembros de la familia se sienten amados, valorados y respetados, por ende, es más probable que desarrollen una imagen positiva de sí mismos. Por otro lado, si una persona crece en un entorno familiar disfuncional o con experiencias negativas, es más probable que desarrolle una “baja” *autoestima*. Una de estas experiencias negativas que observamos en nuestra investigación fue que se llegó a sentir *discriminación* dentro del vínculo familiar: *“Casi toda mi familia es robusta y gordita, entonces era como de ¿Y tú qué haces aquí? Porque pues yo no era, bueno no soy gordita, entonces siempre había eso, no sé si llamarlo como discriminación, por decirlo así”*. Esto además de las comparaciones "negativas" entre hermanos principalmente: *“todas las pláticas eran “Lo que él baja de peso, tú lo subes” o “¿Tú por qué no logras subir de peso?””* algo que también se mencionaba con anterioridad y que resulta una de las causas de la insatisfacción corporal en las juventudes, además de considerarse una de las causas más destructivas de la *autoestima*. El grupo, llegó a definir como "ataques" algunos comentarios debido a lo constantes que podían llegar a ser: *“Entonces lo que empecé a sentir como comentarios después lo empecé a sentir como ataque ¿no? Es que todo el tiempo mencionan lo mismo y era como que tan frecuente... o mis hermanas a veces como que entre hermanos tienes más confianza y ya hablas diferente entonces eran comentarios ya de “No pues ya baja, deja de comer” entonces eso siento que ha llegado a afectar más personalmente a mi estado de ánimo”*

La familia suele ser nuestro primer contacto con el entorno, y es en la infancia donde se adquieren conocimientos básicos de la vida, entre ellos el lenguaje, aquella herramienta empleada al momento de comunicarnos y relacionarnos con el mundo, y del mismo modo usada por el mundo para comunicarse con nosotros desde que nacemos. Según Émile Benveniste (1971), puede ser problematizado como instrumento de la comunicación, debido a que los seres humanos no han encontrado una mejor forma de comunicarse que se lleve a

cabo mediante los “tres componentes: cognitivo, fisiológico y conductual”, además de que se evidencian disposiciones que lo tornan apto. (Vidrio, S. G., s.f., p. 20).

Al ser la infancia el momento en que la mayoría del tiempo nuestro contacto es con nuestra familia, aprendemos de ellos el significado que pueden tener las palabras, y por medio de estas nos permean con la ley de la cultura, “[...] la infancia gesta el futuro del individuo durante todas las etapas de la vida y la importancia que tiene esta para determinar la estructura de personalidad del ser humano [...]” (Acuña, 2018, p. 327). En el grupo surgió el siguiente comentario: “a mí en secundaria me empezó a salir barba entonces mi tía, que para mí era alguien que yo respeto, quiero mucho y admiro, llegó un momento en que me dijo 'es que yo no se porque te quieres ver tan grande, tú tienes que vestirte y ser cómo los de tu edad' y vieran lo pegador que fue eso (...) me hizo sentir cómo raro (...) me lo decía alguien que yo quería y respetaba su opinión (...) me generó mucho impacto que me dijera eso y sobre todo porque pues es alguien con quien convives”. Terminan mencionando que conforme más allegada es una persona a ti más te afecta lo que puedan llegar a opinar respecto a tu cuerpo.

Teniendo en cuenta el impacto y significado que pueden tener las palabras para el *otro*, ya sea de manera consciente o inconsciente, entendemos que pueden tener un impacto en el sujeto, sobre todo si cuya persona que lo mencionó fue alguien proveniente del entorno familiar. Este tipo de comentarios pueden ir desde observaciones pasivas, como: “Estás muy bonita/o pero si adelgazaras estarías más” o al contrario “Es que tu eres flaquita y por eso no puedes hacer ciertas cosas” hasta observaciones más agresivas que pueden incluir groserías e insultos. Incluso, llegar a hacer creer que para tener cierto valor es importante el aspecto físico y cumplir con los estándares socialmente impuestos. El grupo entrevistado mencionó que las palabras a veces tenían un efecto retardado que los dejaba analizando y pensando los comentarios que recibían, en sus palabras: “En su momento no me enojaba, pero ya después ya que te analizas, como que tenían efecto retardado sus palabras creo, y si me generaba un golpe muy fuerte porque llegaba un momento en el que decía “¿Neta estoy tan mal, me veo mal?” y pues... te sientes mal...”

Los mensajes negativos o críticos repetidos pueden afectar la confianza y el amor propio de una persona, lo que afecta negativamente su *autoestima*. El grupo entrevistado menciona que los comentarios hacia estar “muy flaquita” también surgían y eran muy incómodos, esto llegó a repercutir en su propio cuestionamiento hacia su cuerpo, específicamente en convencerse de

que está mal algo que antes no consideraban así: y sí los hacían cuestionarse su propia subjetividad: *“A veces siento que yo también podría ayudar pero no me dejaban y decían que me iba a romper o simplemente que no podía por el ámbito de que estoy flaquita, eso me hace sentir algo incómoda y pues no... yo hasta decía “¿Y por qué estoy tan flaca? Tengo que subir de peso” Ahí entraba en un dilema de “Tengo que subir de peso, tengo que hacer ejercicio” Para estar bien conmigo misma”*. O de manera contraria, puede hacer que la resignificación sea hacia un camino de darse cuenta que las cosas que los demás opinan no son la única opinión que puede existir hacia nosotros, pues siempre existirá una más importante, la nuestra, el grupo menciona: *“antes me fastidiaba muchísimo qué me dijeran qué había subido de peso solo por “cómo me veía”, y nunca se daban cuenta qué muchas de esas ocasiones la realidad bajaba de peso. Mi familia es muy de “No pues si te ves más llenita deberías de comer menos” pero de un tiempo para acá sinceramente a mi me da igual porque a fin de cuentas, quien conoce mi cuerpo soy yo, quien sabe si subí o baje soy yo.”*

Molina, Baldares y Maya (1996, p. 30) describen que los sujetos con alta *autoestima* no se consideran a sí mismos mejores que los demás, sino que conocen muchos aspectos de sí mismos y se tienen *autorespeto*. Reconocen sus cualidades buenas y se ven a sí mismos como únicos e irrepetibles. Incluso, puede ser que tengan mucha consciencia sobre sus defectos pero en lugar de verlos como errores representativos de alguien sin valor los entienden como errores representativos del ser humano.

Tomando en cuenta la idea anteriormente planteada y el hecho de que la familia es un componente muy significativo de la personalidad que está involucrado en la formación de la identidad, percepción, valoración y consideración que puede llegar a tener el sujeto de sí mismo, resulta de suma importancia el desarrollo de una buena *autoestima* durante la infancia, pues conforme crece el sujeto se ve cada vez más involucrado a la sociedad y el hecho de tener ideas y valores propios ayuda a tener una mayor claridad al entrar en contacto con infinidad de ideas y de estereotipos impuestos por otros sujetos, a su vez, atravesados por ideas propias y sociales.

En resumen, desde la infancia, el sujeto es capaz de tener *autoestima* en mayor o menor medida y esta siempre estará en constante evolución a lo largo de la vida ya que se moldea de acuerdo a nuestro entorno. Queda claro que el primer gran factor siempre será la familia y la crianza que tuvimos puesto que ahí se dieron los primeros comentarios que tuvieron influencia en la percepción de nuestro propio *cuerpo*.

Sin embargo, recordando que la *autoestima* no está completamente determinada por la familia sino también por otros factores, como las experiencias escolares, sociales y culturales. Dichas experiencias de vida, personales o profesionales, implican continuar estableciendo vínculos y creando relaciones interpersonales más allá de la familia, y dichas relaciones siempre vienen acompañadas de *comentarios del otro*, lo cual da pie a nuestro siguiente apartado.

4.2.2 COMENTARIOS DEL OTRO

Como pudimos observar en el apartado anterior, el primer grupo con el que nos relacionamos luego de nuestro nacimiento es el familiar, siendo así que la interacción que se da dentro de este es la que nos inserta en la sociedad, luego de esto y a medida que el sujeto crece se desenvuelve en otros espacios donde se relaciona con otras personas. Por consiguiente y al ser el sujeto un ser social por naturaleza, es que se ve en la necesidad de interactuar con aquellos pertenecientes a su entorno, esto mediante la comunicación, que al igual que las actitudes y comportamientos propios de cada uno, se unen para fomentar el logro de armonía y estabilidad dentro del entorno en el que se desenvuelven.

Morales (2014) nos habla de cómo la persona al participar en las relaciones activamente esta influye y se deja influir pero *“lo hace desde su marco de referencia interno y a partir de la valoración que realiza. En una persona que se autorrealiza, este centro o núcleo de valoración es interno, se encuentra en ella misma.”* (Morales, M. 2014) En oposición a ello y citando a Rogers nos habla de que *“[...] cuando el centro de valoración se encuentra en otras personas, el sujeto aplica la escala de valores de estas personas, que se convierten en el criterio de valoración del sujeto [...]”* (Morales, M. 2014 citando a Rogers, 1985, p.44). Siendo así que podemos ver cómo esto se da en las distintas relaciones donde debido a la socialización que se da, se le otorga un lugar de importancia y relevancia a lo que nos pueden decir las personas con las que tenemos algún tipo de relación, como puede ser familiar, de amistad, de trabajo, de pareja o solamente conocidos.

Tomando en cuenta esto y tal como lo menciona Castoriadis (2002), las diversas instituciones a las que estamos inscritos permiten el *vínculo intersubjetivo*. Este *vínculo intersubjetivo* forma parte de la experiencia que se tiene individualmente también. Margarita Baz (1999) nos dice que el campo de la subjetividad problematiza la grupalidad, siendo así que al hablar de sujeto estamos hablando también de vínculo colectivo. Que considerando esto si bien,

trabajamos con un grupo durante las entrevistas no dejó de estar presente la singularidad, que a su vez, “*está tejida desde dimensiones de lo colectivo de gran complejidad*” (M. Baz, 1999, p.245). Haciendo ver como la relación que se tiene con el otro tiene relevancia en el sujeto, en este caso en quien recibe los comentarios de aquellos *otros* con quienes tiene ese vínculo colectivo.

En lo mencionado anteriormente podemos ver como juega un papel muy importante el lenguaje y la manera en la que este es utilizado para comunicar lo que se quiere decir y el cómo se quiere decir, debido a que cuando nos relacionamos con las personas de nuestro entorno es principalmente a través del lenguaje, siendo por medio de este que nos expresamos y es así que los otros nos comunican todo aquello que nos quieren hacer saber. Benveniste (1971) problematiza que el lenguaje se reduzca a ser tan solo un instrumento, ya que es subjetivo y configura la subjetividad de los seres humanos. Puesto que está profundamente relacionado con el discurso, puede manifestarse la *intersubjetividad*, es decir, las múltiples subjetividades de los individuos se relacionan, reproduciendo diversos “*patrones de comportamiento social culturalmente construidos*”. De esta manera podemos ver además cómo se manifiestan a través de él las *Significaciones Imaginarias Sociales* que se presentan en torno al *cuerpo e imagen corporal*, y como estas son reproducidas en los comentarios que realizan las personas con las que nos relacionamos en los diferentes entornos en los que nos encontramos.

En un primer ejemplo extraído de las entrevistas realizadas podemos destacar cómo estas ideas sobre la imagen se reproducen en distintos lugares, como puede ser en el ambiente laboral:

“Yo creo, pues, algo cotidiano es ahora si que, en las conversaciones con otras personas, muchas veces, ah, dicen las cosas sin, quizás dimensionarlo, algunas veces con la intención, pero a veces no pensando en el trasfondo que esto puede tener, sobre todo en el impacto que puede tener sobre las personas. Hace no mucho me, justamente en el trabajo [Risa] escuché a dos personas platicando acerca de una junta que tuvieron, a lo cual una, una chica de ahí, este, pues expuso muy bien y bueno, el punto es que salió todo muy bien, pero a uno se le salió el comentario de decir: -Lástima que está muy fea-”.

En lo citado anteriormente podemos destacar como el sujeto que comenta esta situación contempla la manera en la que no se suele tener en consideración lo que puede sentir la

persona que recibe o escucha comentarios de crítica, en este caso que se hacen sobre el aspecto físico, o como dice *“el impacto que puede tener sobre las personas”*. Es interesante además ver cómo si bien se enaltece en cierta medida un aspecto de una persona en este caso podría ser su manera de trabajar, esta pasa a un segundo plano al momento en que mencionan que *“Lástima que está muy fea”*, reproduciendo así cuestiones como pueden ser el que el valor de, en este caso una mujer, está solo en su aspecto físico, la manera en la que se ve y cómo es su cuerpo.

Pero estos comentarios no solo suelen hacerse hacia o sobre la mujer, aunque sí suelen estar mayormente enfocados en lo femenino, no se debe dejar de considerar que los hombres también pueden recibir algún tipo de comentario sobre su cuerpo:

“Creo que cuando recibes algún tipo de, no sé si denominarlo como comentario, este ya como que lo ves o lo piensas desde otra perspectiva, a mi también justo me han dicho como de ya has estado subiendo de peso o ya estás más gordito, entonces no sé si es algo como que quizá la gente piensa que eso no te podría causar nada o sería como un comentario más o no sé esperando que incluso tu lo tomes como bueno de que ya subiste de peso porque en mi caso fue como que te lo dicen de una manera como si fuera un logro entonces... es como que es lo que está establecido para esas personas que ya te conocen y que saben que eres delgado y como subes de peso entonces eso está bien cuando ni siquiera saben pues la realidad de esta situación”

La manera en la que nos relacionamos con nuestro entorno y con las personas que en él se encuentran puede tener cierta influencia en lo que podemos llegar a pensar de nosotros mismos, de cómo nos vemos y de cómo nos queremos ver, ya sea por comentarios provenientes de ellos, comentarios que hacen hacia *otros* pero que nos pueden hacer cuestionarnos cosas a nosotros mismos, unos pueden tener relevancia que otros, lo que puede tener que ver con el tipo de relación o cercanía que se tiene con la persona que los realiza, por ejemplo: los que provienen de la familia:

“Mis papás constantemente... llegaba un momento en el mes que por alguna razón yo era el centro de la conversación y era sobre mi peso, decían “x esta muy gordito” “Nos preocupa x” “Mira como se le ve la ropa a x” En su momento no me enojaba, pero ya después ya que te analizas, como que tenían

efecto retardado sus palabras creo, y si me generaba un golpe muy fuerte porque llegaba un momento en el que decía “¿Neta estoy tan mal, me veo mal?” y pues... te sientes mal...”

“-¡Ay, ya subiste mucho de peso!- o -¡Deberías de ya comer menos!- o -¡Mira, ya estás bien gordita!- o -¡Ya te salieron como muchas celulitis!- Esto más en mi familia, entonces siento que me ha afectado mucho”

O el comentario de un amigo o amiga puede llegar a generar cierta incomodidad o al darles mayor relevancia, pueden ocasionar que tengamos ciertos sentimientos o pensamientos ocasionados por lo que nos dicen o la manera en la que lo dicen, haciendo que te cuestiones la imagen que tienes sobre ti, sobre tu cuerpo y el cómo te ves o como te ven los demás:

“Por ejemplo, mis compañeras eran de -ay, ¿a poco sigues usando corpiño?- -¿ay a poco usas top?- y no se qué, entonces me acuerdo que una vez en la secundaria llevé brasier y festejaron como si fuera algo realmente importante y yo en ese momento dije -¿realmente este aspecto físico es tan importante como para hacer una fiesta?-”

“Pues los comentarios ajenos me empezaron a importar porque volvían real lo qué estaba pasando en mi mente, real yo lo tenía mucho acá arriba y cuando nadie te dice nada pues cómo qué podía disociar un poco esa parte realmente lo qué tenía en mi cuerpo pero cuando alguien hacía algún comentario un comentario entonces era cómo ah me está confirmando qué lo qué estoy pensando es verdad o qué estoy mal, qué los demás si se dan cuenta.”

O por ejemplo en el momento de considerar la búsqueda de una pareja o en el interés romántico que otro pueda tener sobre ti, se le otorga un lugar e importancia a lo que puede pensar o decir el otro sobre tu cuerpo y si este otro lo considera atractivo o no:

“Fue qué cuando me empecé a interesar por otras personas románticamente y me costaba muchísimo simplemente hacer la idea de qué alguien se podía interesar así por mi o qué yo le pudiera gustar a alguien era cómo un tema qué afectaba realmente porque y no me podía aceptar a mi entonces pues no veía esa posibilidad y cuando se comprobaba qué no estaba eso, ese interés por parte de la otra persona pues me pegaba más fuerte y siempre lo culpaba

al es que no soy bonita, no soy atractiva; entonces sí creo que ese fue de los aspectos que más se dañaron ahí.”

“Sí quiero ser más atractiva pero para mí, para la gente con la que me siento en confianza”

Es importante considerar también las emociones que esto puede generar en la persona que recibe los comentarios, o si no los recibe directamente pero los escucha, y cómo estas pueden o no repercutir en la relación con su propio cuerpo y cómo se relacionan con el otro.

“Justo con los comentarios de los demás si es como de ay pues... no le quisiera tomar tanta importancia pero si me deja pensando un poco como de ¿Qué onda con lo establecido o lo que piensen las demás personas de los cuerpos de otros? Como si fuera un logro que ellos piensan el subir o el bajar de peso pues sin saber las condiciones personales de cada quién y ya.”

Algo que podemos destacar luego de considerar los distintos puntos de vista expresados por nuestros entrevistados con respecto a los comentarios provenientes del otro es que, si bien se quiere en ocasiones mantener una postura de no darle tanta relevancia a lo que digan, al estos provenir de personas con cierta cercanía, como es la familia principalmente, o los amigos, no se puede evitar del todo que lo que se diga sobre el cuerpo propio o del otro no te afecte en cierta medida, o que no provoque cuestionamientos sobre si algo está bien o mal en la manera en la que te ves, en cómo luce tu cuerpo físicamente, o si cumples o no con ciertos estándares físicos socialmente “aceptados”, lo que tiene por consecuencia que sí se genere en quien recibe esos comentarios, más orientados a ser una especie de crítica, cierto malestar, quizás al no poder parar estos comentarios, o al no ser capaces de lograr que esto no nos afecte por más que se quiera evitar, debido a que estas significaciones que se tienen sobre el cuerpo, sobre cómo debe ser, la “buena forma” que debe tener, como estos discursos son reproducidos constantemente, y se transmiten incluso de generación en generación en la familia, y al crecer con estos, también se hacen presentes en las conversaciones con amigos, nos hacen preguntarnos si es posible que en algún momento se deje de hablar sobre los cuerpos de otros, debido a que si bien cada vez más se quiere promover que “no se debe hablar o comentar sobre los cuerpos ajenos”, al ser algo que está tan arraigado a la sociedad en la que nos encontramos resulta difícil que esto se deje de hacer de un momento a otro.

4.2.3 EL ACOSO

Describiremos el acoso como el comportamiento agresivo que se ejerce a una persona sin su consentimiento de parte de otro individuo con el fin de agredir de manera física y/o emocional; las consecuencias del acoso pueden ser emocionales, sociales y físicas. ¿Qué pensamos cuando nos dicen “acoso en México”? Pensamos en las calles llenas de mujeres en camino a su escuela, trabajo, casa, etc., siendo acosadas por hombres de mil maneras posibles, con un piropo, un chiflido, palabras discriminatorias, groserías, comentarios respecto a su cuerpo. No decimos que el acoso es exclusivo de las mujeres pero desgraciadamente son quienes lo sufren más por temas culturales en México, sufren un acoso de carácter sexual y agresiones sobre sus cuerpos.

Afirma Rita Sagato, *“capturan –a las mujeres- en la esfera de su intimidad y despolitizan la agresión, la reducen al campo de las relaciones de estatus desiguales propio del patrón de género y la alejan de la posibilidad de una justicia plenamente pública. Cuentan con la complicidad de un imaginario colectivo en el que sexualidad y ley pertenecen a esferas separadas e irreconciliables, lo sexual al orden privado, íntimo y doméstico, y la ley a la esfera pública de interés universal y general. Eso hace que, a pesar de la prédica del movimiento feminista y de la existencia de diversas leyes al respecto, haya siempre una resistencia difícil de vencer cuando se trata de situar los delitos de orden sexual en el plano universal del interés general de la sociedad.”* (2014:71)

Nuestros sujetos de estudio que son los jóvenes, en su mayoría son los que usan más transporte público para su movilidad dentro de la ciudad. La movilidad actual dentro de la ciudad de México es mayormente en transporte público, siendo una ciudad con más de 8 millones de habitantes tenemos muchísimas oportunidades de transporte; contamos con líneas del metro, metrobus, infinitas rutas de microbuses y combis, trolebús, etc.

En el trabajo de campo surgió este tema de manera explícita: *“...me acomplejaba demasiado con mi cuerpo más que nada por cuestiones de acoso...”* los hombres hacen un comentario sin pensar todo lo que pueden provocarle a la otra persona, el miedo que les pueden provocar por un comentario sin sentido que no les da nada pero a las mujeres si les genera mucho: *“...por un lado está el deseo ser más atractiva y a qué la gente me perciba cómo atractiva yo creo que eso lo compartimos todos y todas pero por otro está también el miedo a lo que puede implicar a veces el no sé, por ejemplo ir caminando en la calle y el acoso, el qué piten,*

el qué chiflen, entonces esta esa parte de sí quiero ser más atractiva pero sola para mí, para la gente con la que me siento en confianza porque en el momento que ya es un extraño o ya te lo está diciendo el tipo del pesero, qué te lo está diciendo un señor que está caminando o que a veces pasa otras cosas ahí ya es una situación en la que no se quiere estar...” en el discurso del grupo a pesar de no ser un tema en el que en un inicio teníamos en mente, surgió de manera natural y profunda: *“...mi psicólogo en su momento me dijo básicamente que la probabilidad de que la razón por la que había subido de peso fue por el acoso que había sufrido un tiempo, y pues fue mi manera de protegerme...”* aquí logramos notar que no solo hablamos de una violencia que se puede dirigir a lo físico meramente, más bien hablamos de un daño profundo, un daño psicológico en la mujer que la obliga a protegerse sin importar el daño que se puede estar haciendo a sí misma; y enfocado en nuestro tema, el ver cómo pueden modificar su cuerpo por miedo al acoso.

4.3 ¿CUERPOS SANOS?

¿Qué hay detrás de un cuerpo sano? Primero pensemos que es la salud, La Organización Mundial de la Salud considera la salud como el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad. ¿Cómo pueden medir los doctores el bienestar físico del ser humano? Con estudios de sangre, un examen médico exhaustivo, con un seguimiento continuo para poder decir “usted paciente tiene cuerpo sano” pero, ¿qué pasa realmente en la sociedad?

Se ve a una persona delgada y se piensa es una persona “sana” y que pasa ¿con una persona con obesidad?, se puede pensar que es una persona que no cuida su cuerpo, que es una persona que no le importa su cuerpo, que padece de alguna enfermedad relacionada a sobrepeso y/ o generada por el sobrepeso. ¿Es esto real? o simplemente se dejan llevar por lo que ven y por lo que la sociedad implica en cuanto al aspecto del cuerpo en relación a su peso y/ o el tamaño de su cuerpo.

Dejemos claro que la apariencia física no va de la mano con la salud, ser delgado no es igual a tener buena salud siempre y sufrir obesidad tampoco es igual a padecer alguna enfermedad. Para poder detallar nuestra postura a continuación abordaremos el tema de la alimentación y del ejercicio.

4.3.1 SALUD Y ALIMENTACIÓN

Es importante iniciar mencionando que no se abordará el tema de salud y alimentación desde un terreno médico, como se mencionó anteriormente la salud no depende de una apariencia física; nuestro interés va de la mano con las emociones y cómo influyen las SIS en nuestra perspectiva de salud y alimentación. Se cuestiona el proceso de resignificación del *cuerpo* y de *imagen corporal*, ¿cómo influye la alimentación en este proceso?

La institución familiar forma hábitos en la alimentación generando un impacto en la percepción de los alimentos durante el desarrollo del sujeto. Según Ana María Fernández los seres humanos estamos regidos por sistemas de valores, normas y lenguaje; que marcan las líneas “de lo lícito y lo ilícito, de lo permitido y lo prohibido, de lo bello y lo feo”, permitiendo mantener unida una sociedad. En la presente investigación, se pretende retomar estos sistemas de valores, que rigen la significación de los alimentos, es decir, aquellos

alimentos que desde la institución familiar y social son denominados “buenos o malos”, teniendo un impacto en la percepción de los mismos. (Fernández, 1993, p. 241)

Campos Rivera, N. H., & Reyes Lagunes, I. (2014) realizaron una investigación con 127 infantes entre 3 a 6 años que estuvieran cursando el nivel educativo preescolar. La autoras comentan que realizaron una asociación entre 88 imágenes de alimentos y la significación que los infantes le dan a cada una de estas imágenes, en relación a diversas preguntas, generando los siguientes resultados: los niños asocian las imágenes que contienen frutas, verduras y alimentos de origen animal como aquellos alimentos que son “saludables”, al contrario de los azúcares y grasas que son vistos como alimentos “chatarra” o que tienden a “engordar”, por consiguiente, no suelen ser proporcionados con frecuencia por el titular del infante, en cambio de las frutas y alimentos de origen animal que son suministrados con cotidianidad al infante. Retomando las nociones teóricas de Fernández (1993) podemos observar que los infantes le han otorgado cierta significación a los alimentos, de acuerdo a las diversas instituciones en las que se han desarrollado, destacando la familia.

Después de la familia pasamos a las SIS en torno a la alimentación que vemos en redes sociales, amigos, etc.; y es aquí donde se empieza a distorsionar más la idea de salud y alimentación, es como una cadena donde en la etapa de la adolescencia donde empiezas a tomar decisiones más definidas sobre tu alimentación ya que tienes la capacidad de preparar tus propios alimentos inicia el cuestionamiento: ¿qué quiero comer o que debo de comer? Y respondemos esta pregunta a partir de nuestros intereses propios o los intereses que dicta nuestro entorno en ese momento ¿está de moda ser delgada? Entonces voy a comer poco, en redes vi una dieta para tener piel hermosa y un cuerpo estético y la sigues. Así lo mencionaron los sujetos en las entrevistas grupales: *“...comía lo que cocinaba mi mamá y no tenía tanto poder de decisión sobre eso, y a mí me causaba muchísima confusión el ver que lo que estaba en mi plato era muy distinto a lo que veía en fotos, veía en videos y eso hacía que de repente dijera: “Voy a hacer como si no tuviera tanta hambre y voy a disminuirlo” o creo que para acelerar mi metabolismo debería comer más y me forzaba a veces, incluso a comer más cosas que no me gustarán y eso no más generaba un desbalance que yo misma no entendía porque en lugar de escuchar mi cuerpo pues intentaba hacer que fuera similar a lo que veía yo en redes sociales...”*

Cuestionamos después de plantear esta idea ¿dónde queda el ir con un profesional? ¿Dónde queda el pensar en nutrir mi cuerpo en vez de alimentar mi cuerpo por como se ve mi cuerpo?

En el discurso de los sujetos de estudio de la presente investigación se menciona el cómo no se tiene la conciencia de acudir con un profesional de la salud: *“...pero me hice vegetariana de la peor manera que se me hubiera ocurrido, que fue solo dejar la carne de la noche a la mañana y según yo alimentarme pues con las dietas que veía en internet, con las cosas que aparecían ahí, que pues la verdad eran muy inhumanas y solo me llevaban a un ciclo de querer cuidarme según yo lo que veía en internet, lo que veía que mujeres que tenían un cuerpo como el que yo quería tener hacían, y después tener atracones súper fuerte, porque obviamente tenía hambre y obviamente se me antojaban otras cosas...”*, hablando de las consecuencias de no tener ese cuidado y acompañamiento, limitándose con tal de cumplir con un estereotipo, con un cuerpo delgado y aparentemente sano.

Mencionan también la idea de para sentirse cómodas con su cuerpo desde la infancia: *“...empecé a pensar que tenía que hacer algo al respecto de que no me sintiera a gusto con mi cuerpo y empecé a investigar de dietas, obviamente no seguía bien ninguna porque según yo lo hacía por mi cuenta, afortunadamente nunca seguí bien ninguna. De repente me daba por decir “Bueno, ahora voy a cenar solo manzana” O cosas así, como muy específicas con la idea de bajar de peso estando todavía en mi infancia.”*

En el discurso surge también la reflexión de no estar solo en temas tan profundos como este, temas en los que quizá nos da miedo profundizar con nuestra familia, amigos o incluso nosotros mismos, sufriendo en silencio o simplemente evadiéndolos. Nos llena de dicha este tipo de reflexiones ya que nos da la satisfacción de saber que abrimos un espacio de escucha: *“Pensé que yo era el único que lidiaba con temas que se vienen arrastrando, me refiero a temas de salud, temas con ciertos alimentos y me hace sentir más humano saber que alguien más está lidiando con eso, gracias por escucharme.”*

4.3.2 EL EJERCICIO.

La Organización Mundial de la Salud considera la inactividad física como el mayor problema de salud pública, trayendo consecuencias como el aumento de peso y una peor *imagen corporal*; aquí cuestionamos: ¿qué es una “peor *imagen corporal*”? ¿peor?, ¿cómo relacionan la *imagen corporal* con la salud? No ignoramos el hecho de que el mantenernos en movimiento es importante pero, ¿hablar de que uno de los mayores problemas de salud es la inactividad física?

Fernández-Bustos y Cuevas (2013) querían estudiar las relaciones entre la *imagen corporal* y el autoconcepto físico. Encontraron que existe una relación directa entre la *imagen corporal* y el autoconcepto físico, en especial el subdominio atractivo. Además, los autores destacan que la satisfacción corporal también está relacionada con las percepciones en otros subdominios del autoconcepto físico como la habilidad deportiva o la condición física. Dichos autores señalaron que las mujeres que se aproximan más al modelo estético delgado se sienten más atractivas, mejor físicamente y tienen un autoconcepto más alto, ya que el modelo físico culturalmente fomentado perjudica a las mujeres con perfil más endomórfico.

Ver el ejercicio como algo forzoso para bajar de peso y tener un cuerpo estético ante los estándares de belleza actuales ¿a qué caminos nos lleva? Hacer ejercicio por hacer, no disfrutarlo, “matarnos” en el gym con tal de ser delgados. Todos los seres humanos somos diferentes y todos tenemos una subjetividad distinta sobre cómo nos queremos ver y desde ahí partimos para buscar esa “*imagen corporal*” que deseamos.

Para los y las jóvenes no existe un solo ideal del cuerpo, caben distintas alternativas a la hora de mirarse y vivenciar su cuerpo, lo que conduce a la aceptación de ellos mismos como sujetos autónomos que elaboran discursos, piensan y viven su corporalidad desde su singularidad y sus relaciones intersubjetivas. Compartidos por formar parte del imaginario social, por ejemplo: valoración de aspectos estéticos como la belleza o la delgadez, rasgos corporales deseables, gusto por parecerse a modelos de los anuncios.

En redes sociales nos encontramos con muchos “influencers” que dan tips para bajar de peso y en esos tips se encuentran unas rutinas de ejercicio para quemar calorías, bajar grasa y/o aumentar músculo pero como se mencionó antes solo son “influencers” sin conocimientos, enfocados más en lo estético que en la salud ¿y ese camino a dónde nos dirige? A enfocarnos más en lo físico, en la apariencia, provocando que nos queramos matar en el gym o en casa haciendo ejercicio; ejercicios que no sabemos si son aptos para nosotros, para nuestro cuerpo y estilo de vida. Dentro de todo el tema de redes sociales la verdad es que no se mide a quien puede llegar ese contenido que se sube, no sabes si te ven jóvenes, adultos o incluso niños; en el trabajo de campo incluso lo mencionan: “...me tenía que poner a hacer abdominales y yo creo que fue desde que estaba muy, muy chiquita y me acuerdo que veía muchos videos como de: “¿cómo hacer cintura en quince minutos?”...” Cuanta irresponsabilidad puede existir de parte de los padres al no supervisar que ven sus hijos como de los creadores de contenido al no pensar un poco en la infinidad de espectadores que pueden tener.

En el discurso de los sujetos de estudio surge lo que se menciona anteriormente sobre hacer ejercicio para sentirte activa más no para cumplir con un estereotipo: *“...o sea que no necesariamente te metes al gimnasio para tener un cuerpo tirándole a una fisicoculturista o ponerte bien buena si no simplemente sentirte bien con tu cuerpo y desde ese punto no compararte con otras personas, simplemente estar bien tú con tu físico, seas gordita, seas delgada eh... tengas celulitis, tengas estrías o no, pero que te sientas cómoda desde el que estás pues activa ¿no? que tu mente está activa, que le estas dando como ese amor a tu cuerpo para que no tengas que estarte comparando con otras con otras personas.”* Y la realidad es que no entendemos lo abrumador que puede ser la idea de que “tenemos” que hacer ejercicio pensando en los tiempos de todos en la actualidad: *“...me he estado enfrentando con que he hecho una cantidad de ejercicio que considero, me satura un poco, más de lo que, quizás mi horario me permite...”, “...no hago ejercicio tanto como quisiera por el tiempo que me pide la carrera para cuidar mi cuerpo principalmente por salud...”, “...ese “tengo que hacer ejercicio” se volvió mucho más pesado porque entonces sabía que tenía que hacer ejercicio pero luego no me daba tiempo y entonces con este discurso de que es un pretexto ya no sabes hacia donde moverte...”*; de esta manera lo dejan claro los sujetos, los tiempos de todos son distintos y en la actualidad la mayoría de jóvenes trabaja y estudia, qué distinto sería si le damos prioridad a mantenernos en movimiento y no a matarnos haciendo ejercicio.

4.4 ¿ME TENGO QUE VER ASÍ?/¿SOY COMO DEBERÍA SER?

La presente categoría tiene como finalidad describir la posible influencia que pueden tener los estereotipos en la manera en la que se hace lucir el cuerpo, en el cómo puede que quieras que luzca tu cuerpo con el fin de cumplirlos, la presión al no poder cumplirlos, o la inconformidad que se tiene con respecto a los distintos estereotipos y el no querer dejarte llevar por ellos.

Por otra parte también considerar el papel que tienen las redes sociales con respecto a cómo son promovidos ciertos estereotipos físicos, los estándares de belleza, pero también en cómo se quiere o se pretende romper con esos estándares al no querer cumplirlos y mostrar rechazos hacia ellos.

4.4.1 ESTEREOTIPOS

Para poder abordar este punto, es necesario definir primeramente lo que son los estereotipos, con respecto a esto, el término "*estereotipo*" fue introducido por primera vez en la literatura en 1922 por Lippman como: las "*imágenes en nuestras cabezas*". Desde entonces, los estereotipos son comúnmente definidos como: las creencias consensuales sobre los atributos de un grupo social y sus miembros (Smith Castro Vanesa, 2006).

Tomando en consideración esto podemos decir que el estereotipo es una imagen aceptada por la mayoría de las personas, los diferentes estereotipos que pueden haber forman parte de los distintos grupos sociales. En el área de las relaciones intergrupales, Tajfel H. (1984), menciona que los estereotipos son necesidades individuales de organización del medio, cuya función es comprender los acontecimientos para justificar los comportamientos frente a otro grupo, clarificando o acentuando las diferencias, con el fin de establecer una distinción en favor del propio grupo. Sangrador (1996) por su parte, señala que los estereotipos configuran una suerte de realidad social construida. Es así que cuando las personas desean compartir espacios con otros, formar parte de un grupo determinado, comunican estereotipos sobre su propio grupo y sobre los otros grupos, estos estereotipos terminan trazando límites o fronteras entre grupos, impidiendo el ingreso de personas ajenas a los mismos si estas no cumplen con los estereotipos determinados. De ahí que los estereotipos legitiman las relaciones sociales y construyen la identidad del sujeto.

"[...] la sociedad indirectamente te dice qué le tienes qué hacer caso a las personas cuando eso no tiene qué ser así."

Los entrevistados en su discurso nos hacen ver que la sociedad sí puede influir en cuánto a tomar en consideración los comentarios del otro sobre tu cuerpo, así cómo esto puede cambiar lo que tu piensas que está bien sobre ti, si te dicen que no es así puede que te comiences a cuestionar cosas que antes no, que surjan inseguridades que antes no habían, o que se incrementen las ya existentes.

Por otra parte, consideramos a los estereotipos también como una institución, debido a que han formado parte de la sociedad por mucho tiempo, conformando la manera en la que las personas pertenecientes a ella se han desarrollado, y si bien el contenido de estos puede ir cambiando en cada sociedad o a lo largo del tiempo, no dejan de ser eso, estereotipos, los cuales en los diferentes entornos en los que nos involucramos no dejan de estar presentes, tanto si eres hombre o mujer, existen para uno o para otro género. Creemos con ellos, aprendemos sobre estos, y mientras más vamos creciendo y relacionándonos con más personas estos pueden llegar a producir una cierta presión en los sujetos por querer cumplir con los distintos estereotipos de los entornos que nos rodean diariamente, y de esta manera encajar dentro de los grupos sociales a los que pertenecemos o queremos pertenecer, esto lleva a querer seguir o querer estar dentro de estándares sociales establecidos, en los que te dicen que tienes o debes lucir físicamente de alguna manera, esto puede ser tanto en el aspecto físico, como en la ropa que se usa y en cómo se te debe de ver esa ropa que usas, lo cual puede también influir en querer tener un cierto *cuerpo o forma física*.

“Sobre lo complicado que es actualmente aceptar nuestro cuerpo en la sociedad en la que estamos en el que si eres delgada la gente te "chulea" y te dice que te ves bien pero si subes de peso hay malas caras.”

Podemos evidenciar a través de esto la importancia o relevancia que se le da a tener un *“buen cuerpo”* siendo esto como se denomina en el caso de las mujeres a un cuerpo delgado y curvilíneo, en hombres se destaca la musculatura, esto siendo lo que en la sociedad es considerado atractivo, lo cual al entrar en estos estándares puede que genere o provoque una aceptación de tu propio cuerpo, al ser el caso contrario puede hacer que haya cierta dificultad en aceptar la manera en la que luce tu cuerpo. Considerando lo mencionado en el discurso, es posible considerar que sí tiene cierto peso o repercusión en el sujeto lo que se dice en el entorno social en el que se encuentra, sobre su peso, la talla de su cuerpo y lo que puede ocasionar que sientan una presión extra en su día a día por cambiar la manera en la que se ven, o solo en tener con vivir con comentarios sobre la manera en la que se ven, o como

mencionan en el discurso, también rechazo o negativa a la manera en la que el otro se ve por medio de expresiones físicas.

En cuanto a los estereotipos de género, Colás & Villaciervos (2007) afirman que, estos son construcciones formadas y establecidas a lo largo de procesos históricos, sociales y culturales, basados en ideas generalizadas y preconcebidas de lo que se considera propio o natural tanto para el género masculino como para el género femenino, las cuales pueden variar entre los diferentes grupos sociales. (p. 35)

Los estereotipos de género se pueden categorizar al menos de dos maneras: como estereotipos de papeles de género, que designan las actividades propias de cada sexo, y los estereotipos de características de género, que designan los rasgos diferenciales entre hombres y mujeres tanto en personalidad como en aspecto físico. Estas dos categorías están estrechamente vinculadas y a menudo, se utilizan los estereotipos de características para legitimar los papeles o actividades que se espera que cumpla cada género. (Colás & Villaciervos, 2007). En el caso de nuestra investigación, principalmente son los estereotipos relacionados al aspecto físico los que nos interesa destacar, estos pueden generar presión en los sujetos para querer cumplir con ellos y verse de la manera exigida por la sociedad, y que en el caso de no poder satisfacer esto, es lo que posiblemente pueda generar una inconformidad, desagrado o malestar en el propio *cuerpo* o *imagen corporal* de los sujetos, tanto por el hecho de no poder cumplirlos o por no estar de acuerdo con que estos les sean exigidos y no sea realmente aceptada las distintas maneras en las que pueden ser los cuerpos.

Como ejemplo de lo dicho anteriormente podemos considerar el siguiente fragmento de discurso de las entrevistas realizadas durante la investigación:

“viendo y escuchando desde que somos bebés el que una persona delgada o un niño, que sea güerito, que tenga ojos de color, es como más lindo ante el espacio en donde estemos que una persona que es de color como mas morenito, o incluso una persona obscura es menos agradable y creo que eso lo vimos desde que somos niños o al menos yo desde que recuerdo que era niña pues las niñas morenitas, eh, pues así ¿no? como hasta la fecha creo que lo ven, no son tan atractivas como las niñas güeritas. Algo que, pues si tiene que ver ¿no? por la sociedad, por lo que creemos que es más lindo porque nos enseñan desde pequeños que, es como más a lo superficial, al que, al niño que es más lindo le hacen más cariños o le hacen más bulla porque, es más lindo

el bebé, o porque es más linda la bebé, sin enseñarnos desde pequeños que tenemos el valor por quienes somos, por como vamos creciendo, por nuestra personalidad, por quienes somos, en este caso por quien es [...] pero sí ante la sociedad es lo que vemos en la escuela, en, en el trabajo, e incluso cuando vamos creciendo, pero siento que va más enfocado como a ese miedo al que, de niños como vemos todo eso ¿no? que una persona de tales características es más aceptada ante la sociedad que una persona que no cumple con eso.”

Lo que podemos ver en el fragmento anterior es el cómo se hace visible y claro que los estereotipos son mencionados e inculcados en nosotros desde edades muy tempranas. Desde que somos niños escuchamos estas cuestiones sobre el aspecto físico, de que cierto color de piel es más bonito, de que el cabello de cierta forma se ve mejor, unos ojos de color claro son mejores que unos de color oscuro, que si eres delgado estás bien y te ves bien y sano pero si te ven con un poco más de peso del esperado es que no eres saludable y no te ves bien, ni cumples con los estándares sociales esperados.

La importancia que se le da a los estereotipos físicos por parte de los distintos entornos sociales en los que nos desenvolvemos, como puede ser el entorno familiar, la escuela cuando somos niños, jóvenes, la universidad cuando ya somos mayores, posteriormente el entorno laboral, se puede notar una aceptación más fácil por parte de estos al querer integrarnos cuando se cumplen con estos estereotipos, cuando no es así, se puede dificultar un poco más la integración a los distintos espacios a los que se quiere pertenecer, a los círculos sociales con los que se pueden querer relacionar los sujetos, es más fácil acceder a ello si estás dentro de esos estándares de belleza.

Al hablar de la preocupación por la *imagen corporal* relacionada con el deseo de alcanzar un modelo idealizado, de cumplir con cierto estándar físico, fue inicialmente estudiada en mujeres, pero durante el siglo XX, y el incremento del interés por el deporte y la psicología del deporte, los hombres ingresan en el mundo de la moda, la estética y la belleza, el interés masculino por la imagen comenzó a crecer de forma progresiva, lo cual derivó en la realización de estudios sobre este fenómeno social, destacando la relación evidenciada entre la preocupación por la imagen y la difusión de modelos masculinos de belleza, especialmente a través de la publicidad y de los medios de comunicación, los cuales han logrado actualmente y como nunca antes, una transmisión masiva de dichos modelos, provocando así

modificaciones en los estereotipos vigentes en cada sociedad y favoreciendo la aparición de unos cuantos estereotipos masculinos globalizados. (Fanjul, 2007).

Si bien lo que se espera del aspecto físico de un cuerpo masculino es diferente a lo que se espera del femenino, no dejan de ser exigencias estereotipadas, en las que el cumplimiento de un ideal físico puede generar una presión muy grande en los sujetos, los cuales sienten que deben cumplir con ellos para destacar, encajar, e incluso lograr ser más atractivos para el otro. Pero esto no considera las diferencias de cuerpos, si no que lo que pretende es estandarizar un tipo de aspecto, en el caso de los hombres, una imagen de hombre musculoso, generando también comparaciones con otros. Otra cuestión además de la musculatura que se podría presentar es en cosas que no se pueden modificar como es la estatura, donde se le da más importancia o relevancia a que un hombre sea además de musculoso, alto, y esto puede generar más inseguridades en los que no son considerados altos, y al ser algo que no es posible modificar puede que aumente o que genere inconformidad con el propio cuerpo.

“Entonces yo cuando veía a mi hermano decía: ¡no! Mi hermano está súper musculoso, que la verdad no, pero tenía, estaba en forma mi hermano(...) Y si era muy fuerte ese momento y sobretodo por tener que llegar a estar como mi hermano”

En este caso la comparación de los cuerpos se daba entre un hermano y otro, en donde se destaca la musculatura de uno sobre el otro y aquella posible presión de tener que verse como él, de lucir similar a él. Al ser tan cercana esta experiencia pueden existir presiones extras por parte de la familia, que además de ser tú mismo quien se compara, sean ellos los que también hagan esas comparaciones.

“Al final me doy cuenta que siempre buscamos encajar a los estereotipos que haya o a lo que nos dicen sin voltear a vernos y decir -bueno, pero tu estas bien-. A lo mejor va a haber edades donde nos sintamos bien delgados y otras en donde vamos a querer comer de más y eso está bien, el chiste es que tu te sientas bien con tu cuerpo y pues que no vayas como borreguito a donde te digan -Es que así te ves bien- o -Es que así te ves mal-”

Pero no solo se da esto donde se puede sentir la presión por cumplir los estereotipos, si no que en los tiempos actuales, donde se quieren cambiar estas situaciones, se cuestiona lo que

hacen sentir la existencia de los estereotipos, lo que genera en las personas y lo que hace que se cuestione la manera en la que te ves.

4.4.2 REDES SOCIALES, MEDIOS PUBLICITARIOS Y DE COMUNICACIÓN

En la actualidad los entornos en los que nos desarrollamos y que forman parte de nuestra vida han dejado de ser solamente físicos y han tomado gran relevancia otros más, siendo así que desde nuestra niñez/adolescencia ahora nos vemos envueltos en lo que podemos llamar *entornos digitales*, esto va desde las distintas redes sociales donde podemos conectar con familiares, amigos, personas con las que se comparten gustos similares, también los distintos motores de búsqueda como *Google*, pero además de esto, también están los distintos medios publicitarios y de comunicación que están presentes tanto en el entorno físico que nos rodea como en el digital, donde vemos constantemente gran variedad de anuncios, películas, series, entre otros.

Como primer punto de este apartado tenemos a las *redes sociales*, las cuales se definen como entornos digitales, plataformas que proporcionan herramientas a los usuarios para diseñar y visualizar sus perfiles, a partir de acciones como compartir textos, imágenes, aplicaciones y otros contenidos, con el fin de establecer una conexión y convivencia social mediante la exhibición pública de sí mismos, a través de comportamientos mostrados con diferentes niveles de participación y actividad (Andrés, L. 2022, citando a Gallego, López, Martín, 2016).

El fenómeno de las *redes sociales* ha atraído principalmente a los más jóvenes, ya que descubren de forma rápida que tales plataformas les permiten mantener relaciones multibanda en tiempo real a un nivel global, intercambiar información de cualquier tema que sea de su interés; reconectarse con personas a pesar del paso del tiempo o distancia, presenciar y participar en cualquier acontecimiento que ocurra en algún lugar del mundo; así como generar influencia en situaciones de carácter social o económico. Por todo ello, estas plataformas virtuales se han convertido en un medio a través del cual los y las jóvenes en actualidad tienen una nueva oportunidad de expresar sus experiencias y establecer relaciones interpersonales, resultando así en una nueva forma de socialización, e incluso es considerada como una herramienta alternativa para tomar parte activa en la vida política, que anteriormente, era una esfera que no generaba tanta atracción en la población de jóvenes (Andrés, L. 2022, citando a Cruz, 2016).

Los y las jóvenes se enfrentan a constantes etapas de cambio a lo largo de su vida, y junto a ello otras necesidades naturales que cubrir, tales como la necesidad de pertenecer a un grupo y la necesidad de involucrarse e interactuar con otros que puedan considerar similares o con gustos similares a ellos, lo cual se traduce en una motivación importante a la hora de emplear las plataformas digitales.

Aunque en los últimos años el acceso que se tiene a las distintas plataformas digitales se da cada vez a edades más tempranas, y si bien este acceso puede emplearse para facilitar quizá la educación para hacer las tareas, la comunicación con amigos y familiares que se encuentren lejos, entre otras cosas, no todo siempre es bueno, debido a que por el mismo acceso facilitado e inmediato a la información pueden buscar información que realmente no sea beneficiosa para las y los jóvenes, así como creer todo lo que se ve o se lee sin pensar o pedir asesoramiento profesional, lo que puede desencadenar otro tipo de situaciones en las que lo que se busca encontrar en internet puede tener consecuencias un tanto negativas. Como ejemplo de esto podemos considerar los siguientes fragmentos de entrevista:

“Veía muchos videos como de ¿cómo hacer cintura en quince minutos? ver videos de moda para vestirse de acuerdo a tu tipo de cuerpo. Pero siendo muy, muy chica. Realmente 7, 8, 9 años, 10.”

Es muy difícil pensar que a tan corta edad se pueda considerar que los niños y niñas puedan hacer ese tipo de búsquedas en internet, cuando se está en pleno crecimiento y desarrollo del cuerpo, pero es por este mismo motivo que al mismo tiempo al no estar exento de los comentarios que se pueden hacer a nuestro alrededor puedan influenciar en la idea de que va formando de cómo debe ser o verse el cuerpo, comentarios que pueden ser de parte de padres, hermanos, familiares, amigos, incluso conocidos de la familia, es así que lo que digan puede desencadenar e influenciar en que se comiencen a cuestionar sobre su propio cuerpo y el cómo hacer algún tipo de modificación en su aspecto, lo que produce entonces la búsqueda de esa clase de información, y sobre todo en la mayoría de casos al no tener un acceso supervisado a las redes sociales o a los buscadores de internet (como google) se dan este tipo de situaciones.

También se hace mención a como se recuerda que era anteriormente por ejemplo en la época de los XV años y cómo esto se volvía una competencia de exhibición en las redes sociales:

“(…) Cuando salió Facebook. No sé si conozcan algún tipo de expo donde las chicas van a concursar, por ejemplo Expo Mis XV, en dónde a las chicas las hacen competir, bueno no sé si actualmente, pero las hacían competir por fotos en Facebook de quien subiera la mejor foto, la que se viera mejor, la que tuviera más likes, y era de esa forma en la que te iban a aceptar en estas academias que son muy famosas, siento que tenía mayor impacto, ahorita creo que ya no tanto”.

Al realizar esta clase de competencias entre las jóvenes se enseña y promueve que la manera de ser mejores es por medio del cuerpo y el cómo este luce de una manera atractiva y llamativa para los estándares de las redes sociales, se promueve un ideal de belleza en la que este es medido por la cantidad de respuesta que se obtiene a través de las redes, el alcance que pueden tener sus fotos y la que obtenga mayor cantidad de likes es superior a las demás. Esto puede generar una gran presión en quienes se someten a este tipo de competencias, dándose comparaciones con las demás, y para quienes no obtengan las reacciones y respuestas esperadas un sentimiento de decepción e inconformidad con el aspecto de su cuerpo.

Andrés, L (2022) nos dice que, más allá de las redes sociales ser un medio de interacción que ayuda a los y las jóvenes a comprender el mundo que lo rodea, puede ser una fuente de inseguridades constantes, debido a que considerando el postulado de Festinger (1954), es usual que los seres humanos se evalúen a sí mismos a través de la comparación con otros sujetos, especialmente si son similares y atractivos, lo que en algunos casos llega a motivar al cambio y generar una automejora (Andrés, L. 2022, citando a Ladera, 2016). No obstante, en el caso de las redes sociales ello puede verse estancado por la gran diferencia que existe entre el yo real y el ideal, es decir, la brecha se torna amplia y aparece la frustración y el desánimo al no poder cumplir con los estándares promovidos a través de las redes y de las personas que hacen partícipe de ellas.

Por otro lado, la magnitud del impacto de las redes sociales también depende de ciertos factores, por ejemplo el factor socioambiental, que comprende a las relaciones familiares, la calidad de vida, los pares cercanos o compañeros de soporte y la comunidad que aboga por la salud mental, podrían tener efectos favorables en la relación que el adolescente establece con su cuerpo. (Andrés, L. 2022, citando a Fikkers et al. 2016). Y además de este, otro factor a considerar es el cognitivo, donde se contemplan las creencias asociadas a la *imagen corporal*,

tal como “para ser una persona válida tengo que ser perfecta”; el sesgo atencional, por ejemplo prestar más atención a ciertos comentarios sobre la silueta y la comida (Andrés, L. 2022 citando a Bula, Muñoz, Pihuave, 2017; Tapajóz et al, 2016).

Dentro de estas plataformas además, existen los denominados influenciadores que tal como su nombre lo dice, estos tienen un papel más relevante en cuanto a influencia social en internet, son usuarios especiales en el sentido de que poseen una mayor probabilidad de captar la atención y estimular el resto de elementos que conforman la red a adoptar determinada opinión (Andrés, L. 2022, citando a González, Borge, Moreno, 2013). No obstante, se sugiere que el índice de influencia no solamente depende de quién comienza la cascada de difusión de la información, sino también de la predisposición de las personas de la red a ser influenciadas (Andrés, L. 2022, citando a Cruz, 2016).

Es tal el nivel de alcance que pueden tener ciertas personas sobre otras en las redes sociales que con solo mencionar brevemente lo que sucede por ejemplo en un video a los otros ya se puede saber a quién se refieren, es una manera de dimensionar cómo pueden llegar lo que dicen o hacen a tantas personas, niños, jóvenes, adultos, y es tanto ese alcance que no es fácil saber lo que puede generar en cada persona que vea esos videos, algunos pueden solo verlos como si nada y no darles mayor importancia, pero en otros casos hacer que se cuestionen sobre el aspecto de su cuerpo al compararse con lo que están viendo en las redes. Como ejemplo de esto tenemos el siguiente fragmento de entrevista:

“vi un tiktok de un doctor, yo lo conocí por un curso de inglés que empecé a ver en su canal y así, pero él es doctor. El otro día subió un tiktok de él sin playera y con unos shorts. creo que algunos ya lo vieron, y pues... la verdad siempre ves a este muchacho, a este señor, bueno es un muchacho es un chavo y lo ves gritando y lo ves riendo. Yo sabía que hacía ejercicio pero no sabía que tanto, ¿saben? La verdad cuando vi su cuerpo... Yo lo conocía como doctor, más bien como profesor, no lo conocía que era doctor hasta que me lo tope en tiktok, y pues nunca me lo imagine así de -rico-suave-, no? Y bueno a qué voy con todo esto...me sentí mal cuando lo vi, dije -Hijole, no no no- O sea me sentí mal por alguna razón, me sentí un poquito mal, ¿por qué? Pues no sé, por alguna razón pensé que... no sé, me caía demasiado bien y ahora no me cae bien. Pero... pues no sé tanto, o sea no es como que diga yo estoy mal pero que ganas de estar como ese chavo pero a lo que voy que me

generó... de que pues si a uno le cuesta mucho quererse y aceptarse como es y me di cuenta de que no debía compararme; cada quien tiene su cuerpo, cada quien tiene sus tiempos y pues no sé, o sea uno se cae y uno se levanta solito pero si me acorde de eso”

En el caso de lo comentado por este sujeto, él tenía una idea diferente de esta persona que menciona por como lo había visto en ocasiones anteriores por medio de otros videos, pero al momento de este mostrarse de una manera diferente, exponiendo su cuerpo, generó en el sujeto una reacción un poco desfavorable, haciendo que éste se sintiera “*un poquito mal*” y aunque comenta que no sabe porqué se sintió mal, es interesante como menciona que antes de que éste mostrara su cuerpo de esa manera le caía bien, pero luego de hacerlo ya no le agrada como solía hacerlo; pero además de esto se destaca en su comentario el cómo es difícil quererse y aceptarse como es y el cómo no debe ser compararse con otros debido a que cada persona es diferente.

Aunque esto último destaque ese pensamiento del no compararse y quizás no forzarse a lucir como otros físicamente, es curioso el cómo se generó un malestar en el momento en el que vió el cuerpo de este otro sujeto de “TikTok” que menciona, y así como esto puede existir una gran cantidad de videos o imágenes de este tipo que puedan causarle este mismo malestar o cuestionamiento, y no solamente a este sujeto sino posiblemente a una gran cantidad de otros, y no solamente con esa persona sino con muchos o muchas otras que exponen y exhiben su cuerpo en las distintas redes sociales.

Por otra parte no solamente en estas plataformas de videos donde se pueden encontrar este tipo de cuestiones, ya que también se pueden realizar este tipo de búsquedas en cualquier lugar del internet, por ejemplo si la búsqueda se realiza en *Google* este te arrojará gran cantidad de sugerencias en relación a lo que se quiere encontrar.

El término “belleza” se reproduce en una variedad de cosas, incluso en las más sencillas, como por ejemplo, un juguete, como es el caso de las muñecas *Barbie*, que aunque actualmente esta se ha ido modificando por el mismo asunto de tratar de no vender una imagen tan “estereotipada”, y con el objetivo de que más niñas se puedan identificar con ella y si bien el color de la piel de la muñeca ahora es más variado, incluso el tamaño de los cuerpos cuenta ahora con modelos “*curvy*”, dentro de todo no dejan de ser cuerpos estéticos, fomentando cierto tipo de atractivo físico que cumpla con los estándares acostumbrados que habitualmente es lo que vende.

En el siguiente fragmento de entrevista si bien no se habla de la muñecas de juguete, como la “Barbie”, sí se hace referencia en el cómo el cuerpo de la mujer, y más específicamente el cuerpo estético, es lo que se busca utilizar como medio para vender, tanto el mismo cuerpo como cualquier producto para el que se utilice éste como principal atractivo.

“Obviamente el cuerpo vende, de alguna u otra manera el cuerpo y el sexo vende entonces de alguna u otra manera las empresas o cualquier otra institución va a seguir vendiendo el cuerpo de las mujeres porque saben que es un método que les funciona y que les es eficiente, entonces a partir de eso como que ya yo comencé a decir: -okey, están buscando que nosotros tengamos un cuerpo monetizable, que se está buscando que nosotros podamos tener un cuerpo que sea vendible, que sea atractivo hacia la sociedad-”

Junto con esto y retomando el apartado anterior con respecto a los estereotipos, actualmente esto puede evidenciarse a través de las redes sociales, como por ejemplo en *Instagram* o *TikTok*, debido a que en estas el principal atractivo es el físico, las personas quieren mostrar su mejor cara, a manera de representar un cierto estándar físico, que puede llegar a transmitir falsas expectativas sobre cómo debería lucir un cuerpo, acentuando aún más los estereotipos, tanto para mujeres como para hombres.

Como ejemplo de cómo la expectativa de lo que se ve en redes sociales influye en los sujetos tenemos el siguiente fragmento de entrevista:

“Y... y a mi me ha pasado que como que de repente como que salieron como muchas modas que a veces como que no, ahora si que como dicen -la moda lo que te acomoda- algo así... de pronto yo empecé como de que un tiempo algo me gustaba mucho o en ‘TikTok’ ¿no? que veías de que se pusieron esto y quería lucirlo igual y de pronto me daba cuenta que no se me veía igual y me sentía incómoda y decía que -¿por qué, por qué a mí no se me ve bien?- e igual o sea cosas así -estéticas- ¿no? que si se ponían pestañas y yo me quería poner pestañas, e igual que se empezaron a pintar el cabello y que -yo también quiero hacerlo- como que a veces esa parte de exigirnos como que es porque vemos siempre estereotipos, siempre buscamos como seguir patrones que a veces como que, o sea en mi caso no no no me gusta, por ejemplo me gusta ponerme tops, a veces me gusta ponerme faldas, no se me ven bien o a

lo mejor no es como que -cuerpo adecuado-, o es que está muy chiquita la falda o que por la celulitis o cosas así...”

Aquí llama mucho la atención el hecho de que se habla de un supuesto “*cuerpo adecuado*” pero ¿qué es un cuerpo adecuado? y adecuado ¿para qué exactamente? podría referirse a ser adecuado para lucir de una manera determinada y así encajar con lo que se quiere hacer ver que para las redes es lo ideal, o lo que nos quiere hacer creer la sociedad es lo que ideal para la vista del otro, lo ideal para que sea enseñado en las redes, que sea una imagen estética, un cuerpo “perfecto”, lo que puede ocasionar afectaciones en la imagen que tenemos de nosotros mismos, al ver que no nos vemos de la misma manera que el otro que se muestra en las redes sociales, que la ropa no nos queda de la misma manera, que los cambios estéticos no tienen el mismo resultado y no se ven igual a quien se lo realizó previamente y lo exhibió en las redes, esto puede generar un sentimiento de inconformidad e incomodidad con el propio cuerpo.

Otra de las cuestiones que influyen en la percepción del cuerpo y de la *imagen corporal* a través de las redes sociales son los llamados “*filtros*”, los cuales son herramientas para las fotografías y videos, estos se han convertido en una herramienta de embellecimiento instantáneo, llegando a transformar radicalmente la fisionomía de la persona: crean la ilusión de unos ojos más grandes, labios prominentes, nariz fina, disminuyen el contorno del rostro y pómulos marcados, definiendo un estándar de belleza irreal, esto muchas veces con la finalidad de eliminar todas las “impurezas” o imperfecciones en la imagen y por medio de estos lograr tener un aspecto que vaya más de acuerdo con los cánones mediáticos de la belleza. La suma de todos estos factores en el mundo digital nos crea nuevos estándares de belleza que, al traspasarse al mundo real, no son más que un espejismo inalcanzable, puede llegar a convertirse incluso en una obsesión por nuestra imagen.

Al tratar de aplicar esta “belleza” en las redes sociales, los filtros o las herramientas como Photoshop juegan un papel muy importante. Debido a que la mayoría de las personas recurre a estos medios con la finalidad de disminuir o eliminar lo que ellos pueden llegar a considerar como imperfecciones, tratando de asemejarse a los estándares que nos han sido impuestos. Sin embargo, existen ocasiones en las que estas herramientas no logran satisfacer al usuario, por lo que traspasan la pantalla, haciendo que el receptor acuda incluso a las cirugías plásticas, ¿tiene sentido poner en riesgo nuestra salud por seguir un canon de belleza?

El concepto de belleza se ha visto envuelto en un cambio constante a lo largo del tiempo, debido a la sociedad, la televisión, las redes sociales, la prensa, el cine, entre otros medios y

manifestaciones de la cultura. Sin embargo, este concepto está configurado por una apreciación subjetiva: lo que puede ser bello para una persona, puede no serlo para otra, debido al imaginario social de cada una. A pesar de que el término belleza varía entre culturas, sociedades y tradiciones, existen algunas características que en cada grupo se considera como atractivo, deseable o hermoso.

Pero no solamente somos afectados o influidos por las redes sociales, que aunque con estas interactuamos más directamente, hay otro punto que es también importante mencionar y que también juega cierto papel cuando se trata de la *imagen corporal*, y el aspecto físico del cuerpo, los cuales son los diferentes medios de comunicación y medios publicitarios, bien sea anuncios de publicidad, televisión, películas, series, entre otros. En donde el receptor al observar la diferencia entre su cuerpo y los patrones de belleza establecidos por los medios de comunicación se empieza a sentir inconforme con su cuerpo, buscando alguna forma de cumplir con dichos estándares. Sin embargo, no solo se busca satisfacer una expectativa propia, el sujeto busca también sentirse deseado por el sexo de su elección, lo cual puede conllevar a numerosos problemas de frustración ante el propio cuerpo.

“el cómo nos quieren vender las cosas vamos a decirlo por ejemplo en las series, sobre todo juveniles en las que te ponen que chavos de veintitantos años, de diecitantos años tienen cuerpos esculturales, o sea creo que es una mentira completamente enorme o sea, ya quisiera uno verse así a tus 15 16 años, pero la verdad es una mentira muy grande y pues supongo que para algunas personas podrían ser así como de a lo mejor es esa presión de -oye ¿en serio yo me tengo que ver así? a mis 15 años, 16, 17 años-”

Los y las jóvenes están expuestos a toda clase de influencias en su entorno, estas pueden provenir de cualquier parte incluso pueden ser series como se ejemplifica en el fragmento de entrevista citado. Estas series suelen tener gran popularidad entre los jóvenes, siendo así que esto al ser tan reconocido y al llegar a tener gran relevancia en los entornos de las y los jóvenes pueden llegar a causar una idea irreal de cómo debe verse un cuerpo en esas edades, que deben verse como los personajes de sus series favoritas porque de acuerdo a lo que dicen estos tienen sus mismas edades, cuando dichos personajes realmente son interpretados por personas mucho mayores y es por ese motivo el porque lucen de manera en la que lo hacen. Se alejan de la realidad de como generalmente luce un cuerpo comprendido dentro de esas

edades y si bien puede que no todos se dejen llevar por eso o se dejen influenciar por lo que ven, existen grupos de personas que sí.

Pero también durante las entrevistas se dio un cuestionamiento ante esto:

“pero quiero pensar que también ya cuando ya estás más adelante pues dices -no pues es que es una exageración ¿no? Obviamente eso no es real, es una mentira- como menciona [...] o como menciona [...] ¿no? es una mentira que te venden y... pues tienes que ver ese contraste o sea lo bueno creo es de que ahora podemos marcar esa diferencia ¿no? o no creernos lo que vemos sino saber que eso no es verdad, que es una mentira completamente, entonces creo que eso es bueno, que podamos marcar esa diferencia ahora y no sentir que estamos obligados a vernos como nos lo ponen en estas series.”

Si bien es importante tomar en cuenta el cuestionamiento que se hace en torno al momento en que te das cuenta que es algo exagerado el ideal de cuerpo que se maneja en los medios para conseguir vender bien sea una serie, un producto o cualquier cosa en el que el cuerpo es un atractivo para llamar la atención del público consumidor, no todos son capaces de realizar esa diferenciación, o de no dejarse influenciar por lo que se ve. Y si bien en la actualidad se dan mucho más estos cuestionamientos ante lo que se nos muestra en redes y medios, no se puede dejar de lado el hecho de que aún pueden ser influenciadores en la idea que se puede tener o formar en cuanto a cómo debe verse o ser un cuerpo “ideal”.

La facilidad con la que cualquiera puede tomar su celular, activar la cámara frontal y fotografiarse permea en la manera en la cual las personas se visualizan a sí mismas (vale decir que desde el inicio existe una deformación de la imagen por el efecto espejo de la cámara). Es aquí donde la dismorfia se interpone y se incorpora a tal grado que no se sabe si el cuerpo se ve tal como se siente o si es como en la fotografía o el reflejo. Sobre esto Trujano, P. et al. (2010) plantean que la *dismorfia corporal* se relaciona con la percepción del cuerpo mediante una dimensión *cognitiva-actitudinal*, es decir, el sujeto visualiza su cuerpo o una parte de él con ciertas dimensiones o formas, desarrollando ciertas valoraciones ya sean positivas o negativas, si estas últimas persisten es posible que se desarrolle un Trastorno de la *Imagen Corporal* (TIC).

Al considerar toda esta gran variedad de factores que pueden influir en la manera en la que percibimos y nos vemos a nosotros mismos, en cómo podemos querer que luzca nuestro

cuerpo, se puede retomar lo mencionado anteriormente sobre la dismorfia corporal, debido a que en nuestro mundo actual este problema se puede presentar o incluso aumentar más a causa de todo esto que se ve en las redes sociales, y demás medios de comunicación, un ejemplo de cómo es mencionando nuevamente el tema del uso de filtros al momento de tomarnos fotografías, existe una gran variedad de estos, los cuales puede cambiarte las facciones del rostro, hacer la nariz más pequeña, los ojos más grandes, la cara más delgada y definida, y puede suceder que al usarlos con tanta frecuencia pierdas la percepción de cómo eres y como luces realmente, hasta ya no reconocerte a tí mismo sin estos filtros, aumentar la inconformidad que se puede tener con tu aspecto físico.

5. REFLEXIONES

Es numeroso el aprendizaje que podemos considerar nos dejó el realizar esta investigación, las distintas preguntas, respuestas, reflexiones y los distintos cuestionamientos que a lo largo del proceso de redacción y análisis que fuimos capaces de realizar, y que aún al momento de culminar no dejarán de estar presentes debido a lo complejo del tema, porque como hemos podido conocer, el cuerpo por sí mismo ya es en sí es algo complejo.

Con respecto al problema de investigación, consideramos que gracias a la experiencia que tuvimos como equipo entrevistador y con las herramientas proporcionadas durante nuestra formación pudimos ser capaces, por medio de las entrevistas y de los discursos presentados por el grupo entrevistado, conocer las distintas perspectivas y opiniones que se elaboraron a partir de nuestra pregunta de investigación. Así como también analizar más allá de las palabras que nos expresaron lo que estas podrían significar, adquiriendo así un nuevo sentido gracias a los elementos teóricos.

Es así que como hemos podido indagar, las SIS están ciertamente presentes en muchos sino todos los aspectos de nuestra vida social, ya que como pudimos ver estas son ese modo de entender nuestro entorno, y que si bien varían conforme cada entorno socio-cultural en el que se desarrollan, cuando se trata del cuerpo, parecen seguir una misma línea de lo que se puede considerar estético o bello para el otro. Sin embargo, no deja de estar presente este deseo de que exista un cambio, de que esta presión social se reduzca.

En la actualidad los estándares de belleza, han tenido ciertas modificaciones a través de las décadas, manteniendo la esencia principal o incluso cada vez más inalcanzable del cuerpo al que se cree que deberíamos aspirar. Estos estándares están presentes en todo, desde conversaciones casuales con familiares y amigos, hasta en redes sociales o en productos que consumimos, por ende, el sujeto y la sociedad adopta y normaliza esa información que se nos inculca del cuerpo "*ideal*". Constantemente recibimos mensajes, conscientes e inconscientes al mismo tiempo, por un lado lo que es visible nos dice "esto es lo que debe ser", siendo lo estigmatizado como "digno" de ser mostrado y representado, pero el mensaje que se oculta detrás de eso es aún más revelador pues nos dice "todo aquello que no es mostrado es digno de vergüenza y de culpa", es decir, la representación se conforma con lo que se está mostrando y también con lo que no se está mostrando, estas representaciones construyen

imaginarios sociales, y como bien lo dice la palabra, al ser imaginario no significa que sea la verdad, solo se cree que es lo que debería de ser.

Uno de nuestros objetivos de investigación planteaba comprender el papel que han tenido las distintas instituciones en la conformación del proceso de subjetivación de las juventudes en torno a su cuerpo y su *imagen corporal*, además de identificar cuál ha tenido mayor significado (emocional y físico) en sus vidas. Con respecto a esto pudimos concluir que la familia es el inicio de todo, es nuestro primer contacto con el mundo, la primera fuente de información y conocimiento con la que nos encontramos al empezar nuestro crecimiento, es donde aprendemos a relacionarnos con nuestro entorno, con nosotros mismos, y por consiguiente con nuestro cuerpo, con la idea que se tiene de este, el cómo debe lucir, como mantenerlo “saludable”, la estética que se maneja alrededor de su imagen, así como también la manera en la que nos percibimos a nosotros mismos y a los demás. La manera en la que lo que recibimos bien sea comentarios, enseñanzas, incluso presiones, de nuestra familia repercute en gran medida en la manera en la que nos relacionamos con nuestro cuerpo, y esto se hace presente incluso en una edad adulta, como pudimos determinar a través de las entrevistas, las situaciones que se dieron durante la niñez son recordadas hoy en día, los sentimientos que producía el no sentirse bien con su cuerpo en aquel entonces y en como esto aún al día de hoy afecta en cierta medida.

Las reflexiones obtenidas alrededor del *cuerpo* y la *imagen corporal* sirvieron de analizador de nuestra condición como sujetos y como es una condición que se va moldeando, cambiando y adaptando a través del transcurso de la vida. Sin embargo, ¿Cómo podemos resistir o darle la vuelta a un sistema que nos ataca por todos lados?

Tal vez la respuesta tenga que ver con entender y hacernos consciente de quién es el verdadero enemigo, lo cual puede resultar muy difícil pues incluso si estamos en un camino de resignificación con el ruido de externo puede hacer que se nos olvide. Una herramienta importante es crear ambientes seguros a través de pequeñas acciones como modificar el contenido que seguimos, rodearnos de representación y dejar de consumir el tipo de contenido que nos genera lo contrario. Resalta la importancia de poner límites para las otras personas pero sobre todo para nosotras mismas, el cómo reacciona la otra persona no es nuestra responsabilidad, nos estamos protegiendo y cuidando nuestro sistema, es una de las formas más valientes de autocuidado. Protegernos de todas las influencias y ruidos externos.

O incluso el camino a seguir se encuentre en dejar de ver tanto el espejo, mientras estemos volteando a ver el espejo no podemos voltear a ver el mundo, no podemos voltear a ver nuestros sueños, nuestra creatividad, nuestros recursos y nuestras posibilidades. Cada día hay más mujeres en proceso de deconstrucción de estas ideas a través de la priorización de otras cosas en la vida pero también hay más mujeres que gran parte de su energía sigue puesta en voltear a verse en el espejo.

Posiblemente también implique aprender a escuchar a esa voz que nos exige perder la felicidad deseando ser otra cosa, esa autocrítica tiene la intención de mantenernos en la pertenencia, no hay que dejar de escucharla pero si hay que actualizarla porque esa voz sigue creyendo que para yo ser hermosa o hermoso me tengo que ver de cierta forma. Entonces, hay que actualizar esa voz y decirle que puede ser valiosa y puede pertenecer estando en el cuerpo que tenemos el día de hoy, puede haber cuerpos de muchos tamaños y formas, de hecho lo natural es que haya diversidad corporal porque extrañamente aceptamos la diversidad en toda la naturaleza pero no en los seres humanos.

O quizá solo se trate de un desaprender de creencias y al mismo tiempo aprender otras creencias que nos sean de mucho más beneficio para vivir una vida más libre. No tiene nada de malo cambiar algo de nuestro *cuerpo* para sentirnos mejor porque al final cada una es libre de hacer con su *cuerpo* lo que quiera, el problema está cuando lo cambiamos para los demás o para encajar y no para nosotros mismos. Y ahí está uno de los motivos originarios de la inseguridad que solemos sentir y es lo que las otras personas opinan de nosotros. Todo esto nos llevó a preguntarnos realmente si: ¿El problema es nuestra *imagen corporal* o el problema es una historia de aprendizaje que te autoconvence de que el problema es nuestra apariencia?

Las reflexiones finales del grupo nos dejaron ver qué escogimos el camino correcto al incomodarnos con aquel malestar que existe en la sociedad, dándole un espacio de escucha y un poco de calma; los sujetos de estudio lo expresaron y no a nosotras más bien hicieron un breve viaje al pasado diciéndole a su yo de 5 años lo siguiente :

“...pues yo le diría que si el camino va a ser muy difícil, pero que pues trate de sobrellevar las cosas que vaya haciendo lo mejor que pueda y... que quizás no todo va a ser como uno espera y que no se apure por crecer, que al contrario, que disfrute cada etapa en la que está pasando y que al final el el... ¿cómo se dice? el, al final va a valer la pena, al final va a valer la pena...”

“...se va a sentir mejor y pues que no se lo tome tan en serio, que realmente ponga su atención en otras cosas que están pasando en su vida, porque van a haber muchos eventos maravillosos, muchas personas maravillosas y... y en algún momento se va a sentir mejor y todo eh no digo que va a haber pasado pero si va a tener una perspectiva muy distinta en la que se va a poder abrazar... todavía más.”

También tuvimos reflexiones generales como:

“Pues creo que fue una dinámica muy me dio mucha retroalimentación con todos los que acompañaba a las sesiones desde un principio porque la verdad es que muchas veces platicamos inseguridades que tenemos con amigos y amigas pero creo que nunca se toca el tema tan profundo. En estas sesiones si se hizo y me dio mucha retroalimentación a mí para entender por ahí alguien dijo que era algo que te decía sentir más humana el saber que más personas o si no es que las mayorías pasan por un momento así es la vida por ese duelo con tu propio cuerpo o esa búsqueda de un amor propio que se ve muy lejos se ve muy inalcanzable pero creo que si lo tomaré así como una retroalimentación para para mí misma el haberlos escuchado a varias personas testimonio no se fue algo muy lindo.”

“Pues en mi caso este espacio me recordó que es la aceptación del cuerpo y el amor hacia los cuerpos es como una lucha es lo que estamos muchas personas y ese recordatorio me ayudó bastante como a retomar este camino de observación de lo que estaba percibiendo de mi cuerpo y de aceptación de los problemas y la aceptación de mi mismo cuerpo este espacio me recordó bastante pues que es la lucha en ese camino ya lo tenía empezado y puedo seguir en el llamándome y aceptándome observando más el quién soy y como me siento al respecto y entonces creo que ese recordatorio es una muy útiles para que me abrazara más en estos momentos y cada semana me acordara de abrazarme más.”

Resultó ser un trabajo que nos tocó de manera personal y profunda, a cada una, en distintos niveles, fue una experiencia de introspección que resultó ser sensibilizadora y liberadora. Cada historia que tenemos con nuestro *cuerpo* es íntima y diferente pero en todas las historias

está presente la insatisfacción corporal. Hablar de esto en colectivo hace que rompamos la vergüenza. En el momento que lo compartimos decimos “no solo soy yo, también eres tú y tú y tú”. Surge la oportunidad de cuestionamiento acerca de todas esas creencias aparentemente verdaderas y en colectivo decir “ya no, esto ya no funciona, vamos a crear nuevas.”

6. REFERENCIAS

- Andrés, Luz. (2022). “Impacto de las Redes Sociales en la Imagen Corporal de Adolescentes, Lima-2020” Disponible en: https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/11566/Impacto_Andres_Tineo_Luz.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Acuña, E. (2018). La infancia desde la perspectiva del psicoanálisis: un breve recorrido por la obra clásica de Freud y Lacan; klein y los vínculos objetales. *Tempo psicanalítico*. V. 50(1), 325-353.
- Aguayo, M., García, A., Hunot, C., Arellano, L. y López, L. (2012, junio). Aceptación de alimentos saludables en niños. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*., 4(1), 46-58.
- Baz, M. (1996) “*El cierre de un proceso grupal*”, en *Intervención grupal e investigación*. Colección TIPI número 4, Departamento de Educación y Comunicación, UAMX, México.
- Baz y Téllez, Margarita (1998) “*La tarea analítica en la construcción metodológica*”. Publicado en el libro: *Encrucijadas metodológicas en ciencias sociales*. México DF: UAM-X, CSH, Educación y comunicación.
- Baz, Margarita (1999). “*La intervención grupal: finalidades y perspectivas para la investigación*”, Anuario de investigación, Departamento de Educación y Comunicación. UAM Xochimilco.
- Baz, Margarita (1998) “*La dimensión de lo colectivo: reflexiones en torno a la noción de subjetividad en la psicología social*” en Jaidar I. et.al. *Tras las huellas de la subjetividad*, UAM-X, México.
- Baz y Téllez, Margarita (1998) “*La tarea analítica en la construcción metodológica*”. Publicado en el libro: *Encrucijadas metodológicas en ciencias sociales*. México DF: UAM-X, CSH, Educación y comunicación.
- Benveniste, É. (1971). *Problemas de lingüística general* (Vol. 1). Siglo XXI.
- Branden, N. (2001). *La Psicología de la autoestima*. Grupo Planeta (GBS).

- Castoriadis, Cornelius (1990) “*Psicoanálisis y política*”, en El mundo fragmentado. Altamira/Nordan-Comunidad. Montevideo, Uruguay.
- Castoriadis, Cornelius (2002) “*Institución primera e instituciones segundas*” en Figuras de lo pensable, FCE, México.
- Castoriadis, Cornelius (2006) “*Las significaciones imaginarias*” en Una sociedad a la deriva, Katz, Bs. As., Argentina.
- Colás Bravo, P., & Villaciervos Moreno, P. (2007). La interiorización de los estereotipos de género en jóvenes y adolescentes. *Revista de Investigación Educativa*, 25(1), 35–38. Recuperado a partir de <https://revistas.um.es/rie/article/view/96421>
- Cotán, A. (2012). Investigación-participación e historias de vida, un mismo camino. *Recuperado de: https://www.fpce.up.pt/iiijornadashistoriasvida/pdf/2_Investigacion-participacion%20e%20Historias%20de%20vida.pdf*
- Del Cueto Ana María y Fernández Ana María. (s/f). “*El dispositivo grupal*”.
- Fernández, Ana Ma. (1993) “*De lo imaginario social al imaginario grupal*” en Tiempo histórico y campo grupal. Masas, grupos e instituciones. Nueva Visión, Bs. As. Argentina.
- Fernández-Bustos, Juan, et al. (2015) “Relación entre imagen corporal y autoconcepto físico en mujeres adolescentes” *Revista Latinoamericana de Psicología*.
- Foucault, M. (1989). Vigilar y castigar; nacimiento de la prisión (16a. ed.).
- Fuentes, M. (1995): "Subjetividad y Realidad social: una aproximación sociopsicológica". *Revista Cubana de Psicología*.
- Garay, G. D., (1999). La entrevista de historia oral: ¿monólogo o conversación? . REDIE. Revista Electrónica de Investigación Educativa, 1(1), .[fecha de Consulta 12 de Enero de 2023]. ISSN: . Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=15501107>
- Gil, P. (2013). La satisfacción corporal y su rol en las relaciones sociales. *Universitas Psychologica*, 12(2), 547-558. Disponible en:

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672013000200020

- Gómez-Jacinto, L. (2005). Comparación social y autoevaluación desde un enfoque evolucionista. *Escritos de Psicología*, 7, 2-14.
- Gómez, M. (2017). Latencia hoy. *Pensamiento psicoanalítico*, 11(1), 45–49.
- Hammersley, M. & Atkinson, P. (1994). *Etnografía. Métodos de investigación*. Barcelona: Paidós.
- Laboratorios Bagó (2006) *Trastornos de la Imagen Corporal en los Hombres y las Mujeres*. Disponible en: <https://www.bago.com.ar/vademecum/bibliografia/trastornos-de-la-imagen-corporal-en-los-hombres-y-las-mujeres/>
- Leary, M. R. y Baumeister, R. F. (2000). The nature and function of self-esteem: Sociometer theory. In M.P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (pp.1-62). San Diego: Academic Press.
- Lin, Linda (2021) Measuring positive and negative body talk in men and women: The development and validation of the Body Talk Scale. *Body Image*, Volume 37
- Lopez, Rosa (2015) El prototipo ideal de mujer a través del tiempo. Disponible en: <https://www.diariodenavarra.es/noticias/blogs/fitness/2015/01/17/el-prototipo-ideal-mujer-traves-del-tiempo-642415-3353.html>
- Millán, L. E. (2012). Cuerpo y subjetividad: hacia una pedagogía desde lo corporal. *Saber. Revista Multidisciplinaria del Consejo de Investigación de la Universidad de Oriente*, 24(2), 191-195.
- Molina, Margarita; Baldares; Thelma y Maya, Arnobio. (1996). *Fortalezcamos la autoestima y las relaciones interpersonales*. San José: Impresos Sibaja.
- Morales Mariano. (2014). Capítulo 3. Una Visión General de las Relaciones Interpersonales. Disponible en: http://www.bib.uia.mx/tesis/pdf/014600/014600_03.pdf

- Moreno, S. y Perez, E. (2018). Relaciones interpersonales en el clima laboral de la universidad tecnológica del Chocó Diego. *Revista CES Derecho*. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-77192018000100013
- Naranjo, P.M. (2007). Autoestima: un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo. *Revista Electrónica “Actualidades Investigativas en Educación; Costa Rica*
- Pink, Sarah, et al. “*La etnografía en un mundo digital*” Etnografía digital. Principios y prácticas. Ediciones Morata, 2016. España.
- Radosh, Silvia. (2001). “*Abordaje grupal a la problemática psicosocial*”, Anuario de investigación, Departamento de Educación y Comunicación. UAM Xochimilco.
- Rice, P. (2000). *Adolescencia. Desarrollo, relaciones y cultura* (9na ed.). Madrid: Prentice Hall
- Rogers, C. R. (1992). *El proceso de convertirse en persona*. PAIDOS IBERICA.
- Sambade, Iván (s.f) Cátedra de estudios de género Universidad de Valladolid “*La construcción social del cuerpo masculino: género, salud y conducta antisocial.*” Disponible en: <https://www.saludzac.gob.mx/home/docs/Comite%20de%20Igualdad/Dossier%20Comit%C3%A9%20para%20la%20Igualdad%20en%20la%20SSZ/La%20construccion%20social%20del%20cuerpo%20masculino.pdf>
- Sangrador, G. J. L. (1996). *Identidades, actitudes y estereotipos en la España de las autonomías*. Madrid: Centro de Investigaciones Sociológicas.
- Segato, Rita (2016) *La guerra contra las mujeres*. España: Traficantes de sueños.
- Smith Castro, Vanessa (2006). La psicología social de las relaciones intergrupales: modelos e hipótesis. *Actualidades en Psicología*, 20(107),45-71. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133212642003>
- Strada, G., (2002), *El desafío de la anorexia*, pp. 20-95, Editorial Síntesis. Chamizo: Conferencia sobre toxicomanía. Documento interno.

- Tajfel, H. (1984): Grupos humanos y categorías sociales. Edit: Herder. Barcelona.
- Taylor, S. y R.C. Bogdan (1987). Introducción a los métodos cualitativos de investigación. Editorial Paidós, Barcelona
- Toussaint, M. (2016). Graciela de Garay (coord.), Cuéntame tu vida. Historia oral: historias de vida, México, Instituto Mora, 2013, 78 pp.. *Secuencia*, 0(95), 269. doi:<https://doi.org/10.18234/secuencia.v0i95.1386>
- Trujano, P., Nava, C., de Gracia, M., Limón, G., Alatraste, A. L., & Merino, M. T. (2010). Trastorno de la imagen corporal: Un estudio con preadolescentes y reflexiones desde la perspectiva de género. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 26(2), 279-287.
- Urra, J. (2021). *Adolescencia*. Bonal letra Alcompas, S.L.
- Vilar, Eugenia (2019) “*La entrevista grupal. Instrumento para la investigación/intervención en psicología social*”. UAM-X. Págs. 22-59.
- Vidrio, S. G. Emociones y representaciones sociales. Reflexiones teórico-metodológicas.
- WordPress. (2019). Definición.De. Obtenido De: <https://Definicion.De/Resignificacion/>