



**UNIVERSIDAD
NACIONAL DE LOJA**

**ÁREA DE LA SALUD
HUMANA**

CARRERA DE ENFERMERÍA

TÍTULO

**“FACTORES DE RIESGO SOCIOCULTURALES QUE
CAUSAN ANOREXIA Y BULIMIA EN LOS
ESTUDIANTES DEL COLEGIO PÍO JARAMILLO
ALVARADO”**

Tesis previa a la obtención
del título de Licenciada en
Enfermería

AUTORA:

1859

Yessenia del Cisne Guamán Reinoso

DIRECTORA:

Lic. Rosa María Arévalo González Mg.

LOJA-ECUADOR

2014

CERTIFICACIÓN

Lic. Rosa María Arévalo González Mg.

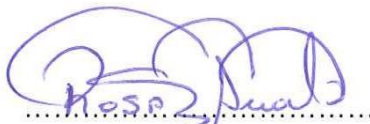
**DOCENTE DEL ÁREA DE LA SALUD HUMANA DE LA
UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.**

CERTIFICA:

Que la tesis de grado titulada: **“FACTORES DE RIESGO SOCIOCULTURALES QUE CAUSAN ANOREXIA Y BULIMIA EN LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO PÍO JARAMILLO ALVARADO”** de autoría de Yessenia del Cisne Guamán Reinoso, ha sido dirigida y revisada en su integridad, por lo que autorizo su publicación.

Loja, Diciembre del 2014

ATENTAMENTE



Lic. Rosa María Arévalo González Mg.

DIRECTORA DE TESIS

AUTORÍA

Yo, Yessenia del Cisne Guamán Reinoso declaro ser autora del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones legales, por el contenido de la misma.

Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi tesis en el Repositorio Institucional-Biblioteca Virtual.

Autor: Yessenia del Cisne Guamán Reinoso

Firma:



Cédula: 1105834988

Fecha: 11 de Diciembre del 2014

CARTA DE AUTORIZACIÓN

Yo, Yessenia del Cisne Guamán Reinoso, declaro ser autora de la tesis titulada: **“FACTORES DE RIESGO SOCIOCULTURALES QUE CAUSAN ANOREXIA Y BULIMIA EN LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO PÍO JARAMILLO ALVARADO”**, como requisito para optar el grado de Licenciada en Enfermería; autorizo al sistema bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja, para que con fines académicos muestren al mundo la reproducción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el repositorio digital institucional:

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el RDI (Repositorio Institucional – Biblioteca Virtual), en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tengan un convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copias de la tesis que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja, el mes de Diciembre del dos mil catorce, Firma la autora.

Firma:


Autora: Yessenia del Cisne Guamán Reinoso

Cédula: 1105834988

Dirección: Consacola

Correo Electrónico: yessyg_24@hotmail.com.ar

Celular: 0979670128

DATOS COMPLEMENTARIOS:

Directora de Tesis: Lic. Rosa María Arévalo González Mg.

Tribunal de Grado: Mg. María Sánchez, Dra. Meri Ordoñez, Lic. Bertila Tandazo

AGRADECIMIENTO

Quiero empezar agradeciendo a Dios quien siempre me ha llenado de fe y fortaleza para seguir adelante afrontando las dificultades y adversidades que se presentan en la vida, al darme salud, esperanza y paciencia para culminar este trabajo.

A mis padres Freddy Guamán y Estherlina Reinoso por estar siempre presentes durante toda mi formación, por comprenderme en mis buenos y malos momentos, por su educación, por la paciencia incondicional que me han brindado, son ellos a quien les debo esta oportunidad de culminar esta etapa de mi vida, por sus consejos, sus regaños, que han sido imprescindibles para plasmar la persona que soy ahora. Gracias, sin ustedes nada sería posible.

A mis hermanos que de alguna u otra manera estuvieron presentes en todo momento para brindarme cariño y enseñarme a salir adelante, gracias por formar parte de mi vida.

A mis amigas quienes han estado presentes en cada momento de mi vida, compartiendo mis felicidades y tristezas y a mi novio que siempre ha tenido las palabras adecuadas para levantarme el ánimo, gracias por tus consejos, por entenderme, por apoyarme y por estar de forma incondicional a mi lado, por llenarme día a día de felicidad y motivarme a hacer las cosas de la mejor manera.

A la carrera de enfermería, a sus docentes, mi directora de tesis, por los conocimientos impartidos, su asesoría, su paciencia, lo cual fue importante para culminar con éxito el presente trabajo investigativo

Gracias

DEDICATORIA

Dedico esta tesis a Dios por darme la vida, salud, y por iluminarme día a día, y porque gracias a Él tengo a mi lado a todas esas personas que han sido mi apoyo y compañía durante toda esta etapa de mi vida, y me ha guiado siempre por el camino correcto.

A mis padres y mis hermanos, por su apoyo incondicional y por enseñarme que no todo en la vida es imposible y el esfuerzo vale la pena y todo lo que se hace con amor tiene su recompensa.

Yessenia Guamán

TÍTULO

**“FACTORES DE RIESGO SOCIOCULTURALES QUE
CAUSAN ANOREXIA Y BULIMIA EN LOS ESTUDIANTES
DEL COLEGIO PÍO JARAMILLO ALVARADO”**

RESUMEN

Los Factores de riesgo socioculturales que causan anorexia y bulimia en los estudiantes del Colegio Pio Jaramillo Alvarado, constituyen actualmente un foco de interés para la investigación de la salud humana como necesidad de dar respuesta a la problemática de un gran sector de la población caracterizado básicamente por adolescentes, donde el enfoque conductual, de los trastornos alimentarios son un complejo patrón de conductas y actitudes que se adquieren y se mantienen en el tiempo, es así que la finalidad de este estudio es identificar los factores de riesgo socioculturales que causan anorexia y bulimia en los estudiantes del Colegio Pío Jaramillo Alvarado, determinando si los medios de comunicación influyen en la vida de los adolescentes, planteando una propuesta educativa para la prevención de los trastornos alimenticios.

La presente investigación es un estudio de tipo descriptivo, para el cual se utilizó el Cuestionario de Influencias del Modelo Estético Corporal (CIMEC), que consta de 4 factores para las mujeres: influencia de la publicidad, malestar por la imagen corporal, influencia de los modelos estéticos corporales e influencia de las relaciones sociales y 5 factores para los varones: agregándose a estos el factor de la influencia de la figura musculosa; el instrumento se aplicó a 80 mujeres y 4 varones, excluyendo a estudiantes que no asisten normalmente a clases.

Los resultados permiten concluir que los trastornos alimentarios en los adolescentes, son provocados por diversos factores socioculturales siendo la influencia de las relaciones sociales, el malestar con la imagen corporal en las mujeres y la influencia de la figura musculosa en los varones, los más relevantes y además los medios de comunicación influyen en la vida de los adolescentes, especialmente en su autoconcepto.

Palabras claves

- Factores de riesgo sociocultural, anorexia, bulimia, adolescentes.

SUMMARY

The sociocultural risk factors that cause bulimia and anorexia in the students of Pio Jaramillo Alvarado High School are currently an interesting point that gives rise to further health researches in order to give possible solutions to a particular group made up of teenagers. It is important to note that in this group the eating disorders they may have, impact directly on their behavior and attitude. That is why this study has as its main objective to identify the risk factors that cause anorexia and bulimia in the students of Pio Jaramillo Alvarado High School. In addition, this research attempts to determine if the media influences on teenagers' lives and also it presents an educational proposal to prevent eating disorders.

This is a descriptive research that is why a questionnaire about Influences of Aesthetic Body Model was used. It consisted of four factors for females: advertising influence, discomfort of physical appearance, aesthetic models influence, and social relationship. Similarly, for males the same five factors were taken into account and plus one more which is muscular appearance.

The questionnaire was applied to 80 girls and 4 boys. However, students who have irregular attendance were excluded from this study.

The results conclude that eating disorders in female teenagers are mostly triggered by certain factors like the social relationship and the discomfort by physical appearance. On the other hand, for boys was the muscular appearance. Furthermore, the media impacts on both genres especially in their personal concept.

Key Words: Risk factors, society, anorexia, bulimia and teenagers.

INTRODUCCIÓN

Los trastornos de la conducta alimentaria constituyen un grave problema de salud, y son de naturaleza multifactorial es por ello que el presente estudio se basa en los factores de riesgo socioculturales que causan anorexia y bulimia en los estudiantes del Colegio Pio Jaramillo Alvarado puesto que crean una problemática de salud en los adolescentes, cuya aparición es más común entre las mujeres afectando también a los varones; tanto la bulimia como la anorexia han sido consideradas “nerviosas” ya que son el resultado de un malestar mental (Jáuregui, 2006); sin embargo, también se califican como el resultado de una cultura moderna, en la cual la imagen corporal es sinónimo de éxito, aceptación y logro. Estos trastornos abarcan síntomas tales como la insatisfacción con la imagen corporal, preocupación persistente por la comida, peso y/o forma corporal y el uso de medidas no saludables para controlar o reducir el peso, las que derivan en un deterioro significativo del bienestar psicosocial y físico de quienes los sufren.

De ahí la importancia del presente estudio en los adolescentes población que es la más afectada por estos trastornos alimentarios, los cuales se promueven por diversos factores de riesgo socioculturales, que han ido cobrando un gran relieve en las últimas décadas.

Constituyendo en si la investigación en su primera parte de los objetivos planteados que se caracterizan por identificar los factores de riesgo socioculturales que causan anorexia y bulimia, determinando si los medios de comunicación influyen en la vida de los adolescentes con la finalidad de realizar una propuesta educativa que sirva de ayuda para la prevención de dichos trastornos alimentarios, en la segunda parte se muestra la revisión bibliográfica sobre factores de riesgo socioculturales y trastornos alimentarios según las variables planteadas, y la tercera parte refleja la metodología utilizada siendo este un tipo de estudio descriptivo en el que se ha utilizado como instrumento el Cuestionario de influencias del modelo estético corporal aplicado a los estudiantes de décimo año el cual evalúa las influencias culturales que

contribuyen a provocar y facilitar la aparición de estos trastornos alimentarios además se muestran los resultados obtenidos entre los cuales tenemos que los factores de riesgo socioculturales que predisponen a padecer trastornos alimentarios son la influencia de las relaciones sociales, el malestar con la imagen corporal en las mujeres y la influencia de la figura musculosa en los varones, y que los medios de comunicación influyen en la vida de los adolescentes, a través de los cuales se plantea las conclusiones y recomendaciones y se elabora la propuesta educativa con fines preventivos para los trastornos de anorexia y bulimia.

REVISIÓN DE LITERATURA

LA ADOLESCENCIA Y TRASTORNOS DE ALIMENTACION

“La adolescencia es un fenómeno universal y homogéneo, que presenta diferencias según las épocas, es de destacar que cada sociedad promueve un tipo diferente de adolescentes y la nuestra preconiza un tipo de adolescentes en los que el cuerpo se encuentra como principal elemento de conflicto unido a la problemática de separación e independización y al narcisismo”¹.

“La adolescencia presenta dos aspectos fundamentales, por un lado la necesidad de dominar su cuerpo que cambia y les asusta porque ya no lo controlan y por otro lado la necesidad de establecer una regresión a épocas de protección y de acogida familiar permanente. Por otra parte el conflicto de los adolescentes empieza cuando además de su lucha personal entablan una lucha por la liberación y por encontrar un camino adecuado, además de separarse de la autoridad paterna y de los juegos infantiles, los objetos de interés cambian incluidos los objetos de sí mismo, y el propio cuerpo se rige como nuevo objeto de interés”².

“El punto de referencia siempre será la sociedad cada vez más compleja, que de alguna manera marcará el rasgo definitivo de la adolescencia, del peso del culto al cuerpo, del deseo de objetivarse fuera de cada uno mismo, del constante interés narcisista, la sociedad pone su nota de color y cuanto más compleja se vuelve, más difícil hará la adaptación de los nuevos jóvenes, ante el sufrimiento que esto ocasiona nacerán multitud de patologías centradas en esta problemática, entre ellas las más comunes son las adictivas y las de trastorno de la conducta alimentaria, los problemas unidos a la adolescencia por un lado y a la femineidad por otro, explican el desarrollo imparable de este fenómeno. El desarrollo de la adolescencia y el papel de la mujer en el contexto

¹ Carrillo, M. (2001). *Influencia de la publicidad entre otros factores sociales en los trastornos de la conducta alimentaria: anorexia y bulimia nerviosas*. Memoria para optar al grado de doctor. Universidad Complutense de Madrid. Madrid. Recuperado de: <http://biblioteca.ucm.es/tesis/inf/ucm-t25151.pdf>

² Bowman, Bárbara & Russel, (2003). *Conocimientos actuales sobre nutrición*. Washington D.C. Octava edición. Editorial Organización Panamericana de la Salud.

sociocultural han propiciado el desencadenamiento de los trastornos de la conducta alimentaria”³.

FACTOR DE RIESGO

“Un factor de riesgo es cualquier rasgo, característica o exposición de un individuo que aumente su probabilidad de sufrir una enfermedad o lesión”⁴.

“Un factor de riesgo es cualquier característica o circunstancia detectable de una persona o grupo de personas que se sabe asociada con un aumento en la probabilidad de padecer, desarrollar o estar especialmente expuesto a un proceso mórbido.”⁵.

Así podemos decir que un factor de riesgo es toda circunstancia que predispone a un individuo o comunidad a sufrir una enfermedad; es así que en la anorexia y la bulimia como en cualquier otra enfermedad también existen factores de riesgo socioculturales que conducen a sufrir dichos trastornos.

FACTORES SOCIOCULTURALES

La moda, los medios de comunicación, la publicidad y muchos otros factores socioculturales, contribuyen a que la delgadez corporal se asocie a prestigio social, autoestima alta, belleza, elegancia, aceptación social, búsqueda de perfección, y juventud.

La presión por adelgazar se ejerce mayoritariamente sobre las mujeres y se impone a través de:

- ✓ Los medios de comunicación social que hacen posible que el mensaje de la delgadez como ideal de belleza llegue a millones de mujeres y hombres a través del cine, la televisión, fotografías en revistas, miles de artículos y reportajes sobre métodos y dietas de adelgazamiento,

³ Vitale, J. (2009). *Publicidad sin estereotipos*. Taller de trabajo proyectual guiado. Universidad Abierta Interamericana. Facultad de ciencias de la comunicación. Argentina. Recuperado de: imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC098675.pdf.

⁴OMS. (2013). *Factores de riesgo*. Recuperado de: http://www.who.int/topics/risk_factors/es/.

⁵Pita, S. Vila, A. & Carpena J. (2002). *Determinación de factores de riesgo*. Recuperado de: http://www.facmed.unam.mx/deptos/salud/censenanza/spiii/spiii/sp3_2012/Fndz_FactoresRiesgo.pdf

publicidad (de cada cuatro anuncios dirigidos a mujeres uno invita directa o indirectamente a perder peso o a hacer deseable un peso bajo).

- ✓ La moda del vestir presentada por modelos de dimensiones corporales reducidas, casi esqueléticas y la dificultad de encontrar tallas más grandes; como si el cuerpo fuese quien tuviera que adaptarse a la moda.
- ✓ Los intereses económicos y la gran presión ejercida por los laboratorios e industrias dedicadas a la fabricación de productos para adelgazar y de productos light.
- ✓ La transmisión oral de dietas y el gran número de horas que dedicamos a hablar de la gordura o de la delgadez en los distintos grupos o colectividades a los que pertenecemos: familia, amigos, compañeros.
- ✓ La exigencia de una imagen determinada para desarrollar ciertos puestos de trabajo hace que algunas personas se exijan el cumplimiento del ideal de belleza para que su promoción profesional sea factible.
- ✓ La difusión del estar en forma como sinónimo de agilidad, delgadez, juventud, etc., asociado con frecuencia a la práctica de ejercicio físico más o menos compulsivo y a dietas restrictivas. La práctica de la danza y de ciertas actividades deportivas como gimnasia femenina, natación, patinaje y carreras de fondo, en las que la posesión de un cuerpo delgado se ha ido introduciendo y ligando poco a poco al concepto de rendimiento.

“Quienes practican este tipo de deportes tienen mayores riesgos de padecer un trastorno de la alimentación.

Los niños llegan a la pubertad asumiendo este modelo. Este es un momento crítico de sus vidas, porque su estructura corporal está cambiando, fundamentalmente está aumentando de peso y de volumen. Puede ocurrir que su imagen corporal difiera de esa figura corporal socialmente reconocida”⁶. La

⁶ Anónimo. Guía de nutrición saludable: *La Alimentación y el desarrollo emocional prevención de los trastornos de la alimentación*. Recuperado de: http://www.uclm.es/profesorado/gfregapane/58108/enlaces/prevencion_anorexia-MSA.pdf

falta de valores propios convierte a los adolescentes muy vulnerables a los juicios y presiones ajenas, sobre todo en personas potencialmente candidatas a sufrir estos trastornos en la alimentación.

Es importante ayudar a identificar lo que sienten hacia su esquema corporal y darse cuenta de cómo su autoestima está dependiendo en gran medida de la valoración que hacen de su cuerpo.

La distancia entre cómo son y cómo les gustaría llegar a ser, hace a muchas jóvenes sentirse esclavas de su cuerpo, las hace modificar la forma de comer, dejar de disfrutar ya que para ellas sólo hay un objetivo: conseguir esa imagen ideal difundida por los medios de comunicación.

“La influencia de la publicidad de productos adelgazantes y la información sobre temas relacionados, parecen incidir de manera significativa en la población femenina entre los 12 y los 24 años, población específicamente más interesada por publicaciones relativas al peso, al adelgazamiento y al control de la obesidad. El interés por este tipo de lecturas está significativamente más extendido en el grupo de entre 18 y 24 años que en el de propiamente adolescentes”⁷.

Los factores socioculturales preconizan que el ideal estético corporal propuesto por la sociedad y vehiculado por los medios de comunicación y los agentes de socialización sea interiorizado por la mayoría de las mujeres, debido a la elevada dependencia existente entre autoestima y aceptación del aspecto físico. El modelo estético corporal imperante en la actualidad, es artificialmente delgado. Esto facilita la discrepancia entre el tamaño corporal real y el ideal internalizado, derivando en insatisfacción corporal.

“En la adolescencia, el deseo de perder peso no suele depender por regla general de la percepción global del tamaño corporal y más bien parece depender de la percepción de partes específicas del cuerpo. Los adolescentes

⁷ Anónimo. (2011, mayo 16). Anorexia y bulimia: las emociones son su origen. *Diario El Comercio*. Ecuador. Recuperado de: http://www.elcomercio.com/sociedad/Anorexia-bulimia-emociones_origen_0_418758161.html

muestran algún grado de preocupación sobre el excesivo tamaño de sus muslos y caderas, sintiéndose casi el 20% “muy preocupadas” por dicha percepción.

Los muslos, caderas, nalgas y barriga parecen ser las partes que generan un mayor grado de ansiedad en las adolescentes y jóvenes, que puede sobrepasar ciertos límites y facilitar y generar prácticas de adelgazamiento, constituidas principalmente por el seguimiento de dietas y de ejercicio físico. Los aspectos socioculturales, tales como presión social a la esbeltez y estigmatización a la obesidad, serían los causantes de una insatisfacción corporal, que llevaría a la primera adopción de medidas para cambiar la silueta: dieta, ejercicio físico”⁸.

➤ **INFLUENCIA DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN**

En la sociedad actual y globalizada el ideal de la belleza diseminado en los diferentes contextos sociales, económicos y culturales a través de los medios de comunicación imponen y valorizan la figura de la “delgadez del cuerpo” para hombres y mujeres adolescentes y por otra parte estigmatizan la obesidad. Paradójicamente, los medios de comunicación muestran mensajes de que ser delgado es hermoso, incentivan el uso de estrategias para alcanzar el nivel de belleza establecido, y por otro lado, bombardean a los/las niños/ niñas y adolescentes con imágenes de alimentos atractivos y deseables, pero insalubres. En este contexto, desde muy temprano, niños y niñas que aún están en proceso de formación de la imagen corporal, reciben informaciones opuestas de los medios de comunicación que pueden configurarse en condiciones muy desfavorables en el proceso de formación de la imagen corporal, del comportamiento alimentario y de la salud de los adolescentes.

El impacto entre la población adolescente de programas de TV sobre todo videos musicales influyen en estas tendencias del cuerpo ideal. Existe un culto

⁸Anónimo. Guía de nutrición saludable: *La Alimentación y el desarrollo emocional prevención de los trastornos de la alimentación*. Recuperado de: http://www.uclm.es/profesorado/gfregapane/58108/enlaces/prevencion_anorexia-MSA.pdf

a la juventud que se pretende vender, debido a que el modelo que impone la sociedad, tiene que ser un modelo joven, es así que en la actualidad se vive una presión cultural hacia la delgadez y actitudes de riesgo para los trastornos de la conducta alimentaria.

Suelen ser contradictorios los criterios de voluptuosidad y delgadez extrema que proponen los medios de comunicación, que suelen conducir a muchas jóvenes a cirugías e ingestas para alcanzar el cuerpo ideal. En nuestra cultura, uno de los factores más influyentes es tener curvas en algunas partes del cuerpo y una cintura extrema. Esto se debe también a que los medios de comunicación de masas tienden a homogeneizar gustos, moda y actitudes haciendo referencia a la cultura de la delgadez, es ahí donde la belleza es lo más importante para los adolescentes que suelen querer igualar sus cuerpos con el modelo que ofrecen los medios.

La televisión

“La TV es el medio de comunicación más masivo para esto, ya que se dirige al mercado del adelgazamiento y tienen como característica ganar mayor audiencia, manejar estereotipos determinados, contribuyendo con la publicidad de prendas de vestir, cosméticos, alimentos, etc. También la presencia de estrellas del espectáculo en todos los medios y las modelos de moda lleva a muchas mujeres a pensar en tener el mismo aspecto. Los medios de comunicación son los encargados de difundir modelos ideales de individuos que aparecen como legítimos para vastos sectores de la sociedad. Además en esta sociedad de consumo donde el modelo de delgadez se vende como un producto más y siempre como sinónimo de éxito, las jóvenes reciben otro mensaje contradictorio que promueve el consumo de alimentos, de poco valor nutritivo y de alto valor engordante”⁹.

⁹ Portela, M. (2012). *La epidemiología y los factores de riesgo de los trastornos alimentarios en la adolescencia*. Universidad Federal de Bahía. Escuela de Nutrición. Brasil. Recuperado de: http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v27n2/08_revision_07.pdf

La televisión y otros medios de comunicación siguen bombardeando con valores dañinos para la conformación de la personalidad de los jóvenes, valores que atentan en muchos casos a la salud física y mental de estos mismos. Hoy en día podemos encontrarnos con publicidades de barras de cereales o lácteos que ofrecen consumir el producto, mostrando la imagen de una joven flaca, bailando feliz junto a la mayonesa o el yogurt.

“Hoy nadie duda de la relevancia que tiene la televisión en la vida de las personas, por eso se afirma que este medio de comunicación es uno de los principales agentes de socialización. La TV desempeña una función importante en la transferencia de la cultura a través de la sociedad. Los medios de comunicación masiva son poderosos vínculos para la enseñanza de una amplia gama de valores culturales.

Se debe tener en cuenta que cuando se trata de un niño, su influencia es mucho mayor, ya que es una etapa donde todo se aprende e interioriza”¹⁰.

Los tipos de programas que habitualmente consumen los jóvenes son los siguientes:

- **Telenovelas:** en las que la belleza, poder, éxito, riqueza y bondad van en un solo pack. El atractivo físico de los personajes se ve como única salida para que la protagonista, normalmente de una clase social baja, pueda aspirar a conseguir un galán, de clase social alta, y poder ser feliz.
- **Series juveniles:** en las que la mayoría de los modelos que aparecen cumplen el canon de belleza que se impone en la actualidad. Los protagonistas, chicos y chicas jóvenes, se convierten en prototipos ideales para las menores.

¹⁰ Portela, M. (2012). *La epidemiología y los factores de riesgo de los trastornos alimentarios en la adolescencia*. Universidad Federal de Bahía. Escuela de Nutrición. Brasil. Recuperado de: http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v27n2/08_revision_07.pdf

- **Shows:** que presentan algunos temas y problemas que no están demasiado adaptados a la edad de los espectadores que puedan estar viéndolos.
- **Concursos:** cuyos presentadores continúan marcando la tendencia dentro de la cultura de la delgadez y la estética en la que estamos inmersos. Todos siempre tan peinados, tan elegantes, tan maquillados y tan atractivos, nos pueden hacer pensar que lo normal es estar así de estupendo durante todo el día.
- **Magacines:** en los que se tratan diversos temas de actualidad, desde noticias informativas hasta las últimas novedades en el mundo del corazón.
- **Anuncios publicitarios:** cuyo objetivo, por supuesto es estimular el consumo en el espectador/a. en ellos se puede ver de forma clara como el canon de belleza actual (mujeres y hombre jóvenes, altos, delgados, con cuerpos atléticos y sensuales), parecen un requisito indispensable para alcanzar la aceptación social y el éxito. Se anuncie lo que se anuncie, los/as modelos que se utilizan para los spots publicitarios difunden, de forma encubierta en muchos casos, la importancia de la delgadez en la sociedad actual.

Las revistas

“Las revistas son otro medio de comunicación a través del cual se llega a los adolescentes, las cuales se clasifican en función de su temática: salud y estar en forma, belleza y modas, espectáculos, artes y chismes. La observación del cuerpo ideal delgado a través de estos medios se relaciona con patologías alimentarias, mediada por la interiorización de las presiones socioculturales”¹¹.

¹¹Portela, M. (2012). *La epidemiología y los factores de riesgo de los trastornos alimentarios en la adolescencia*. Universidad Federal de Bahía. Escuela de Nutrición. Brasil. Recuperado de: http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v27n2/08_revisión_07.pdf

“Las revistas juveniles se han convertido en lectura habitual de las más jóvenes, principalmente chicas, y muchos de los consejos, y valores que fomentan son asumidos como algo inamovible”¹².

Las secciones que se pueden encontrar y en las que se dividen los contenidos que intentan transmitir son principalmente las siguientes:

- **Ídolos adolescentes:** posters, entrevistas, reportajes, consejos de los principales ídolos de moda. Jóvenes muy atractivos físicamente, que suelen pertenecer al mundo del espectáculo (televisión, música, cine, etc.)
- **Secciones en las que participan los/as lectores/as:** en estas secciones se cuentan diferentes experiencias que han vivido los chicos y chicas que leen estas revistas, además se fomentan los espacios de consulta en los que se pueden realizar diversas preguntas sobre problemas que hayan tenido o dudas que no sepan solventar.
- **Artículos sobre la belleza:** secciones en la que se aconseja, principalmente a las chicas, sobre como estar más linda para gustar. La mayoría de las veces, esa belleza se identifica plenamente, con el atractivo físico y se basa en el uso de productos de belleza, cosmética y la compra de ropa. Además se promueve la práctica de ejercicio físico, dietas y secretos de algunas famosas para mantenerse en forma.
- **Test:** Para que sepan cómo es su personalidad o si tiene posibilidades de conseguir al chico que les gusta.
- **Artículos sobre sexo:** en los que el físico de la persona constituye el pilar básico para conseguir los objetivos que se plantean en estas

¹² Guirao, A. (2009). *Publicidad sin estereotipos*. Facultad de ciencias de la comunicación. Argentina. Recuperado de: <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC098675.pdf>

secciones. Además, la mujer se perfila como ese objeto de deseo que debe esforzarse constantemente para atraer al hombre.

Anuncios: entre todas estas secciones, los anuncios publicitarios juegan un papel muy importante. Normalmente, los productos que se promocionan en este tipo de revistas están muy relacionados con el mercado de la belleza, la moda y las nuevas tecnologías. (Guirao, A. 2009)

Fomentándose así entre los adolescentes la convicción de que es imprescindible gastar para divertirse, sin la alternativa de otro tipo de ocio aparte del consumismo, asimismo se fomenta una imagen y expectativas que se alejan de lo que se entiende por saludable.

➤ **LA IMAGEN CORPORAL**

La imagen corporal es considerada como la manera en que la persona se percibe a sí misma y cómo piensan que son vistas por los demás.

“En una sociedad que glorifica la belleza, la juventud y la salud no es extraño que aumente la preocupación por la apariencia física. De hecho se gastan millones cada año para mejorar el aspecto físico. Uno de los negocios más lucrativos es el que hace referencia a la mejora del aspecto físico. Pero la preocupación exagerada puede llegar a ser altamente perturbadora e incluso problemática para mucha gente, sobre todo niños, niñas y adolescentes. El principal objetivo de la publicidad para la belleza y las mayores consumidoras de sus productos son las mujeres. La presión hacia la belleza (y la belleza, hoy en día, es igual a esbeltez) es mucho mayor en las mujeres que en los hombres, así como también son, mucho mayores las cifras de trastornos alimentarios en estas”¹³.

¹³ Ortega, M. (2012). *Relación entre la insatisfacción con la imagen corporal, autoestima, autoconcepto físico y la composición corporal en el alumnado de primer ciclo de educación secundaria de la ciudad de Jaén*. Facultad de ciencias de la educación. Granada. Recuperado de: <http://digibug.ugr.es/bitstream/10481/19727/1/18947761.pdf>

“La imagen corporal es un esquema construido a partir de la historia personal y el momento histórico–social en el que se vive y se refiere a la configuración global formada por el conjunto de representaciones, percepciones, sentimientos y actitudes que el individuo ha elaborado con respecto a su cuerpo durante su existencia y a través de diversas experiencias, incluye la representación subjetiva de las partes del cuerpo, sus límites y el movimiento”¹⁴.

La distorsión en la percepción de la propia imagen corporal se ha considerado tradicionalmente como una de las características centrales de los trastornos alimentarios incluyendo también a las personas con exceso de peso, pero tiene un valor más específico en la etiología y mantenimiento de la anorexia y la bulimia nerviosa. Se reconoce a esta sintomatología como uno de los criterios diagnósticos de estos trastornos operativizándose como distorsión de la imagen corporal, “fobia al peso” preferencia por la delgadez. (Ortega, M. 2012).

TRASTORNOS DE LA IMAGEN CORPORAL EN LA ADOLESCENCIA

“La apariencia física es uno de los primeros atributos con el que los niños se describen a sí mismos y a los demás, mientras que la imagen corporal es uno de los primeros aspectos por el cual los niños perciben una parte de su auto concepto (como los niños creen que son).

En los últimos años se ha constatado un incremento de los casos de insatisfacción o preocupación corporal excesiva en edades cada vez más tempranas. En general, los resultados hallados indican que las mismas variables asociadas a la preocupación por la imagen corporal y a los problemas de alimentación en adolescentes y adultos jóvenes, aparecen también

¹⁴ Rutter, S, (2007). *Clasificación Multiaxial de los Trastornos Psiquiátricos en Niños y Adolescentes*. España. Primera Edición. Editorial Médica Panamericana.

asociados en niños preadolescentes de entre 8 y 12 años con problemas alimentarios y de la imagen o insatisfacción corporal”¹⁵.

Entre los factores que parecen incidir más en el origen y desarrollo de la preocupación por la propia imagen y por la alimentación en adolescentes destacan los siguientes:

- a. Las burlas por parte de otros adolescentes
- b. La interacción e intercambio de opiniones e información de los niños/as y adolescentes con sus semejantes sobre temas de peso, dietas y alimentación.
- c. La influencia del entorno familiar, sobre todo en aquellas áreas que adquieren la importancia durante el periodo de desarrollo preadolescente, como son la imagen corporal, objetivos, vocaciones y actitudes sexuales.

La alarma social que en los últimos años han despertado los trastornos alimentarios encuentra su justificación por el incremento progresivo y cada vez más en edades más tempranas en niños/as, adolescentes y jóvenes. Está demostrado que el constructo “imagen corporal” está involucrado en este trastorno, lo que significa que la insatisfacción y la distorsión de la imagen del propio cuerpo son parcialmente responsables de los trastornos alimentarios.

Es innegable que el marketing de la belleza es un negocio a gran escala en muchos ámbitos de la vida. Sabemos que los medios de comunicación influyen, pero es casi imposible tomar conciencia del poder que ejercen sobre cada uno de nosotros. La persona tiene un “esquema” perceptivo/emocional que le dice si se ajusta o no a los patrones de belleza que la sociedad propone e impone. En mayor o menor medida todas las personas intentan adecuarse al modelo establecido. Las variables edades y género no son ajenas a esta presión, muy

¹⁵ Chávez, D. (2009). Anorexia nerviosa y bulimia en adolescentes: un análisis desde una perspectiva escolarizada. Unidad Pedagógica Nacional de Ajusca. Recuperado de: <http://biblioteca.ajusco.upn.mx/pdf/26797.pdf>

al contrario, son variables que aparecen condicionar la necesidad de mayor ajuste a los ideales sociales”¹⁶.

➤ **INFLUENCIA DE LOS MODELOS ESTÉTICOS CORPORALES**

Muchos de los modelos de belleza impuestos por los medios de comunicación, muestran mujeres con cuerpos perfectos, pero muchas de esas imágenes difundidas no se muestran de esa manera en la realidad, por lo que ni siquiera son reales. En la adolescencia, principalmente, existe una mayor preocupación por el peso y la estética, lo cual los hace más susceptibles a los mensajes que reciben de los medios de comunicación, que equiparan delgadez con belleza y éxito, y elijen estos estereotipos como predilectos.

La preocupación por el aspecto corporal no sólo cobra mayor peso por la influencia del medio, también debe tenerse en cuenta que este aspecto puede estar muy influenciado por las formas de conducta, ideas y valores que vienen desde el núcleo familiar. La falta de estabilidad y familiaridad, características de la adolescencia, se ven agravadas por la poca tolerancia a las diferencias que puedan llegar a presentar en relación a los estereotipos de belleza propuestos por nuestra cultura a través de los medios de comunicación. Esta poca tolerancia puede explicarse como miedo a quedar fuera de este modelo culturalmente aceptado, miedo a ser diferente a los demás.

“El ideal de belleza alude a los patrones de la cultura que, como se ha mencionado anteriormente, proponen la perfección corporal y la modificación de la estética sin límites, es decir, poder hacer uso (o en algunos casos abuso) de

¹⁶ Ortega, M. (2012). *Relación entre la insatisfacción con la imagen corporal, autoestima, autoconcepto físico y la composición corporal en el alumnado de primer ciclo de educación secundaria de la ciudad de Jaén*. Facultad de ciencias de la educación. Granada. Recuperado de: <http://digibug.ugr.es/bitstream/10481/19727/1/18947761.pdf>

las cirugías estéticas que cada vez se encuentran a mayor alcance poblacional, brindándoles la posibilidad de modificar sin límites su aspecto”¹⁷.

En particular, este ideal domina el vínculo del sujeto consigo mismo manifestándose como una búsqueda permanente de belleza, de potencia y de salud a través de la delgadez, el desarrollo de la musculatura y las manipulaciones quirúrgicas del cuerpo. De esta manera se puede inferir que el sujeto intentará alcanzar ese ideal de manera inmediata, propuesto por un mandato, a través de los medios que sean necesarios para lograr el fin, y que no cesará hasta alcanzar la satisfacción, con el cumplimiento de estos patrones socialmente establecidos.

En la adolescencia, recordando que corresponde a la etapa en donde existe una constante búsqueda de modelos identificatorios, se toman muchos de estos modelos de belleza como ideales, convenciéndose de que lo que venden los medios de comunicación son ideales, reales y alcanzables.

El papel que juega el ideal del yo en este aspecto resulta interesante, donde el surgimiento de esta instancia de la personalidad, se constituye a partir del narcisismo y de las identificaciones con los padres o sustitutos y con ideales colectivos, constituyendo para el sujeto un modelo que intenta alcanzar.

“Los ideales culturales de belleza, los cuales dominan nuestra sociedad en la actualidad, son transmitidos por medio de propuestas atractivas, postulándose como modelos de identificación y valores de una determinada cultura, que son propagados por los medios de comunicación masivos. El papel que cumple el mercado en este aspecto, tiene que ver con la oferta de aquello que el sujeto carece, promocionando todo tipo de objetos, dietas, tratamientos, etc. que puedan llevarlo a alcanzar el ideal aceptado.

¹⁷ Balbi, M. (2013). *Influencia de modelos ideales de belleza y delgadez, propuestos por los medios de comunicación, en adolescentes mujeres*. Licenciatura en psicología. Universidad de El Salvador. Recuperado de: http://www.usal.edu.ar/archivos/di/balbi_ma._belen.pdf

Los ideales culturales no siempre han sido los mismos, en distintos momentos históricos se han ido construyendo diferentes ideales. Hoy en día prevalece la inmediatez, “lo más rápido posible”, es por ello que resulta conveniente el papel del mercado frente a esta necesidad de ser bello, delgado y atractivo, que debe ser satisfecha con celeridad”¹⁸

➤ **INFLUENCIA DE LA FIGURA MUSCULOSA**

La preocupación por el aspecto físico, la autoimagen y la sobrevaloración del cuerpo afecta igualmente a hombres y mujeres, especialmente a los adolescentes. En los varones, el estereotipo culturalmente establecido, y transmitido por los medios de comunicación, ejerce una mayor presión social hacia un ejercicio físico que propicie una imagen de fuerza y potencia, mientras que los modelos femeninos reflejarían más una actividad física dirigida a la consecución de una imagen corporal que mezcla un cuerpo delgado y definido.

No es de extrañar que lo que se manifieste más en el hombre es; la fuerza, el vigor y el desarrollo muscular los cuales parecen valores que se han vinculado siempre culturalmente al género masculino y, aunque las sociedades hayan evolucionado y conseguido una mayor igualdad de género, este estereotipo masculino sigue teniendo vigencia en nuestros días. La forja de un cuerpo masculino vigoroso y agradable comienza a poseer connotaciones y significaciones más allá de la salud y de la higiene; se transforma en símbolo y estereotipo de valores como carácter, armonía, éxito y poder.

“La vigorexia es una psicopatología relativamente nueva. Se cree que se origina a partir del *boom* de los gimnasios en la década de los 80, y que a lo largo de los últimos años ha ido en aumento, debido a los cánones estéticos dictaminados por los nuevos tiempos y potenciados a través de los medios de comunicación, que muestran hombres con cuerpos prácticamente

¹⁸ Castro, M. (2008). *Trastornos de la conducta alimentaria: Los gramos que pesan en la mente*. Trabajo de grado para optar por el título de Comunicadora social y Periodista. Pontificia Universidad Javeriana. Bogotá. Recuperado de: <http://www.javeriana.edu.co/biblos/tesis/comunicacion/tesis101.pdf>

inalcanzables. La vigorexia se manifiesta, principalmente, en la potenciación y el desarrollo muscular; por ello, los afectados son en su mayoría hombres”¹⁹.

➤ INFLUENCIA DE LAS RELACIONES SOCIALES

“La influencia del ciclo de las relaciones proximales padres y amigos, pueden reforzar las presiones ejercidas sobre el adolescente conforme aprueban la imagen del cuerpo ideal determinado por los medios de comunicación, aumentando el riesgo de la persona de desarrollar problemas relacionados con la alimentación y las medidas y la figura del cuerpo pero los resultados acerca de quién juega el papel principal en la determinación de estos problemas, son inconsistentes.

La influencia de los padres sobre los hijos como el factor de riesgo más grande de insatisfacción con el cuerpo y de pérdida de peso entre adolescentes de ambos sexos, sugiriendo que la familia desarrolla un papel mucho más importante entre los adolescentes, que los amigos y los medios de comunicación por otro lado, las influencias de los compañeros, pero no de los padres, se asociaron con la internalización del ideal de delgadez y con comparación social entre las niñas, sin embargo, al examinar el papel de los padres y amigos juntos, los amigos tienen más influencia que los padres”²⁰.

Además, los individuos que mantienen relaciones proximales del mismo sexo que el adolescente, son importantes en la determinación de la ocurrencia de atracones y del uso de estrategias tanto para la pérdida de peso como para aumentar el tono muscular. También, el comportamiento de los padres con

¹⁹ Fanjul, C. & González, C. (2011). *La influencia de modelos somáticos publicitarios en la vigorexia masculina: un estudio experimental en adolescentes*. Vol. 16 - Núm. 31. Recuperado de: <http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/36520/51328.pdf?sequence=1>

²⁰ Portela M. (2012). *La epidemiología y los factores de riesgo de los trastornos alimentarios en la adolescencia*. Universidad Federal de Bahía. Escuela de Nutrición. Brasil. Recuperado de: http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v27n2/08_revision_07.pdf.

demasiado control sobre la alimentación de sus hijos, junto con la presión de los amigos para que sean delgados, contribuye al desarrollo de una imagen corporal negativa de uno mismo y las consecuentes conductas posteriores de riesgo para la salud.

Otra cuestión importante en la determinación de la existencia de insatisfacción con la imagen corporal y trastornos alimentarios son las burlas de familiares y amigos sobre el peso. Se ha identificado un mayor riesgo de compulsión alimentaria, comportamientos inadecuados para controlar el peso y sobrepeso entre los niños y de las dietas restrictivas, atracones y conductas extremas para pérdida de peso entre las niñas que han recibido provocaciones por su apariencia física, en comparación con sus compañeros.

También se sugiere que el comportamiento de los amigos puede influir en el nivel de satisfacción con la imagen corporal y comportamientos relacionados ya que estos aspectos se comparten dentro de la relación del grupo. Además se ha observado que la práctica de dietas por compañeros del grupo de referencia es un factor de riesgo de comportamientos relacionados con los trastornos alimentarios en los sexos masculino y femenino. (Portela, M. 2012. Pág. 6).

ANOREXIA

“La Clasificación Internacional de las Enfermedades (CIE 10) define a la anorexia nerviosa como un trastorno que se distingue por la pérdida deliberada de peso inducida o mantenida por el mismo enfermo”²¹.

Criterios diagnósticos de la anorexia según la DSM-IV

- A. “Rechazo a mantener el peso corporal igual o por encima del valor mínimo normal considerando la edad y la talla (por ejemplo, pérdida de peso que da lugar a un peso inferior al 85% del esperable, o fracaso en conseguir el aumento de peso normal durante el periodo de crecimiento dando como resultado un peso corporal inferior al 85% del peso esperable).

²¹ Camarillo, N., Cabada, E., Gómez, A. & Munguía, E. (2013). *Prevalencia de trastornos de la alimentación en adolescentes*. Revista Española Médica, (18) ,51-55.

- B. Miedo intenso a ganar peso o a convertirse en obeso, incluso estando por debajo del peso normal.
- C. Alteración de la percepción del peso o la silueta corporales, exageración de su importancia en la autoevaluación o negación del peligro que comporta el bajo peso corporal.
- D. En las mujeres postpuberales, presencia de amenorrea, por ejemplo, ausencia de al menos tres ciclos menstruales consecutivos”²².

BULIMIA

La bulimia nerviosa se distingue por episodios repetidos de ingestión elevada de alimentos y preocupación excesiva por el control del peso corporal, lo que origina adopción de medidas extremas para mitigar el aumento de peso. (Camarillo, N. 2013).

Criterios diagnósticos de la bulimia según la DSM-IV

- A. “Presencia de atracones recurrentes. Un atracón se caracteriza por:
 - 1. ingesta de alimentos en un corto espacio de tiempo (ej. Dos horas) en cantidad superior a la que la mayoría de las personas ingerirían en un período de tiempo similar y en las mismas circunstancias.
 - 2. Sensación de pérdida de control sobre la ingesta de alimentos (ej. no poder parar de comer o no poder controlar el tipo o cantidad de comida que se está ingiriendo).
- B. Conductas compensatorias inapropiadas, de manera repetida, con el fin de no ganar peso, como son provocación del vómito, uso excesivo de laxantes, diuréticos, enemas u otros fármacos, ayuno y ejercicio excesivo.
- C. Los atracones y las conductas compensatorias inapropiadas tienen lugar como promedio al menos dos veces a la semana durante un período de 3 meses.

²² López, C. & Treasure, J. (2011). Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes: descripción y manejo. Universidad de Chile. Recuperado de: http://www.clc.cl/Dev_CLC/media/Imagenes/PDF%20revista%20m%C3%A9dica/2011/1%20enero/10_PS_Lopez-12.pdf

D. Autoevaluación exageradamente influida por el peso y siluetas corporales”²³.

VIGOREXIA

“Es un trastorno mental distinto, no es estrictamente alimentario, pero si comparte la patología de la preocupación obsesiva por la figura y una distorsión de la imagen corporal. En los hombres se ha reconocido el desarrollo de una preocupación patológica por la musculatura que se caracteriza por un miedo intenso a ser demasiado pequeños, flacos o débiles, conocida como “dismorfia muscular”²⁴. “La dismorfia muscular involucra perturbación en la imagen corporal similar a la que se da en la anorexia, solo que de forma inversa, ya que los hombres se perciben más pequeños o débiles de los que ellos son en realidad”²⁵.

Las diferentes investigaciones sobre la imagen corporal en hombres y mujeres muestra que en ambos, las alteraciones llegan a ser muy similares, ya que muchos hombres al igual que muchas mujeres están insatisfechos con algún aspecto de su cuerpo, sin embargo, la alteración que los hombres presentan es aún más compleja que la de su contraparte femenina, ya que por década en las mujeres la figura estética ideal se ha basado en la delgadez, relacionando a esta con la belleza y el éxito mientras que por su parte en los hombres la imagen corporal ideal está centrada en una forma más grande, voluminosa y muscular.

²³ Lopez, C. & Treasure, J. (2011). Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes: descripción y manejo. Universidad de Chile. Recuperado de: http://www.clc.cl/Dev_CLC/media/Imagenes/PDF%20revista%20m%C3%A9dica/2011/1%20enero/10_PS_Lopez-12.pdf

²⁴ Ortega, M. (2012). *Relación entre la insatisfacción con la imagen corporal, autoestima, autoconcepto físico y la composición corporal en el alumnado de primer ciclo de educación secundaria de la ciudad de Jaén*. Facultad de ciencias de la educación. Granada. Recuperado de: <http://digibug.ugr.es/bitstream/10481/19727/1/18947761.pdf>

²⁵ Guyton y Hall, (2008). Tratado de Fisiología Médica. España. Décimo Primera Edición. Editorial grafos, S.A.

Se caracteriza por:

- Miedo a ser demasiado pequeño.
- Autopercepción como pequeño y débil, incluso cuando se es grande y musculoso.
- Comorbilidad asociada: abuso de esteroides.
- Preocupación por su masa muscular global.
- Deseo de incremento de peso, sin ganar grasa.

MATERIALES Y MÉTODOS

Tipo de estudio

La presente investigación fue un tipo de estudio descriptivo.

Área de estudio

Colegio Pio Jaramillo Alvarado de la ciudad de Loja, ubicado en la calle Bolívar y Sucre entre Lourdes y Catacocha.

Universo

La población investigada fueron estudiantes de décimo año de educación básica del Colegio Pio Jaramillo Alvarado.

Muestra

Estuvo conformada por 80 mujeres y 4 varones bajo el criterio de exclusión: estudiantes que no asisten normalmente a clases.

Técnicas e instrumentos

El instrumento utilizado es el **Cuestionario de influencias del modelo estético corporal CIMEC**, creado por Toro, Salamero y Martínez, con la finalidad de evaluar las influencias culturales relevantes que contribuyen a provocar, facilitar o justificar el adelgazamiento, especialmente por razones estéticas y sociales.

Las respuestas son evaluadas de acuerdo a la siguiente escala: a) Sí siempre (2) b) Sí a veces (1) c) No nunca (0).

El cuestionario de las mujeres consta de 4 factores:

1. Influencia de la publicidad con sus ítems (6,8,9,14,15,19,21,23,26,28,32,33,35,38).
2. Influencia de los modelos estéticos corporales con sus ítems (1, 3, 12, 14, 37,39).
3. Malestar con la imagen corporal con sus ítems (5, 10, 11, 13, 16, 17, 22, 25, 29, 31)

4. Influencia de las relaciones sociales con sus ítems (2, 18, 27, 30,36)

El cuestionario de los varones consta de 5 factores:

1. Influencia de la publicidad con sus ítems (6, 9, 14, 15, 21, 23, 26, 28)
2. Influencia de la figura de la delgadez con sus ítems (1, 12, 34, 36, 39)
3. Malestar con la imagen corporal con sus ítems (10, 11, 13, 20, 22)
4. Influencia de la figura musculosa con sus ítems (8, 16, 17, 29,33, 37, 38)
5. Influencia de las relaciones sociales con sus ítems (2, 18, 27, 30)

Procesamiento de datos

La recolección de datos a los estudiantes del Colegio Pio Jaramillo Alvarado, se llevó a cabo de manera grupal dentro del salón de clases en el horario escolar. Se realizó una sola aplicación de los cuestionarios, con indicaciones dadas de manera verbal y aclarando previamente cualquier tipo de duda sobre la forma de responder. El tiempo aproximado de respuesta fue de 30 minutos. Además, se especificó que el estudio era con fines de investigación y que los datos proporcionados eran confidenciales, por lo que se obtuvo el consentimiento general y voluntario para participar en la investigación.

Para procesar la información se hizo uso de la estadística descriptiva donde se aplicó el cuestionario de modelos estéticos corporales a los estudiantes de décimo año, posteriormente se realizó la tabulación y el análisis de datos, cuyos resultados permitieron establecer conclusiones y recomendaciones.

RESULTADOS

CUADRO N° 1

FACTOR 1. INFLUENCIA DE LA PUBLICIDAD QUE CAUSA ANOREXIA Y BULIMIA EN LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO PIO JARAMILLO ALVARADO

Escala	Mujeres		Varones	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Siempre (2)	212	18,92%	3	9,37%
A veces (1)	421	37,58%	5	15,65%
Nunca (0)	487	43,48%	24	75%
Total	1120	100%	32	100%

Fuente: CIMEC. Cuestionario de Influencias del Modelo Estético Corporal. Factor 1. Influencia de la publicidad.
Autor: Yessenia Guamán

ANÁLISIS

Los medios de comunicación son uno de los principales entes de consumo psicosocial, los cuales ofertan en libros, revistas, reportajes y televisión, suplementos vitamínicos, cremas adelgazantes, productos farmacológicos, bebidas con cero calorías, captados especialmente por los adolescentes, a través de los cuales la publicidad influye en un porcentaje de 18,92% en las mujeres y 9,37% en los varones, quienes siempre muestran interés en este tipo de anuncios y el 37,58% de mujeres y 15,65% de varones a veces se han visto influenciados por el marketing publicitario que ofrecen los medios de comunicación.

CUADRO N° 2

FACTOR 2. MALESTAR POR LA IMAGEN CORPORAL QUE CAUSA ANOREXIA Y BULIMIA EN LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO PIO JARAMILLO ALVARADO

Escala	Mujeres		Varones	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Siempre (2)	172	21,50%	2	10%
A veces (1)	231	28,87%	5	25%
Nunca (0)	397	49,62%	13	65%
Total	800	100%	20	100%

Fuente: CIMEC. Cuestionario de Influencias del Modelo Estético Corporal. Factor 2. Malestar por la imagen corporal.

Autor: Yessenia Guamán

ANÁLISIS

La adolescencia es un periodo en el que el individuo sufre diversos cambios biopsicosociales donde sienten preocupación ante su imagen corporal tanto física como emocional y el autoestima y autoconcepto juegan un papel muy importante, puesto que para ellos es más importante lo que piensan los demás y no como se perciben a sí mismos, adoptando una respuesta negativa sobre su autoimagen, a través de lo que se obtiene que el 21,50% de mujeres y 10% de varones sienten malestar con su imagen corporal y el 28,87% de mujeres y 25% de varones a veces han sentido insatisfacción con su imagen corporal.

CUADRO N° 3

FACTOR 3. INFLUENCIA DE MODELOS ESTÉTICOS CORPORALES QUE CAUSA ANOREXIA Y BULIMIA EN LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO PIO JARAMILLO ALVARADO

Escala	Mujeres		Varones	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Siempre (2)	71	14,79%	2	10%
A veces (1)	149	31,04%	9	45%
Nunca (0)	260	54,16%	9	45%
Total	480	100%	20	100%

Fuente: CIMEC. Cuestionario de Influencias del Modelo Estético Corporal. Factor 3. Influencia de modelos estéticos corporales.

Autor: Yessenia Guamán

ANÁLISIS

La anorexia y la bulimia son patologías en las cuales existe preocupación por el control del peso corporal y se da importancia a la forma y tamaño del cuerpo, donde los adolescentes desean lograr una figura corporal igual a la de los estereotipos presentados por los medios de comunicación entre ellos: modelos, actores y actrices, a través de los cuales los modelos estéticos corporales influyen en un porcentaje de 14,79% en la mujeres y 10% en los varones; el 31,04% de mujeres y 45% de varones a veces se han sentido bajo la influencia de estereotipos determinados.

CUADRO N° 4

FACTOR 4. INFLUENCIA DE LA FIGURA MUSCULOSA QUE CAUSA ANOREXIA Y BULIMIA EN LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO PIO JARAMILLO ALVARADO

Escala	Varones	Porcentaje
Siempre (2)	5	17,85%
A veces (1)	10	35,71%
Nunca (0)	13	46,42%
Total	28	100%

Fuente: CIMEC. Cuestionario de Influencias del Modelo Estético Corporal. Factor 4. Influencia de la figura musculosa.
Autor: Yessenia Guamán

ANÁLISIS

La vigorexia es una patología en los varones que se caracteriza por miedo a ser demasiado pequeño, flaco y débil, donde existe preocupación por la figura y una distorsión de la figura corporal, manifestándose principalmente por el desarrollo muscular, realizando los adolescentes actividades como el ejercicio físico en exceso y la ingesta abundante de alimentos con el fin de lograr este ideal, obteniendo que el 17,85% de varones siempre se ha sentido bajo la influencia de la figura musculosa y el 35,71% a veces ha deseado conseguir una figura corpulenta.

CUADRO N° 5

FACTOR 5. INFLUENCIA DE LAS RELACIONES SOCIALES QUE CAUSA ANOREXIA Y BULIMIA EN LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO PIO JARAMILLO ALVARADO

Escala	Mujeres		Varones	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Siempre (2)	86	21,50%	3	18,75%
A veces (1)	101	25,25%	4	25%
Nunca (0)	213	53,25%	9	56,25%
Total	400	100%	16	100%

Fuente: CIMEC. Cuestionario de Influencias del Modelo Estético Corporal. Factor 4. Influencia de las relaciones sociales.

Autor: Yessenia Guamán

ANÁLISIS

La influencia o presión de las relaciones sociales padres, amigos y medios de comunicación en los adolescentes incrementan el riesgo para desarrollar problemas con la alimentación, las medidas y la figura corporal, siendo la influencia entre pares la más relevante, puesto que los comportamientos relacionados con la dieta, ejercicio físico e insatisfacción corporal se comparten dentro de la relación de grupo, es así que las relaciones sociales influyen en un porcentaje del 21,50% en las mujeres y 18,75% en los varones; y a veces la relación entre pares influye en un 25,25% de mujeres y 25% de varones.

DISCUSIÓN

Los trastornos de la alimentación, como la anorexia y bulimia nerviosas, corresponden hoy en día una realidad alarmante, existiendo dentro de su etiología múltiples factores, cada uno de estos considerados como determinantes, que predisponen y hacen más vulnerable al sujeto para que se desencadene un trastorno, siendo la etapa de la adolescencia donde existe mayor prevalencia de trastornos alimentarios.

En El Salvador en el año 2013 se realizó un estudio sobre: Influencia de modelos ideales de belleza y delgadez, propuestos por los medios de comunicación, en adolescentes mujeres, de 15 a 18 años de edad en el que se encuentra que entre las adolescentes existe una influencia de las imágenes difundidas por los medios de comunicación, mediante publicidades, concordando con nuestro estudio en donde el 18,92% de adolescentes mujeres se ven influenciadas por los medios de comunicación y sus anuncios sobre productos y dietas adelgazantes; así mismo en Colombia en un artículo que lleva por nombre: Los jóvenes el ideal estético y la televisión, se muestra que los adolescentes a través de la televisión construyen un ideal estético imaginario donde la belleza en los hombres se refiere a ser musculosos y las mujeres a ser delgadas pero con curvas pronunciadas.

En México en el año 2006 se investiga sobre: “Las influencias familiar y social en la Anorexia y la Bulimia”, con una muestra de 100 estudiantes de preparatoria se encuentra que el 15% de la población estudiada no está satisfecho con su figura corporal, percibiéndose obesos sin estarlo, dato que insinúa una fuerte presión hacia la figura esbelta, existiendo igualdad con nuestro estudio debido a que en ambos grupos tanto mujeres como varones en un 21,50% y 10% respectivamente sienten preocupación y malestar por su imagen corporal.

En Granada en el año 2010 se realiza un estudio sobre la “Relación entre la insatisfacción con la imagen corporal, autoestima, autoconcepto físico y la

composición corporal en el alumnado de primer ciclo de educación secundaria de la Ciudad de Jaén” con 296 alumnos de entre 12 a 15 años encontrando los siguientes resultados: los adolescentes varones en un 52,7% refieren no presentar preocupación por su imagen corporal al igual que las mujeres en un 26,4%, encontrando similitud con nuestro estudio en el cual la mayoría de adolescentes, varones y mujeres no sienten malestar con su imagen corporal, pero si el 28,87% de mujeres y 25% de varones a veces se han sentido insatisfechos con su imagen corporal.

En un artículo colombiano sobre: los jóvenes el ideal estético y la televisión, se ha podido corroborar que adolescentes de 15 y 16 años, poseen una influencia directa de los estereotipos de belleza y delgadez, produciendo malestar en la propia imagen, generando de esta manera la realización de conductas que puedan poner en riesgo su salud, comparando con nuestro estudio donde el 14,79% de mujeres y 10% de varones sienten influencia de los modelos estéticos corporales que se muestran a través de los distintos medios de comunicación.

En otro artículo del año 2011 sobre: La influencia de modelos somáticos publicitarios en la vigorexia masculina: un estudio experimental en adolescentes, indica: que la figura masculina es considerada como predominante en la publicidad actual y presenta formas estereotipadas inspirado en los cánones de belleza establecidos que responde al denominado “modelo fitness”, sintiendo así los adolescentes una percepción alterada de su constitución física, bajo la presión socio-cultural sobre el cuerpo masculino, transmitido y potenciado por la publicidad, al igual que con los adolescentes de nuestro estudio en los que el 17,85% desean lograr un cuerpo musculoso bajo la presión de estereotipos determinados.

En la ciudad de Colima, México se realizó un estudio con estudiantes de 15 a 19 años que lleva por nombre: Modelo estético corporal, insatisfacción con la

figura y conductas alimentarias de riesgo en adolescentes, donde se obtiene que los mensajes del medio social tienen impacto en el comportamiento y pensamiento de los jóvenes, induciéndoles a conductas de riesgo y promoviendo actitudes negativas hacia el sobrepeso comparando con este estudio en el cual los adolescentes en un 21,50% de mujeres y 18,75% de varones se ven influenciados por las relaciones sociales, especialmente su grupo de pares.

En la Universidad Politécnica Salesiana de Quito en el año 2005 se realiza una investigación sobre: La presión social y su influencia en la manifestación de síntomas de anorexia y bulimia en la población universitaria, encontrándose dentro de los resultados que la presión social es uno de los factores determinantes en el apareamiento de rasgos de anorexia y bulimia en más del 50% de la población estudiada en comparación con mi estudio en el cual el 21.50% de mujeres sienten presión por las relaciones sociales y el 18,75% de varones de igual manera.

CONCLUSIONES

- ✓ En la muestra estudiada se encontró que existe una mayor influencia de las relaciones sociales en ambos grupos, varones y mujeres donde el grupo de pares es el más influyente en los adolescentes, además existe malestar con la imagen corporal en las mujeres, las cuales presentan insatisfacción con su imagen corporal y desean lograr el ideal de belleza propuesto por la sociedad, en los varones existe mayor influencia de la figura musculosa para lo cual realizan ejercicio físico en exceso para desarrollar su musculatura.

- ✓ Los medios de comunicación son un factor de riesgo sociocultural importante en los adolescentes, que influyen en los trastornos alimentarios como la anorexia, bulimia y vigorexia, los cuales promocionan a través de sus anuncios modelos irreales de belleza que captan la atención de los adolescentes, influyendo en su autoconcepto, quienes desean alcanzar el ideal de perfección de estereotipos determinados presentados por los medios de comunicación.

- ✓ La educación sobre los factores de riesgo socioculturales que causan anorexia y bulimia, la imagen corporal, el autoestima son temas prioritarios para tratar con los adolescentes en la promoción y prevención de estas enfermedades y el cuidado de su salud física y mental.

RECOMENDACIONES

- ✓ Que en las instituciones educativas se promuevan actividades para el aprovechamiento adecuado del tiempo libre en los adolescentes logrando así disminuir el número de horas que pasan conectados a los medios de comunicación.

- ✓ Promocionar la comunicación asertiva docente, estudiante y padres de familia con el propósito de que los adolescentes expresen sus dudas y no soliciten información a terceras personas o la busquen a través del internet.

- ✓ Trabajar con el adolescente con programas de promoción sobre autoconcepto, autoimagen y autoestima para lograr una mejor aceptación de sí mismos y una personalidad positiva a la presión social.

BIBLIOGRAFÍA

- ✓ Anónimo. (2011, mayo 16). Anorexia y bulimia: las emociones son su origen. *Diario El Comercio*. Ecuador. Recuperado de: http://www.elcomercio.com/sociedad/Anorexia-bulimia-emocionesorigen_0_418758161.html.

- ✓ Anónimo. (2009). Guía de nutrición saludable: *La Alimentación y el desarrollo emocional prevención de los trastornos de la alimentación*. Recuperado de: http://www.uclm.es/profesorado/gfregapane/58108/enlaces/prevencion_a_norexia-MSA.pdf.

- ✓ Balbi, M. (2013). *Influencia de modelos ideales de belleza y delgadez, propuestos por los medios de comunicación, en adolescentes mujeres*. Licenciatura en psicología. Universidad de El Salvador. Recuperado de: http://www.usal.edu.ar/archivos/di/balbi_ma._belen.pdf

- ✓ Bowman, Bárbara & Russel, (2003). *Conocimientos actuales sobre nutrición*. Washington D.C. Octava edición. Editorial Organización Panamericana de la Salud.

- ✓ Camarillo, N., Cabada, E., Gómez, A. & Munguía, E. (2013). *Prevalencia de trastornos de la alimentación en adolescentes*. Revista Española Médica, (18) ,51-55.

- ✓ Carrillo, M. (2001). *Influencia de la publicidad entre otros factores sociales en los trastornos de la conducta alimentaria: anorexia y bulimia nerviosas*. Memoria para optar al grado de doctor. Universidad complutense de Madrid. Madrid. Recuperado de: <http://biblioteca.ucm.es/tesis/inf/ucm-t25151.pdf>

- ✓ Castro, M. (2008). *Trastornos de la conducta alimentaria: Los gramos que pesan en la mente*. Trabajo de grado para optar por el título de Comunicadora social y Periodista. Pontificia Universidad Javeriana. Bogotá. Recuperado de: <http://www.javeriana.edu.co/biblos/tesis/comunicacion/tesis101.pdf>

- ✓ Chávez, D. (2009). *Anorexia nerviosa y bulimia en adolescentes: un análisis desde una perspectiva escolarizada*. Unidad Pedagógica Nacional de Ajusca. Recuperado de: <http://biblioteca.ajusco.upn.mx/pdf/26797.pdf>

- ✓ Dávila, C. & Martínez, S. (2005). *La presión social y su influencia e la manifestación de síntomas de anorexia y bulimia en la población universitaria*. Universidad Técnica Salesiana. Quito. Recuperado de: <http://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/2987/1/UPSQT01454.pdf>.pdf

- ✓ Fanjul, C. & González, C. (2011). *La influencia de modelos somáticos publicitarios en la vigorexia masculina: un estudio experimental en adolescentes*. Vol. 16 - Núm. 31. Recuperado de: <http://www.ehu.es/zer/hemeroteca/pdfs/zer31-14-fanjul.pdf>

- ✓ Figueroa, A. García, O. Revilla, A. & Villarreal, C. (2010). *Modelo estético corporal, insatisfacción con la figura y conductas alimentarias de riesgo en adolescentes*. Universidad de Colima. México. Recuperado de: <http://www.medigraphic.com/pdfs/imss/im-2010/im101f.pdf>

- ✓ Guirao, A. (2009). *Publicidad sin estereotipos*. Licenciatura en publicidad. Facultad de ciencias de la comunicación. Argentina. Recuperado de: <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC098675.pdf>.

- ✓ Guyton y Hall, (2008). *Tratado de Fisiología Médica*. España. Décimo Primera Edición. Editorial grafos, S.A.

- ✓ Hernández, M. (2006). *Las influencias familiar y social en la anorexia y la bulimia*. Universidad del valle de México. México. Recuperado de: http://www.uvmnet.edu/investigacion/episteme/numero8y906/reportes/a_anorexia.asp

- ✓ López, C. & Treasure, J. (2011). *Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes: descripción y manejo*. Universidad de Chile. Recuperado de: http://www.clc.cl/Dev_CLC/media/Imagenes/PDF%20revista%20m%C3%A9dica/2011/1%20enero/10_PS_Lopez-12.pdf

- ✓ Ortega, M. (2012). *Relación entre la insatisfacción con la imagen corporal, autoestima, autoconcepto físico y la composición corporal en el alumnado de primer ciclo de educación secundaria de la ciudad de Jaén*. Facultad de ciencias de la educación. Granada. Recuperado de: <http://digibug.ugr.es/bitstream/10481/19727/1/18947761.pdf>

- ✓ OMS. (2013). *Factores de riesgo*. Recuperado de: http://www.who.int/topics/risk_factors/es/.

- ✓ Pita, S. Vila, A. & Carpena, J. (2002). *Determinación de factores de riesgo*. Recuperado de: http://www.facmed.unam.mx/deptos/salud/censenanza/spiii/spiii/sp3_2012/Fndz_FactoresRiesgo.pdf.

- ✓ Portela, M. (2012). *La epidemiología y los factores de riesgo de los trastornos alimentarios en la adolescencia*. Universidad Federal de

Bahía. Escuela de Nutrición. Brasil. Recuperado de:
http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v27n2/08_revision_07.pdf.

- ✓ Ruiz, E. López, C. & Escobar, J. (2011). Los jóvenes el ideal estético y la televisión. *Revista Luciérnaga*. Edición 6. Colombia.
- ✓ Rutter, S, (2007). *Clasificación Multiaxial de los Trastornos Psiquiátricos en Niños y Adolescentes*. España. Primera Edición. Editorial Médica Panamericana.
- ✓ Vitale, J. (2009). *Publicidad sin estereotipos*. Taller de trabajo proyectual guiado. Universidad Abierta Interamericana. Facultad de ciencias de la comunicación. Argentina. Recuperado de:
imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC098675.pdf.

PROPUESTA EDUCATIVA

PROPUESTA EDUCATIVA PARA LOS ESTUDIANTES DE DECIMO AÑO DEL COLEGIO PIO JARAMILLO ALVARADO

Factores de riesgo socioculturales: publicidad; Autoestima, autoconcepto e imagen corporal

INTRODUCCION

La anorexia y la bulimia son enfermedades devastadoras que han cobrado gran dimensión mundial entre niños y jóvenes de todas las clases sociales. Estos trastornos son enfermedades psiquiátricas debilitantes que se distinguen por alteración persistente de los hábitos de alimentación y conductas del control de peso que causan complicaciones importantes en la salud, por lo que se han convertido, en los últimos años, en un grave problema de salud pública, tanto por la gravedad que estas patologías adquieren con el tiempo, como por la alarma social que se ha despertado frente a la, cada vez más frecuente, aparición de estos trastornos.

Una de las razones por la que existe esta alarma es que estos trastornos, llevados a un extremo, presentan un desenlace fatal y en determinados casos se cronifican, lo que motiva desadaptaciones laborales, sociales y familiares de las personas que lo padecen; estos trastornos se presentan con mayor frecuencia en los adolescentes quienes se encuentran inmersos en una serie de cambios biopsicosociales propios de la pubertad, con una personalidad inestable y poco definida, son un colectivo especialmente vulnerable ante la aparición de trastornos como la anorexia y la bulimia. Y los datos así lo señalan, tanto en lo que respecta a la aparición de conductas de riesgo, como en cuanto a la presencia directa de estas patologías.

Es así que conociendo la problemática de estas patologías se realiza la presente propuesta educativa que tiene como finalidad educar sobre los

distintos factores de riesgo socioculturales que promueven la aparición de los trastornos alimentarios y ayudar en la prevención de los mismos, en los estudiantes del colegio Pio Jaramillo Alvarado.

OBJETIVOS:

- Informar sobre los factores de riesgo socioculturales para padecer anorexia y bulimia en los adolescentes, con el fin de que ellos lleven una mejor calidad de vida.
- Orientar sobre la imagen corporal, autoestima y autoconcepto para que los estudiantes construyan una personalidad positiva a la presión social.

CONTENIDOS

Se van a transmitir en sesiones:

Primera sesión: Factores de riesgo socioculturales: publicidad.

Segunda sesión: Imagen corporal, autoestima y autoconcepto.

SESIONES	TEMA	OBJETIVO	DURACIÓN
Sesión 1	Factores de riesgo socioculturales: publicidad	Informar a los adolescentes sobre los factores de riesgo socioculturales que causan anorexia y bulimia.	30 minutos
Sesión 2	Autoestima, autoconcepto e imagen corporal	Mejorar la autoestima y autoconcepto de los adolescentes a través de la información brindada.	30 minutos

DESARROLLO DE LAS SESIONES

SESIÓN 1: FACTORES DE RIESGO SOCIOCULTURALES: PUBLICIDAD

1. Saludo y presentación

2. Objetivos

- Informar a los adolescentes sobre los factores de riesgo socioculturales que causan anorexia y bulimia.
- Reflexionar y tomar conciencia de los estereotipos y presión que la publicidad genera, especialmente en la población femenina, en relación con la delgadez.

3. Dinámica

“Delgadez y Publicidad”

- **Objetivos:**

- ✓ Desarrollar la capacidad crítica ante los mensajes publicitarios.
- ✓ Aprender a utilizar las técnicas de expresión y de comunicación verbal y no verbal.
- ✓ Generar actitudes positivas ante uno mismo.

- **Desarrollo:**

Se distribuye a los participantes en parejas, entregando a cada uno de ellos una hoja y un anuncio publicitario. Se solicita a cada pareja el análisis del anuncio, viendo cuál es el mensaje e idea que se transmite.

Puesta en común de los análisis realizados: las parejas contarán por turno al resto de los compañeros de qué hablaba su mensaje. Se anotarán en una pizarra o papel etc. las ideas que vayan surgiendo.

Se expondrá en voz alta lo que se haya recogido y se abrirá un debate con el grupo, pudiendo girar en torno a las siguientes cuestiones:

- ✓ ¿Proporciona realmente la "delgadez" la "felicidad" que los medios de comunicación nos venden?

- ✓ ¿Hasta qué punto el ideal que nos venden se corresponde con la realidad?
- ✓ ¿De qué otras formas se promocionan el estar delgado?
- ✓ ¿Hay algún tipo de publicidad que esté dirigido principalmente a jóvenes y adolescentes?
- ✓ ¿Qué consecuencias creen que tiene la publicidad en el fomento de la delgadez como valor social y personal?

3. Desarrollo del contenido

FACTORES DE RIESGO SOCIOCULTURALES

- ❖ **Los medios de comunicación social** que hacen posible que el mensaje de la delgadez como ideal de belleza llegue a millones de mujeres y hombres a través del cine, la televisión, fotografías en revistas, miles de artículos y reportajes sobre métodos y dietas de adelgazamiento.
- ❖ **La moda del vestir** presentada por modelos de dimensiones corporales reducidas, casi esqueléticas y la dificultad de encontrar tallas más grandes; como si el cuerpo fuese quien tuviera que adaptarse a la moda.
- ❖ **Los intereses económicos** y la gran presión ejercida por los laboratorios e industrias dedicadas a la fabricación de productos para adelgazar y de productos light.
- ❖ **La transmisión oral de dietas** y el gran número de horas que dedicamos a hablar de la gordura o de la delgadez en los distintos grupos o colectividades a los que pertenecemos: familia, amigos, compañeros.
- ❖ La exigencia de una imagen determinada para desarrollar **ciertos puestos de trabajo** hace que algunas personas se exijan el

cumplimiento del ideal de belleza para que su promoción profesional sea factible.

- ❖ La difusión del **estar en forma** como sinónimo de agilidad, delgadez, juventud, etc., asociado con frecuencia a la práctica de ejercicio físico más o menos compulsivo y a dietas restrictivas. El ejercicio físico deja de ser una forma de disfrutar con el movimiento para convertirse en una lucha por conseguir el cuerpo ideal.

- ❖ **La práctica de la danza y de ciertas actividades deportivas** como gimnasia femenina, natación, patinaje y carreras, en las que la posesión de un cuerpo delgado se ha ido introduciendo y ligando poco a poco al concepto de rendimiento.

✓ **Estereotipos**

La televisión ha llegado a un estado de homogeneidad que crea estereotipos en su programación, modelos de convivencia, valores y actitudes, que no se corresponden con la realidad social. Los niños y adolescentes pueden extraer, en consecuencia, un aprendizaje que no es el más adecuado en aspectos tales como, la relación con sus padres y maestros, sexualidad, modas, alimentación y comportamiento social.

La esbeltez en modelos y presentadoras de TV, se equipara con el éxito y la belleza, y este mensaje tiene tal poder de atracción que puede llevar a muchas adolescentes al cuadro de Anorexia y Bulimia nerviosa.

4. Retroalimentación

Aclaración de dudas a los estudiantes

5. Despedida y agradecimiento

SESIÓN 2: AUTOESTIMA, AUTOCONCEPTO E IMAGEN CORPORAL

1. Saludo

2. Objetivo

- Mejorar la autoestima y autoconcepto de los adolescentes a través de la información brindada.

3. Dinámica

“Árbol de mi autoestima”

- **Objetivos:**

- ✓ Mejorar el autoconcepto y la autovaloración de los participantes.
- ✓ Aprender a reconocer las propias cualidades a través de la reflexión y los mensajes de los demás.
- ✓ Tomar conciencia de las cualidades y logros de los que poder sentirse orgulloso.

- **Desarrollo**

Se dividen en subgrupos, se entrega una hoja en blanco a cada participante y se les indica que la divida en dos columnas verticales de igual tamaño. En una columna deben colocar los “logros” o “éxitos”, metas alcanzadas, éxitos de mayor a menor importancia en la escuela, familia, amigos...

En la otra sus “cualidades” físicas o corporales, espirituales o mentales.

No tienen por qué ser cosas espectaculares sino simplemente importantes para cada uno/a.

Cuando hayan terminado se les indica que dibujen un árbol para que los participantes pongan su nombre encima y escriban los logros en los frutos y las cualidades en las raíces.

Es importante que después contemplen al “Árbol de mi autoestima” durante unos minutos individualmente y escuchen lo que les trasmite.

Se les invita a que escriban un mensaje debajo del “Árbol de su autoestima”.

6. Desarrollo del contenido

IMAGEN CORPORAL, AUTOESTIMA Y AUTOCONCEPTO



¿Alguna de estas frases te resulta familiar? "Soy muy alto". "Soy muy bajo". "Soy muy delgado". "Si solo fuera más bajo / más alto/ tuviese el cabello enrulado / el cabello lacio/una nariz más pequeña / piernas más largas, sería feliz".

- ✓ **Imagen corporal:** "La imagen corporal es cómo te ves físicamente, si sientes que eres atractivo y si a los demás les agrada tu aspecto físico. Para muchas personas, especialmente aquellas en los primeros años de su adolescencia, la imagen corporal puede estar estrechamente vinculada con la autoestima.
- ✓ **Autoestima:** La autoestima tiene que ver con cuánto crees que vales y cuánto crees que vales para otras personas"²⁶. Tener una adecuada autoestima es fundamental para la salud psíquica y social. Estimarse a sí mismo es necesario para sentirse bien y abrirse confiadamente a los demás.
- ✓ **Autoconcepto:** "Es el conjunto de características (físicas, intelectuales, afectivas, sociales, etc.) que conforman la imagen que un sujeto tiene de sí mismo. Este concepto de sí mismo no permanece estático a lo largo de la vida, sino que se va desarrollando y construyendo gracias a la intervención de factores cognitivos y a la interacción social a lo largo del desarrollo"²⁷.

²⁶ Anónimo. (2010). *Imagen y autoestima*. Revista online TeensHealth. Recuperado de: http://kidshealth.org/teen/en_espanol/mente/body_image_esp.html#

²⁷ Anónimo. (2007). *El Autoconcepto*. Psicología online. España. Recuperado de: <http://www.psicologia-online.com/pir/definicion-del-autoconcepto.htm>

El cuerpo es la expresión externa de lo que somos. Es la forma a través de la cual nos ven los demás. Por tanto, la figura corporal mediatiza todas las relaciones y todas las consideraciones que hacemos sobre nosotros mismos.

Valorar nuestro cuerpo, conocerlo y cuidarlo es imprescindible para mantener la salud y para adquirir una identidad positiva como mujer o como hombre.

Es muy importante aceptar bien la figura corporal para tener confianza en uno mismo y abrirse a los demás. En la formación del esquema corporal intervienen diversos factores: nuestros pensamientos, ideales, estado de ánimo, lo que nos transmiten otras personas y las presiones de tipo sociocultural como la moda.

Las personas que tienen la autoestima alta suelen:

- ✓ Quererse a sí mismas
- ✓ Ser activas y responsables
- ✓ Hacer amigos con facilidad
- ✓ Disfrutar de las relaciones
- ✓ Mostrarse felices y confiadas
- ✓ Conocer sus verdaderos límites y posibilidades.

Las personas con baja autoestima suelen:

- ✓ No valorarse a sí mismas por lo que esperan que sean los demás quienes lo hagan
- ✓ Enviarse continuamente mensajes negativos
- ✓ No poder desarrollar adecuadamente todas sus capacidades.

La autoestima depende de las experiencias sociales con la familia y los iguales. El ser humano no nace con una autoestima determinada sino que la capacidad de quererse a sí mismo la aprende y, en ese proceso de aprendizaje, los primeros años de vida son cruciales.

Tenerse estima y autoaprecio es algo que todas las personas pueden desarrollar y es un proceso que se inicia con el nacimiento y termina con la muerte.

¿Qué influye en la autoestima de una persona?

- **Pubertad y desarrollo**

“Algunas personas tienen dificultades con su autoestima y su imagen corporal al entrar en la pubertad, porque es una etapa en la que el cuerpo atraviesa gran cantidad de cambios. Estos cambios, en combinación con el deseo de sentirnos aceptados por nuestros amigos, implican que puede ser tentador que nos comparemos con los demás. El problema con esto es que no todos crecen o se desarrollan al mismo tiempo ni del mismo modo”²⁸.

- **Imágenes de los medios y otras influencias externas**

Los primeros años de la adolescencia son una etapa en la que tomamos más conciencia de las celebridades y las imágenes de los medios, así como del aspecto de otros niños y la forma en que encajamos. Es posible que empecemos a compararnos con otras personas o con imágenes de los medios. Todo esto puede afectar la forma en que nos sentimos respecto de nosotros mismos y de nuestros cuerpos, incluso a medida que nos convertimos en adolescentes.

- **Las familias y la escuela**

A veces, la vida familiar puede influir en nuestra imagen corporal. Es posible que algunos padres o entrenadores estén demasiado enfocados en verse de una determinada manera o en "llegar a un peso" para un equipo deportivo. Los miembros de la familia pueden luchar contra su propia imagen corporal o criticar el aspecto de sus hijos ("¿por qué tienes el cabello tan largo?" o "cómo es posible que no puedas usar pantalones

²⁸ Anónimo. (2010). *Imagen y autoestima*. Revista online TeensHealth. Recuperado de: http://kidshealth.org/teen/en_espanol/mente/body_image_esp.html#

que te queden bien?"). Todo esto puede influir en la autoestima de una persona, especialmente si es sensible a los comentarios de los demás. Las personas también pueden ser el blanco de comentarios negativos y burlas hirientes de los compañeros de clase y los pares en relación con su aspecto. Aunque estos suelen ser producto de la ignorancia, a veces pueden afectar la imagen corporal y la autoestima.

Consejos para mejorar la imagen corporal



Algunas personas piensan que deben cambiar su aspecto para sentirse bien consigo mismas. Sin embargo, todo lo que tienes que hacer es cambiar la forma en que ves tu cuerpo y el modo en que piensas sobre ti mismo. Estos son algunos consejos sobre cómo hacerlo:

- **Reconoce que tu cuerpo te pertenece, sin importar su forma o talle.** Intenta enfocarte en lo fuerte y sano que es tu cuerpo, y en las cosas que puede hacer, no en lo que está mal o en lo que sientes que quieres cambiarle. Si te preocupa tu peso o tu talle, consulta al médico para estar seguro de que todo está bien. Sin embargo, solo te incumbe a ti cómo se ve tu cuerpo: en última instancia, eres tú el que debe estar feliz contigo mismo.
- **Identifica los aspectos de tu apariencia que, siendo realista, puedes cambiar y cuáles no.** Los seres humanos, por definición, no son perfectos. Es lo que nos hace únicos y originales. Todas las personas (incluso los famosos que en apariencia son los más perfectos) tienen cosas que no pueden cambiar y deben aceptar, como su estatura, por ejemplo, o el número que calzan. Recuerda que "las personas reales no son perfectas y que las personas perfectas no son reales (generalmente, están retocadas)".
- **Si hay aspectos tuyos que deseas y puedes cambiar, ponte objetivos para lograrlo.** Por ejemplo, si deseas estar en forma, elabora

un plan para hacer ejercicio todos los días y comer sano. Luego, haz un seguimiento de tu progreso hasta que llegues a tu objetivo. Superar un desafío que te impones a ti mismo es una excelente forma de reforzar la autoestima.

- **Cuando escuches comentarios negativos procedentes de tu interior, detente tú mismo.** Debes comprender que cada persona es más que solo su apariencia en un día cualquiera. Somos complejos y cambiamos permanentemente. Trata de enfocarte en los aspectos únicos e interesantes de tu persona.
- **Intenta construir tu autoestima haciéndote tres elogios todos los días.** Mientras lo haces, cada noche enumera tres cosas de tu día que realmente te resultaron placenteras. Puede ser la sensación que el sol te produjo en el rostro, el sonido de tu banda favorita o la forma en que alguien se rió de tus bromas. Al concentrarse en las cosas buenas que haces y los aspectos positivos de tu vida puedes cambiar la forma en que te sientes respecto de ti mismo.

7. Retroalimentación del tema

Aclaración de dudas a los estudiantes

8. Despedida y agradecimiento

Bibliografía:

- Anónimo. Guía de nutrición saludable: *La Alimentación y el desarrollo emocional prevención de los trastornos de la alimentación*. Recuperado de:
http://www.uclm.es/profesorado/gfregapane/58108/enlaces/prevencion_a_norexia-MSA.pdf
- Anónimo. (2010). *Imagen y autoestima*. Revista online TeensHealth. Recuperado de:
http://kidshealth.org/teen/en_espanol/mente/body_image_esp.html#
- Anónimo. (2007). *El Autoconcepto*. Psicología online. España. Recuperado de: <http://www.psicologia-online.com/pir/definicion-del-autoconcepto.htm>

ANEXOS

INSTRUMENTO

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
AREA DE LA SALUD HUMANA
CARRERA DE ENFERMERÍA



Reciba un cordial saludo a nombre de la Carrera de Enfermería, Área de la Salud Humana de la Universidad Nacional de Loja. De la manera más comedida, se le solicita su colaboración respondiendo al presente cuestionario, el mismo que tiene como finalidad obtener información sobre “**Factores de riesgo socioculturales que causan anorexia y bulimia en los estudiantes del Colegio Pio Jaramillo Alvarado**”. Desde ya se agradece su participación en esta investigación. Los datos obtenidos serán mantenidos en absoluta confidencialidad.

FECHA: _____

NOMBRE: _____ **EDAD** _____

CIMEC. CUESTIONARIO DE INFLUENCIAS DEL MODELO ESTETICO CORPORAL MUJERES

En la respuesta de las siguientes preguntas utilice la siguiente escala:

2	1	0
Si siempre	Si a veces	No nunca

Lea cada pregunta y señale con una X el número que considere que corresponde a la respuesta más adecuada.

No. Item	Factor 1. Influencia de la publicidad	2 Si siempre	1 Si a veces	0 No nunca
8	¿Llaman su atención las estanterías de las farmacias que anuncian productos adelgazantes?			
15	¿Llaman su atención los anuncios de productos adelgazantes que aparecen en las revistas?			
16	¿Llaman su atención los anuncios de televisión que anuncian productos adelgazantes?			
33	¿Siente deseos de usar una crema adelgazante cuando oye o ve anuncios dedicados a esos productos?			
28	¿Siente deseos de seguir una dieta adelgazante cuando ve u oye un anuncio dedicado a esos productos?			

23	¿Le interesan los libros, artículos de revistas, anuncios, etc., que hablan de calorías?			
38	¿Llaman su atención los anuncios de productos laxantes?			
21	¿Le angustian los anuncios que invitan a adelgazar?			
26	¿Le interesan los artículos y reportajes relacionados con el peso, el adelgazamiento o el control de la obesidad?			
9	¿Siente deseos de consumir bebidas bajas en calorías cuando oye o ve un anuncio dedicado a ellas?			
32	¿Habla con sus amigas y compañeras acerca de productos o actividades adelgazantes?			
19	¿Le atraen las conversaciones o comentarios acerca del peso, las calorías, la silueta, etc.?			
14	¿Comenta con sus amigas y compañeras los anuncios y productos destinados a adelgazar?			
35	¿Recuerda frases, imágenes o melodías que acompañan a los anuncios de productos adelgazantes?			
Factor 2. Malestar por la imagen corporal y conductas para reducción de peso				
11	¿Le atrae y a la vez le angustia (por verse gordita) el contemplar su cuerpo en un espejo, en un aparador, etcétera?			
5	¿Le angustia ver pantalones, vestidos u otras prendas que le han quedado pequeñas o estrechas?			
13	¿Ha hecho dieta para adelgazar alguna vez en su vida?			
25	¿Le angustia la llegada del verano por tener que ir más ligera de ropa o tener que usar traje de baño?			
29	¿Le preocupa el excesivo tamaño de sus caderas y muslos?			
22	¿Ha hecho algún tipo de ejercicio físico con la intención de adelgazar alguna temporada?			
17	¿Le angustia que le digan que está “llenita”, “gordita”, “redondita” o cosas parecidas, aunque sea un comentario positivo?			
16	¿Envidia la delgadez de las modelos que aparecen en los desfiles de modas o en los anuncios de prendas de vestir?			
31	¿Envidia la fuerza de voluntad de las personas capaces de seguir una dieta o régimen adelgazante?			
10	¿Habla con las personas de su familia acerca de actividades			

	o productos adelgazantes?			
Factor 3. Influencia de modelos estéticos corporales				
1	Cuando está viendo una película, ¿mira a las actrices fijándose especialmente en si son gordas o delgadas?			
4	¿Envidia el cuerpo de las bailarinas de ballet o el de las muchachas que practican gimnasia rítmica?			
12	Cuando va por la calle ¿se fija en las personas que pasan para ver si están gordas o delgadas?			
37	¿Le atraen las fotografías y anuncios de muchachas con trajes de baño o ropa interior?			
39	¿Le resultan más simpáticas y atractivas las personas delgadas que las que no lo son?			
3	Cuando come con otras personas ¿se fija en la cantidad de comida que ingiere cada una de ellas?			
Factor 4. Influencia de las relaciones sociales				
27	¿Tiene alguna amiga o compañera angustiada o muy preocupada por su peso o por la forma de su cuerpo?			
30	¿Tiene alguna amiga o compañera que practique algún tipo de ejercicio físico con la intención de adelgazar?			
2	¿Tiene alguna amiga o compañera que haya seguido alguna dieta adelgazante?			
18	¿Cree que sus amigas y compañeras están preocupadas por el excesivo volumen de sus caderas y muslos?			
36	¿Cree que sus amigas y compañeras están preocupadas por el excesivo tamaño de su pecho?			

Fuente: Toro, Salamero y Martínez.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
AREA DE LA SALUD HUMAN
CARRERA DE ENFERMERÍA



Reciba un cordial saludo a nombre de la Carrera de Enfermería, Área de la Salud Humana de la Universidad Nacional de Loja. De la manera más comedida, se le solicita su colaboración respondiendo al presente cuestionario, el mismo que tiene como finalidad obtener información sobre **“Factores de riesgo socioculturales que causan anorexia y bulimia en los estudiantes del Colegio Pio Jaramillo Alvarado”**. Desde ya se agradece su participación en esta investigación. Los datos obtenidos serán mantenidos en absoluta confidencialidad.

FECHA: _____

NOMBRE: _____ **EDAD** _____

CIMEC. CUESTIONARIO DE INFLUENCIAS DEL MODELO ESTETICO CORPORAL VARONES

En la respuesta de las siguientes preguntas utilice la siguiente escala:

2	1	0
Si siempre	Si a veces	No nunca

Lea cada pregunta y señale con una X el número que considere que corresponde a la respuesta más adecuada.

No. Item	Factor 1. Influencia de la publicidad	2 Si siempre	1 No a veces	0 No nunca
21	¿Le angustian los anuncios que invitan a adelgazar?			
23	¿Le atraen los libros, artículos de revistas, anuncios, etc., que hablan de calorías?			
26	¿Le interesan los artículos y reportajes relacionados con el peso, el adelgazamiento o el control de la obesidad?			
15	¿Llaman su atención los anuncios de productos adelgazantes que aparecen en las revistas?			
28	¿Siente deseos de seguir una dieta adelgazante cuando ve u oye un anuncio dedicado a esos productos?			
9	¿Siente deseos de consumir bebidas bajas en calorías cuando oye o ve un anuncio dedicado a ellas?			
14	¿Comenta a sus amigos y compañeros los anuncios y			

	productos destinados a adelgazar?			
6	¿Llaman su atención los anuncios de televisión de productos adelgazantes?			
Factor 2. Influencia de la figura delgada				
34	¿Cree que los muchachos y jóvenes delgados son más aceptados por los demás que los que no lo son?			
39	¿Le resultan más simpáticas y atractivas las personas delgadas o con musculatura que las que no lo son?			
1	Cuándo está viendo una película. ¿Mira a los actores fijándose especialmente en si son gordos o delgados?			
12	Cuándo va por la calle. ¿Se fija en las personas que pasan para ver si están gordas o delgadas?			
36	Ante muchachos y hombres jóvenes ¿se fija en si son fuertes o musculosos?			
Factor 3. Malestar con la imagen corporal				
13	Ha hecho dieta para adelgazar alguna vez en su vida			
10	¿Habla con las personas de su familia acerca de actividades o productos adelgazantes?			
20	¿Le preocupa el excesivo volumen de su estómago o de su colita?			
22	¿Ha hecho algún tipo de ejercicio físico con la intención de adelgazar durante alguna temporada?			
11	¿Le angustia (por verse gordito) el contemplar su cuerpo en un espejo, en un aparador, etc.?			
Factor 4. Influencia de la figura musculosa				
33	¿Alguna vez ha hecho algún ejercicio físico para desarrollar su cuerpo y músculos?			
38	¿Tiene algún compañero o amigo que haya hecho o esté haciendo algún ejercicio físico para desarrollar su cuerpo o sus músculos?			
8	¿Le preocupa tener las piernas demasiado delgadas?			
17	¿Ha comido alguna vez más de lo normal para aumentar el peso o volumen del cuerpo?			
16	¿Envidia la musculatura de algunos actores?			
29	¿Le preocupa que sus brazos y pechos sean poco musculosos?			
37	¿Le ha dado vergüenza desnudarse ante sus compañeros			

	por temor a que lo van demasiado delgado?			
Factor 5. Influencia de las relaciones sociales				
2	¿Tiene algún amigo o compañero que haya o esté siguiendo alguna dieta adelgazante?			
27	¿Tiene algún amigo o compañero angustiado o muy preocupado por su peso o por la forma de su cuerpo?			
30	¿Tiene algún amigo o compañero que practique algún tipo de ejercicio físico con la intención de adelgazar?			
18	¿Cree que sus amigos y compañeros están preocupadas por el excesivo volumen de algunas partes de su cuerpo, o el escaso volumen de algunas partes de su cuerpo?			

Fuente: Toro, Salamero y Martínez.

INDICE

Contenido	Pagina
Portada.....	i
Certificación.....	ii
Autoría.....	iii
Carta de autorización.....	iv
Agradecimiento.....	v
Dedicatoria.....	vi
Titulo.....	1
Resumen.....	3
Summary.....	5
Introducción.....	7
Revisión de literatura.....	10
Materiales y métodos.....	31
Resultados.....	34
Discusión.....	40
Conclusiones.....	44
Recomendaciones.....	46
Bibliografía.....	48
Propuesta educativa.....	53
Anexos.....	65